

Otobiografiya Yogîyekî

Li dû wê

gotarên ruhanî yê

Paramhansa Yogananda

Ji bo kopîkirina li ser malperên medyaya civakî

Otobiografi ji yek Yogî



**Ji
aliyê
Paramhans
a ve
Yogananda**

BI PÊŞGOTINEK JI HÊLA

.WY Evans-Wentz, MA, D.Litt., D.Sc

Bê erê dîtin"
nîşan û
ecêban bike,
hûn ê bawer
nekin.» -
Yûhenna
4:48

Copyright
, 1946, ji
hêla
Paramha
nsa ve
Yoganand
a

Vegetandî Ber Ew Bîr Ji

LÛTER BURBANK

Yek emrîkî Ezîz

Naverok

Pêşgotin, Ji hêla WY EVANS- WENT Z ve

Lîsteya Wêneyan

Beş

1. Dê û bavê min û jiyana destpêkê
2. Mirina Dayikê û Amulet
3. Pîrozê bi Du Laşan (Swami Pranabananda)
4. Geşta Min a Ber bi Hîmalaya ve Hatiye Outkirin
5. "Peywanekî Bêhnxeş" Mucîzeyên Xwe Pêk Tîne
6. Swamî yê Pilingê
7. Saint Levitating (Nagendra Nath Bhaduri)
8. Zanyar û Dahênerê Mezin ê Hindistanê, Jagadis Chandra Bose
9. Dilsozê Bextewar û Evîna wî ya Kozmîk (Mamoste Mahasaya)
10. Ez bi mamosteyê xwe, Sri Yukteswar re hevdîtin dikim
11. Du Kurên Bêpere li Brindabanê
12. Mîratxaneya Ustadê min
13. Pîrozê Bêxew (Ram Gopal Muzumdar)
14. Ezmûnek di Hişmendiya Kozmîk de
15. Dizîna Kulîlkê
16. Stêrkan Derbaskirin
17. Sasî û Sê Safîr
18. Karkerê Muhemmed ê Ecebmayî (Afzal Xan)
19. Guruyê min di heman demê de li Kalkuta û Serampûrê xuya dibe
20. Keşmîrê nakin
21. Em Serdana Keşmîrê Dikin
22. Dilê Wêneyekî Kevirî
23. Bawernameya min a zanîngehê
24. Ez dibim keşîşekê rêza Swami
25. Bira Ananta û Xwişk Nalini

26. Zanista Kriya Yogayê
27. Damezrandina Dibistana Yogayê li Ranchiyê
28. Kashi, Ji Nû Ve Zindî Bû û Ji Nû Ve Hatî Vedîtin

29. Ez û Rabindranath Tagore Dibistanan Berawird Dikin
30. Qanûna Mucîzeyan
31. Hevpeyvînek bi Dayika Pîroz (Kashi Moni Lahiri) re
32. miriyan rabû
33. Babaji, Yogî-Mesîhê Hindistana Modern
34. Çêkirina Oesrekê li Hîmalaya
35. Jiyana Mesîhî ya Lahiri Mahasaya
36. Eleqeya Babaji bi Rojava re
37. Ez diçim Amerîkayê
38. Pîrozekî Amerîkî
39. Therese Neumann, Stîgmatîsta Katolîk a Bavyerayê
40. Ez vegeyîyam Hindistanê
41. Îdîlek li Başûrê Hindistanê
42. Rojên Dawî bi Guruyê min re
43. Vejîna Sri Yukteswar
44. Digel Mahatma Gandî li Wardha
45. "Dayika tijî kêfxweşî" ya Bengalî (Ananda Moyi Ma)
46. Jina Yogî ya ku Qet Naxwe (Giri Bala)
47. Ez vegeyîyam Rojava
48. Li Encinitas li Kalîforniyayê

WÊNE

Rûyê
pêşiyê
Nexşeya
Hindistanê

Ya min Bav, Bhagabatî Çaran
Ghosh Dayika min

Swamî Pranabananda, "Ew Ezîz Bi Du Laş"
Birayê min ê mezin, Ananta

Cejn Civîn li ew Hewş ji ya min Guru Mîrataj li Serampore Nagendra
"Nath Bhaduri, "Sîniyayê Levitating

saliya xwe de 6

Jağadis Chandra Bose, Zanyarê Navdar

Du Birayên ji Therese Neumann, ba
Konnersreuth Mamoste Mahasaya, Dilsozê
Bextewar

Jîtendra Mazumdar, ya min Hevala rê li ew "Bêpere Îmtîhan" ba
"Brindaban Ananda Moyi Ma, "Dayika Bi Şadî Dagirtî

Hîmalaya Şikeft Dagirkirî ji
Babajî Srî Yukteswar, Ustadê Min

Hevkariya Xwe-Razîbûnê, Navenda Los Angelesê

Xwe-Razîbûn Dêr ji Gişt Ol, Hollywood
Mîrateya Deryayî ya Guruyê Min li Puri

Xwe-Razîbûn Dêr ji Gişt Ol, San Diego Xwişkên
min -- Roma, Nalini, û Uma

Xwişka min Uma

Xudan di Rûyê xwe de wekî Shiva

Yogoda Matematîk, Mîrataj ba
Dakşîneswar Dîbistana Ranchi, Avahiya
Sereke

Kashi, Ji Nû Ve Zindî Bû û Ji Nû Ve Hatî Vedîtin

Bishnu, Motilal Mukherji, Bavê min, Birêz Wright, TN Bose, Swami
Satyananda Kom ji Nûner ber ew Navnetewî Kongre ji Oldar Lîberalan,
Boston, 1920 Guru û Şagirtê li Mîratxaneyek Kevnar

Babajî, ew Yogî-Mesîh ji Rojane
Hindistan Lahiri Mahasaya

YEK Yoga Sinif li Washington, DC
Luther Burbank

Therese Neumann ji Konnersreuth,
Bavyerna Tac Mahal li Agrayê

Şankarî Mai Jiew, Bes Jiyan Dilxaz ji ew ecêb Trailanga Swamî
Krishnananda bi Şêra xwe ya Ram re

Kom li ew Xwaringeh Teras ji ya min Guru Serampore
Mîrataj Xanim Bletch, Birêz Wright, û ez -- li Misirê

Rabîndranath Tagore

Swamî Keshabananda, ba bûyin Mîrataj li Brindaban
Krishna, Pêxemberê Kevnar ê Hindistanê

Mahatma Gandhi, li Wardha

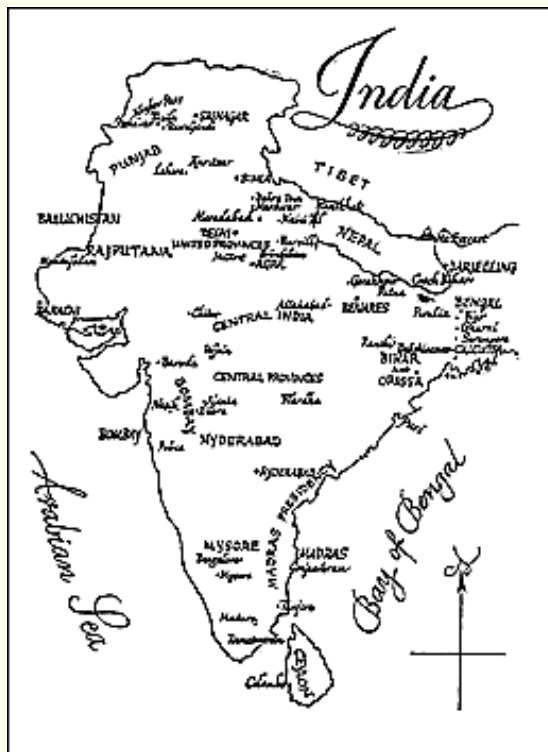
Girî Bala, ew Jin Yogî WHO Qet Dixwe
Birêz EE Dickinson

Ya min Guru û Ez
bi xwe

Xwendekarên
Ranchi Encinitas

Şêwre li San Fransîsko
Swami Premananda





Qert ji Hindistan

PÊŞGOTIN

.Ji hêla WY EVANS-WENTZ, MA, D.Litt., D.Sc

Îsa Zanko, Oxford; Nivîskar ji
Pirtûka Miriyan a Tibetî, Yogi
,Milarepa yê Mezin ê Tibetî

.*Yogaya Tibetî û Doktrînên Veşartî, û hwd*

Nirxa *Otobiyografiya Yogananda* ji ber vê rastiye pir zêde dibe ku ew yek ji wan çend pirtûkên bi zimanê Îngilîzî ye ku li ser şehrezayên Hindistanê ne ji hêla rojnamevanek an biyaniyek ve, lê ji hêla yekî ji nijada xwe û perwerdehiya xwe ve hatiye nivîsandin - bi kurtasî, pirtûkek *li ser yogiyan ji hêla yogiyek ve*. Wekî şahidê vegotina bêhempa jiyan û hêz ji rojane hîndî pîrozan, ew pirtûk heye giringî herdu di wextê xwe de û bêdem. Ji bo nivîskarê wê yê navdar, ku min kêfxweşiya naskirina wî hem li Hindistanê û hem jî li Amerîkayê hebû, bila her xwendevan teqdîr û spasiya xwe nîşan bide. Belgeya jiyana wî ya neasayî bê guman yek ji wan belgeyan e ku herî zêde kûrahiya hiş û dilê Hindû û dewlemendiya giyanî ya Hindistanê eşkere dike ku .heta niha li Rojava hatiye weşandin

Ew şansê min bû ku ez bi yek ji şehrezayên ku dîroka jiyana wan li vir tê vegotin - Sri Yukteswar Giri - re hevdiin pêk anîm. Wêneyekî pîroz ê birûmet wekî beşek ji pêşgotina *Yogaya Tibetî û Doktrînên Veşartî yên min xuya bû* . **1-1** Li Pûrî, li Orissa, li Kendava Bengalê, ez rastî Srî Yukteswar hatim. Wê demê ew serokê aşrameke bêdeng li nêzikî perava deryayê bû û bi giranî bi perwerdehiya giyanî ya komekê mijûl bû. Ji ciwane şagirtan. Ew îfade kirin dilxwaz berjewend li ew refah ji ew gel ji ew Yekbû Dewletên Yekbûyî û ji hemû Amerîka û

Îngilîstanê jî, û ji min pirsî derbarê çalakiyên dûr, bi taybetî yên li Kalîforniyayê, yên şagirtê wî
yê sereke, Paramhansa Yogananda, ku ew pir jê hez dikir û di sala 1920an de wekî nûnerê
.xwe şandibû Rojava

Sri Yukteswar xwedî rûyekî nerm û dengekî nerm, xwedan bedeneke xweş bû, û hêjayî rêzgirtina
.ku wî didît bû

peyrewên wî bi awayekî xweber jê re dihatin dayîn. Her kesê ku wî nas dikir, çi ji civaka wî be çi ne, rêz li wî digirt. Ez bi zelalî laşê wî yê dirêj, rast û asketîk bi bîr tînim, ku cilên wî yên rengê zeferanê yên kesekî ku dev ji lêgerînên dinyewî berdaye li xwe kiribû, dema ku ew li ber deriyê perestgehê rawestiya da ku min pêşwazî bike. Porê wî dirêj û hinekî pêçayî bû, û rûyê wî rihdar bû. Laşê wî bi masûlkeyan hişk bû, lebê zeîf û baş avabûyî, û bûyin gav enerjîk. Ew hebû bijartî dema bûyin cîh ji erdî cihê mayînê ew rûhane bajarê Puriyê, ku gelek Hindûyên dîndar, nûnerên her parêzgeha Hindistanê, her roj ji bo ziyareta Perestgeha navdar a Jagannath, "Xudanê Cîhanê" tên wir. Li Puriyê bû ku Sri Yukteswar di sala 1936an de çavên xwe yên mirinê li hember dîmenên vê rewşa demkî girt û çû ser dilovaniya xwe, dizanibû ku enkarnasyona wî bi serfirazî hatiye temamkirin. Bi rastî, ez kêfxweş im ku ez dikarim vê şahidiyê tomar bikim. ber ew bilind şexsîyet û rûhanî ji Srî Yukteswar. Dilşad ber mayin dûr ji ew pirjimarî, wî bê şert û merc û bi aramî xwe da wê jiyana îdeal a ku Paramhansa Yogananda, şagirtê wî, niha ji bo temenên dirêj rave kiriye. WY EVANS-WENTZ

1-1 : Weşanxaneya Zanîngeha Oxfordê, 1935.

Nivîskar Sipasî

Ez ji bo ked û xebata wê ya dirêj a edîtorî li ser destnivîsa vê pirtûkê gelek deyndarê Xatûn LV Pratt im. Spasên min in divê jî ber Bedestnexistin Rût Zahn bo amadekarî ji ew naverok, ber Birêz C. Richard Wright bo destûr da ku beşên ji rojnivîska rêwîtiya wî ya Hindistanê bikar .bîne, û ji bo pêşniyar û teşwîqê ji Dr. WY Evans-Wentz re

PARAMHANSA YOGANANDA

*28ê Cotmeha 1945an
Encinitas, Kalîforniya*

BEŞ: 1

Ya min Dewûbav û Zû Jîyan

Taybetmendiyên çanda Hindî ji mêj ve lêgerîna rastiyan dawîn û guru-şagirtê
hevdem bû 1-2 têkiliyek. Riya min min bir ba şehrezayekî mîna Mesîh ku jiyana wî ya
bedew ji bo serdeman hatibû xemilandin. Ew yek ji mamosteyên mezin bû ku yekane
yê Hindistanê ne.

dewlemendiya mayî. Di her nîşî de derdikevin holê, wan axa xwe li hember çarenûsa Babîl û Misrê parastine.

Ez dibînim ku bîranînên min ên herî kevin taybetmendiyan anakronîk ên enkarnasyoneke berê vedihewînin. Bîranînên zelal ên jiyanêke dûr, yogiyek **1-3 hatin bîra min**, di nav berfêna Hîmalaya de. Van nihêrînên rabirdûyê, bi girêdanek bêalî, di heman demê de nihêrînek ji pêşerojê jî pêşkêşî min kirin.

Reş û şermiyên bêçare yê zarokatiyê ji hişê min derneketine. Ez bi hêrs hay ji wê yekê bûm ku nikarim bimeşim an jî xwe bi awayekî azad îfade bikim. Dema ku min bêhêziya xwe ya bedenî fêm kir, di hundirê min de pêlên duakirinê derketin holê. Jiyan min a hestiyarî ya bihêz bi gelek zimanan wek peyvên bêdeng şiklê xwe girt. Di nav tevliheviya hundirîn a zimanan de, guhê min hêdî hêdî xwe bi heceyên Bengalî yê gelê min ên li dora xwe diaxivîn ve aşina kir. Qada xapînok a hişê pitikekî! ku ji hêla mezinan ve bi pêlîstok û pêçikan ve sînorkirî tê hesibandin.

Gewrbûna derûnî û laşê min ê bêbersiv ez gihandim gelek girîng serhişk. Ez şaşwaziya giştî ya malbatê ji ber tengahiya min tînim bîra xwe. Bîranînên bextewartir jî li ser min kom dibin: hembêzkarîna diya min, û hewildanên min ên pêşîn ên ji bo gotina hevokan û gavên piçûk. Ev serkeftinên zû, ku bi gelemperî zû tene jibîrkirin, hîn jî bingehek xwezayî ya bawerîya bi xwe ne.

Bîranînên min ên dûr û dirêj ne bêhempa ne. Gelek yogiyên bi veguherîna dramatîk a ber bi "jiyan" û "mirinê" ve bêtî navber hişmendiya xwe ya xweparastinê parastine. Ger mirov tenê laşek be, windakirina wê bi rastî jî serdema dawî ya nasnameyê datîne. Lê ger pêxemberên hezar salan bi rastiyê axivîbin, mirov di bingehek de xwedî xwezaya bêbeden e. Naveroka domdar a egoya mirovan tenê demkî bi têgihîştina hestan ve girêdayî ye.

Her çend bîranînên ecêb, lê zelal ên zarokatiyê ne pir kêmtir in. Di dema rêwîtiyên li gelek welatan de, min ji devê jin û mêrên rastgo guhdarî bîranînên zû kirine.

Ez di deh salên dawî yê sedsala nozdehan de ji dayik bûm û heşt salên xwe yê pêşîn li Gorakhpur derbas kirin. Ev cihê jidayikbûna min li Wîlayetên Yekbûyî yê bakur-rojhilatê Hindistanê bû. Em heşt zarok bûn: çar kur û çar keç. Ez, Mukunda Lal Ghosh **1-4 salî**, kurê duyem û zarokê çarem bûm .

Bav û dayik Bengalî bûn, ji kasta *kshatriya* . **1-5** Herdu jî bi xwezaya pîroz hatibûn bexşandin. Evîna wan a hevbeş, aram û bi rûmet, qet xwe bi awayekî bêwate nîşan neda. Ahengek bêkêmahî ya dêûbavan navenda aram bû ji bo aloziya heşt jiyanên ciwan.

Bav, Bhagabati Charan Ghosh, dilovan, cidî û carinan jî hişk bû. Em zarok pir jê hez dikirin, lê dîsa jî dûrbûnek rêzdar digirtin. Matematîkzan û mantiqnasekî berbiçav,

ew bi giranî bi aqilê xwe dihat rêber kirin. Lê dayik şahbanûya dilan bû û tenê bi evînê fêrî me fikir. Piştî mirina wê, bav bêtir nermiya xwe ya hundurîn nîşan da. Wê demê min dît ku çavên wî pir caran diguherin çavên dayika min.

Li cem Dayikê, me tama nasîna xwe ya herî kevin a tal û şîrîn bi nivîsarên pîroz re dît. Çîrokên ji ew *mahabharata* û *ramayana* **1-6** bûn bi çavkanî gazîkirin ber lihevraştatin ew şert û mercên pêwîst

ji disiplîn. Ders û cezakirin çû dest li dest.

Dayik her roj bi baldarî cil û berg li ba bav dikir, da ku em ji ofîsê pêşwaziya wî bikin û em ji bo rêzgirtina ji bo wî ji ofîsê pêşwazî bikin. Karê wî dişibiya karê cîgirê serok di Rêhesina Bengal-Nagpur de, ku yek ji şîrketên mezin ên Hindistanê ye. Karê wî seyahet bû, û malbata me di zarokatiya min de li gelek bajaran dijiya.

Dayikê destê xwe ji bo feqîran vekir. Bav jî dilo van bû, lê rêzgirtina wî ji bo qanûn û rêzicknameyê heta budceyê jî dirêj dibû. Du hefte carekê, dayikê ji dahata mehane ya bavê xwe zêdetir ji bo xwarina feqîran xerc kir.

"Ji kerema xwe, ez tenê ji we dixwazim ku hûn xêrxwaziyên xwe di nav sînorên maqûl de bihêlin." Heta şermezarkirinek nerm ji mêrê wê jî ji bo dayikê pir xemgîn bû. Wê erebeyek siwar kir, bêtî ku nîşanî zarokan bide ku ti nerazîbûnek heye.

"Bi xatirê we; ez im çûn serve ber ya min dayikê xane." Kevnar ultîmatum!

Em bi matmayî dest bi girîyan kirin. Xalê me yê dayikê di wextê xwe de hat; wî ji bavê xwe re şîretên aqilmend got, ku bê guman ji demên berê ve bi dest xistibûn. Piştî ku bavê min çend gotinên lihevhatinê kirin, dayikê bi kêfxweşî taksî avêt. Bi vî awayî tenê tengasiya ku min di navbera dê û bavê xwe de dît bi dawî bû. Lê ez nîqaşek taybet tînim bîra xwe.

"Ji kerema xwe deh rupî bidin min ji bo jineke bêbext ku nû hatiye malê." Kenê dayikê xwedî îqna xwe bû.

"Çima deh rupî? Yek bes e." Bavê min hincetek lê zêde kir: "Dema ku bav û dapîr û bapîrên min ji nişkê ve mirin, min cara yekem tama xizaniyê dît. Berî ku ez bi kîlometreyan biçim dibistana xwe, tenê taştêya min mûzek piçûk bû. Paşê, li zanîngehê, ez ewqas di bin hewcedariyê de bûm ku min ji bo alîkariya mehê yek rupî serî li dadwerekî dewlemend da. Wî red kir, got ku tewra rupî jî girîng e."

"Çiqas bi êş înkarkirina wê rupîyê bi bîr tînî!" Dilê dayikê tavi lê mantiqek dît. "Ma tu dixwazî ku ev jin jî bi êş redkirina te ya deh rupîyan, ku ew bi lezgînî pêdivî ye, bi bîr bîne?"

"Tu serketî!" Bi jesta kevnar a mêrê tîkçûyî, wî berîka xwe vekir. "Li vir banknotek deh rupîyan heye. Bi niyeta min a baş bide wê."

Bav meyla wî hebû ku pêşî ji bo her pêşniyareke nû bibêje "Na". Helwesta wî li hember jina xerîb ku hevxiyaya Dayikê ya ku bi dilxwazî bi dest xist, mîna kek ji hişyariya wî ya adetî bû. Nefretkirina ji qebûlkirina tavi lê - ku tîpîk e ji bo hişê Fransî li Rojava - bi rastî tenê rêzgirtina prensîba "nirxandina rast" e. Min her gav bav maqûl û bi hevseng di biryarên xwe de dît. Ger ez dikaribû bi yek an du argumanên baş daxwazên min ên gelek caran piştrast bike, ew bê guman armanca

xwestî dixist nav destên min, çi geşteke betlaneyê be, çi motorsîkletê nû be.

Bav di salên wan ên biçûk de ji bo zarokên xwe dîsîplînek hişk bû, lê helwesta wî ya li hember bi xwe bi rastî Spartî bû. Bo nimûne, ew qet neçû şanoyê, lê di gelek pratîkên giyanî û di xwendina *bhagavad gita de li rehetiya xwe digeriya* . **1-7** Ji hemû luksan dût disekîn, xwe digirt ber yek kevn cot ji pêlav ta ew bûn bikarnayê. Bûyin kurên kirî otomobîlan piştî Ew ketin nav bikaranîna gelemperî, lê Bav her gav bi trolejbusê ji bo rêwîtiya xwe ya rojane ber bi ofîsê ve razî bû. Berhevkirina pereyan ji bo desthilatdariyê ji xwezaya wî re xerîb bû. Carekê, piştî ku Banka Bajêr a Kalkutayê ava kir, wî red kir ku bi xwedîkirina ti hisseyên wê sûde werbigire. Wî tenê dixwest ku di dema xwe ya vala de erkê sîvîl pêk bîne.

Çend sal piştî teqawidbûna bavê min, muhasebevanekî Îngilîz hat da ku pirtûkên Şirketa Rêhesinê ya Bengal-Nagpurê vekole. Lêkolînerê matmayî kifş kir ku bavê min qet ji bo prîmên derengmayî serlêdan nekiriye.

"Ew kir ew kar ji sê mêran!" ew hesabdar gotin ew şirket. "Ew heye rupîyan 125,000 (ji dor

"41,250 dolar.) wek tezmînatê deyndarê wî ye." Karbidestan çek ji bo vê mîqdarê pêşkêşî bav kirin. Ew ewqas kêr li ser vê yekê fikir kir ku wî her behsa malbatê ji bîr kir. Gelek piştî birayê min ê herî biçûk Bishnu jê pirsî, ku wî emaneta mezin li ser daxuyaniya bankê dît.

"Çima ji ber qezenca madî kêfxweş dibim?" Bavê min bersiv da. "Yê ku li pey armanca wekheviyê ye, ne ji ber qezencê kêfxweş dibe û ne jî ji ber windakirinê xemgîn dibe. Ew dizane ku mirov bêpere tê vê dinyayê û bêtî yek rupiyê jî diçe."



BAV
Bhagabatî Çaran Ghosh
YEK Dilxaz ji Lahirî Mahasaya

Di destpêka jiyana xwe ya zewacê de, dê û bavê min bûn şagirtên mamosteyekî mezin, Lahiri Mahasaya yê Benaresê. Vê têkiliyê mizacê xwezayî yê asketîk ê bavê min xurt kir. Dayikê mikurhatinek berbiçav ji xwişka min a mezin Roma re kir: "Ez û bavê te tenê salê carekê wekî jin û mêr bi hev re dijîn, ji bo ku em zarokan çêbikin."

Bavê min cara yekem bi rêya Abinash Babu, **1-8, bi Lahiri Mahasaya re hevdîtin kir.** karmendekî ofîsa Gorakhpur a Rêhesina Bengal-Nagpur. Abinash bi çîrokên balkêş ên gelek pîrozên Hindî guhên min ên ciwan fêr kir. Wî her carê bi rêzgirtinek ji rûmetên bilind ên guruyê xwe bi dawî kir.

"Te qet bihîstîye ka bavê te di bin çî şert û mercên awarte de bûye şagirtê Lahiri Mahasaya?"

Di nîvroyek havînê ya bêzar de bû, dema ku ez û Abinash li hewşa mala min bi hev re rûniştibûn, wî ev pîrsa balkêş kir. Min bi kenek bendewariyê serê xwe hejand.

"Çend sal berê, berî ku tu ji dayik bibî, min ji efserê xwe yê payebilind - bavê te - xwest ku hefteyekê ji erkên min ên Gorakhpurê betlaneyê bide min da ku ez biçim serdana guruyê xwe li Benaresê. Bavê te bi plana min tinaz kir.

"Tu yê bibî fanatîkekî olî?" wî pirsî. 'Heke tu dixwazî pêşde biçî, li ser karê nivîsgeha xwe bisekine.'

"Wê rojê bi xemgînî li ser rêyeke daristanî dimeşiyam malê, û ez di palankinekê de rastî bavê te hatim. Wî xulam û wesayîta xwe berdan û li kêleka min gav avêt. Ji bo ku teselî bide min, wî avantajên hewildana ji bo serkeftina dinyayê nîşanî min da. Lê min bêsebrî dengê wî bihîst. Dilê min dubare dîkir: 'Lahiri Mahasaya! Ez nikarim bêyî dîtina te bijîm!'"

"Riya me me bir ber qiraxa zeviyeke aram, ku tîrêjên tava piştî nîvro hîn jî li ser pêla bilind a giyyayê kovî tac dîkirin. Em bi heyranî rawestiyan. Li wir, di zeviyê de, tenê çend metre dûrî me, şiklê guruyê min ê mezin ji nişkê ve xuya bû! **1-9**

"Bhagabati, tu pir dijwar li ser karmendê xwe dikî!' Dengê wî di guhên me yê matmayî de deng vedida. Ew bi qasî ku hatibû bi awayekî sirrî winda bû. Li ser çokên xwe min qêriya, 'Lahiri Mahasaya! Lahiri Mahasaya!' Bavê te çend kêliyan ji matmayîbûnê bêliv ma.

"Abînaş, ne tenê ez destûrê didim *te*, lê ez destûrê didim *xwe* ku sibê ber bi Benaresê ve biçim. Divê ez vî Lahiri Mahasayayê mezin nas bikim, ku dikare bi dilxwazî xwe materyalîze bike da ku ji bo te şefaet bike! Ez ê jina xwe bigirim û ji vî mamosteyî bipirsim ku me di rêya wî ya giyanî de bide destpêkirin. Tu ê me ber bi wî ve bibî?"

"'Bê guman.' Ji ber bersiva mûcîzeyî ya duaya min û guhertina bilez û erênî ya bûyeran, kêfxweşiya min tijî bû.

"Êvara din ez û dê û bavê te bi rê ketin û çûn Benaresê. Roja din me erebeyek hespan siwar kir, û paşan hebû ber gerrik bi rêya teng rê ber ya min guru tenêtî xane. Ketin bûyin kêr

salonê, me li ber xwediyê malê, di pozîsyona lotusê ya asayî de, serê xwe xwar kir. Wî çavên xwe yên tûj çirandin û ew li ser bavê te nîşan dan.

"'Bhagabati, tu pir dijwar î li ser karmendê xwe!' Gotinên wî eynî yên ku wî du roj berê li zeviya Gorakhpur gotibûn bûn. Wî zêde kir, 'Ez kêfxweş im ku te destûr da Abinash ku serdana min bike, û tu û jina te bi wî re bûn.'

"Ji bo kêfxweşiya wan, wî dê û bavê te di pratîka giyanî ya *Kriya Yoga de da destpêkirin* . **1-10** Bavê te û ez, wekî şagirtên bira, ji roja bîranîn a vîzyonê vir ve hevalên nêzîk in. Lahiri Mahasaya bi awayekî teqez bi jidayikbûna te re eleqedar bû. Bê guman jiyana te dê bi ya wî ve girêdayî be: bereketa mamoste qet winda nabe."

Lahiri Mahasaya demek kurt piştî ku ez çûm dinyayê, ji vê dinyayê çû. Wêneyê wî, di çarçoveyek xemilandî de, her gav li bajarên cûrbecûr ku Bav ji hêla ofîsa xwe ve hatibû veguhastin, gorîgeha malbata me dixemiland. Gelek sibeh û êvaran ez û Dayik li ber perestgeheke împrovîzekirî difikirîn, û gulên ku di pasta sandal a bîhnexweş de hatibûn şilkirin pêşkêş dikirin. Bi bixûr û mîrê û her weha bi îbadetên me yên yekgirtî, me xwedatiya ku di Lahiri Mahasaya de bi tevahî xwe nîşan dabû, rûmet dikir.

Bûyin sûret hebû yek serdest tesîr ser ya min jîyan. Dema ez mezin bû, ew pojin ji ew mamoste mezin bû bi min. Li ponijînî ez wê gelek car dîtî bûyin wênekêşî wêne derketina meydanê ji wê biçûk çarçove û, şiklek zindî girtin, li ber min rûnin. Dema ku min hewl da ku destê xwe bidim lingên laşê wî yê geş, ew ê biguhere û dîsa bibe wêne. Gava zaroktî ber bi xortaniyê ve çû, min Lahiri Mahasaya dît veguherandî li ya min aqil ji yek kêw wêne, lêdan li yek çarçove, ber yek hebûneke zindî û ronakbîr. Min gelek caran di kêliyên ceribandîna an tevliheviyê de dua dikir û di hundirê xwe de rêberiya wî ya teselîker didît. Di destpêkê de ez xemgîn bûm ji ber ku ew êdî bi fîzîkî nejiya. Gava ku min dest pê kir ji bo kifşkirina hebûna wî ya veşartî ya li her derê, min êdî şîn negirt. Wî gelek caran ji wan şagirtên xwe re nivîsandibû ku ji bo dîtina wî pir bi fikar bûn: "Çima tîr hestî û goştê min bibînin, dema ku ez her gav di nav *kutastha* (dîtina giyanî) ya we de me?"

Nêzîkî heşt saliya min, bi saya wêneya Lahiri Mahasaya, ez bi awayekî ecêb baş bûm. Vê ezmûnê evîna min xurttir kir. Dema ku ez li milkê malbata me li Ichapur, Bengalê bûm, ez bi nexweşiya koleraya Asyayî ketim. Jiyana min bêhêvî bû; bijîşk dikarin bikin. tiştêk. Li kêleka nivînên min, dayikê bi îşareteke bêhêvî ji min re got ku ez li wêneyê Lahiri Mahasaya yê li ser dîwarê li jor serê min binêrim.

"Ji hêla derûnî ve li ber wî serê xwe bitewîne!" Wê dizanibû ku ez pir lawaz im ku destên xwe jî ji bo silavkirinê bilind bikim. "Heke tu bi rastî dilsoziya xwe nîşan bidî û ji hundir ve li ber wî çok bidî, canê te dê xilas bibe!"

Min li wêneyê wî nihêrî û ronahiyek kor dît ku tevahiya laşê min dorpêç kiribû.

ode. Dilxelandin û nîşanên din ên bêkontrol ên min winda bûn; ez baş bûm. Di cih de min xwe têra xwe bihêz hîs kir ku ez xwe bitewînim û destê xwe bidim lingên dayikê ji bo teqdîrkirina baweriya wê ya bêdawî bi guruyê wê. Dayikê serê xwe dubare li wêneyê piçûk pêl kir.

"O Li her derê Mamoste, ez sipaskirin te va te sivik heye qenc bû ya min kur!"

Min fêmkir ku wê jî şahidiya wê agirê geş kiribû ku ez bi riya wê yekser ji nexweşiyê ku bi gelemperî kujer xelas bûbûm.

Yek ji milkên min ên herî hêja ew wêne ye. Lahiri Mahasaya bi xwe daye Bav, ew wêne lerizînek pîroz hildigire. Wêne xwedî eslê mûcîzeyî ye. Min çîrok ji birayê şagirtê bavê xwe, Kali Kumar Roy, bihîst.

Wisa xuya dike ku mamoste ji wênegirtinê nefret dikir. Li ser nerazîbûna wî, carekê wêneyekî komî yê wî û komek ji bawermendan, ku Kali Kumar Roy jî di nav de bû, hate kişandin. Wênesazekî matmayî bû ku kifş kir ku plakaya ku wêneyên zelal ên hemî şagirtan li ser hebûn, ji bilî cîhek vala li navendê tiştek din eşkere nekir ku wî bi maqûlî hêvî dikir ku xêzên Lahiri Mahasaya bibîne. Ev diyarde bi berfirehî hate nîqaş kirin.

Xwendekarekî wênekêş û pispor, Ganga Dhar Babu, pesnê xwe da ku ew kesê reviyayî dê ji wî bireve. Sibeha din, dema ku guru li ser kursiyek darîn bi pozîsyona lotus rûniştibû û perdeyek li pişt wî, Ganga Dhar Babu bi alavên xwe hat. Bi hemû tedbîrên ji bo serkeftinê, wî bi çavbirçîbûn diwanzdeh plakayên xwe eşkere kirin. Li ser her yekê wî zû şopa kursiya darîn û perdeyê dît, lê careke din şiklê hosta wî da bû.

Bi hêsir û serbilindiya şikestî, Ganga Dhar Babu li guruyê xwe geriya. Gelek demjimêr derbas bûn berî ku Lahiri Mahasaya bêdengiya xwe bi şîroveyeke ducanî şikand:

"EZ im Rewş. Kanîn ya te kamîra biriqandin ew li her derê Nedît?"

"Ez dibînim ku nikare! Lê, Birêzê Pîroz, ez bi evîne dixwazim wêneyekî perestgeha bedenî bibînim ku tenê, ji bo çavê min ê teng, ew Ruh bi tevahî lê dijî."

"Hatin, paşan, sibê sib. ez xwestek pos bo hûn."

Wênekêş dîsa kameraya xwe ronî kir. Vê carê fîgura pîroz, ku bi nezelaliyê sirrî nehatibû nixumandin, li ser plakayê tûj bû. Mamoste qet ji bo wêneyekî din poz neda; qet nebe, min yek jî nedîtiye.

Wêne di vê pirtûkê de hatiye çapkirin. Rûyê xweşik ê Lahiri Mahasaya, ku ji kasteke gerdûnî ye, bi zorê nîşan dide ku ew ji kîjan nijadê ye. Kêfa wî ya tund a ji kombûna bi Xwedê re hinekî di... de tê eşkerekirin. yek tiştek nepenî kenn. Bûyin çavan, nîv vekirî ber nîşankirin yek navdêr ber li ew cîhana derve, nîv girtî ne jî. Bi tevahî ji xapandinên belengaz ên erdê bêxeber bû, ew bi tevahî şiyar bû. her dem ji bo pîrsgirêkên giyanî yê lêgerînerên ku ji bo bereketa wî nêzîk dibûn.

Piştî ku ez bi saya hêza wêneyê guru baş bûm, demek kurt piştî ku min dîtinek giyanî ya bi bandor dît. Rojekê sibê, dema ku ez li ser nivînên xwe rûniştibûm, ez ketim nav xeyalên kûr.

"Li pişt tariya çavên girtî çi heye?" Ev ramana lêkolîner bi hêz ket hişê min. Çirûskek mezin a ronahiyek di cih de li çavên min ên hundurîn xuya bû. Şêweyên îlahî yên pîrozan, ku di şikeftên çiyayan de di pozîsyona meditasyonê de rûniştibûn, mîna wêneyên sînemayê yên mînyatur li ser...

ekraneke mezin a geş di hundirê eniya

min de. "Tu kî yî?" Min bi dengekî

bilind got.

"Em yogiyên Hîmalaya ne." Bersiva ezmanî zehmet e ku were vegotin; dilê min pir bi heyecan bû.

"Ax, ez dixwazim biçim Hîmalaya û bibim mîna te!" Xeyal winda bû, lê tîrêjên zîvîn di çemberên her ku diçe firehtir dibûn û heta bêdawîyê berfireh dibûn.

"Çi e ev ecêb şewitîn?"

"Ez Îşwara me. **1-11** Ez Ronahî me." Deng wek ewrên

mirîşkdar bû. "Ez dixwazim bi Te re bibim yek!"

Ji kêmbûna hêdî ya kêfxweşiya min a îlahî, min mîrateyek daîmî ya îlhamê ji bo lêgerîna Xwedê xilas kir. "Ew kêfxweşiya herheyî û herdem nû ye!" Ev bîranîn piştî roja kêfxweşiyê demek dirêj dom kir.

Bîranîneke din a zû berbiçav e; û bi rastî jî wisa ye, ji ber ku ez heta roja îro birînê li xwe digirim. Ez û xwişka min a mezin Uma serê sibê li bin dareke *neem* li hewşa me ya Gorakhpur rûniştibûn. Ew alîkariya min dikir ku ez bi pirtûka Bengalî ya amadekirî binivîsim, her gava ku ez dikarim çavên xwe ji papaxên nêzîk ên ku fêkiyên margosa yên gihîştî dixwarin dûr bixim. Uma gazinan kir ku li lingê wê birîn heye û şûşeyek melhem anî. Min piçek melhem li ser milê xwe da.

"Çima kirin hûn bikaranîn derman li yek sax biçekkirin?"

"Belê, xwişk, ez hîs dikim sibê ez ê kelandî bibim. Ez melhema te li cihê ku kelandî dê xuya bibe diceribînim."

"Hûn kêm derewîn!"

"Xwişk, neke bang min yek derewîn ta hûn dîtî çî dibe li ew sib." Hêrsbûn tijî min.

Uma bandor nebû, û sê caran henekên xwe dubare kir. Dema ku min hêdî hêdî bersiv da, biryardariyek bi israr di dengê min de deng veda.

"Bi îradeya xwe, ez dibêjim ku sibê li vê cihê li ser milê min, dê kuneke mezin çêbibe; û kuna *te* jî dê du qat ji ya niha biwerime!"

Sibehê ez li cihê destnîşankirî bi kuneke xurt dîtim; mezinahiya kuna Uma du qat mezin bûbû. Bi qîrînekê, xwişka min bezî ba dayika min. "Mukunda bûye

nekromancer!" Dayikê bi giranî ji min re got ku ez tu carî hêza gotinê ji bo zîrarê bikar neynim. Min her gav şîreta wê bi bîr aniye û şopandiye.

Ya min kelandin bû bi emeliyatê derman kirin. YEK têdît birîn, çep ji ew ya doktor birîn, e amade îro. Li

ya min rast binçeng e yek çikyayî bîranîn ji ew erk li mêr şefaf bêje.

Ew hevokên sade û bi awayekî eşkere bêzerar ji Uma re, ku bi baldarîyeke kûr hatibûn gotin, xwedî hêzeke veşartî ya têr bûn ku mîna bombeyan biteqîn û bandorên diyarker, her çend zirardar bin jî, çêbikin. Paşê min fêmkir ku hêza lertzîna teqîner a di axaftinê de dikare bi aqilmendî were rêve kirin da ku jiyana mirovan ji zehmetiyan rizgar bike, û bi vî awayî bêtir birîn an şermazarkirinê bixebite. **1-12**

Malbata me koçî Lahor li Punjabê kir. Li wir min wêneyekî Dayika Xwedayî bi şiklê Xwedawenda Kalî bi dest xist. **1-13** Ew perestgeheke nefermî ya biçûk li balkona mala me pîroz dikir. Baweriyeke bê guman li ser min çêbû ku her duayên min ên li wê cihê pîroz dê bi cih werin anîn. Rojekê li wir ez û Uma sekinîbûn û min temaşekir ku du bahoza li ser banên avahiyên li aliyê din ê kolana pir teng difirin.

"Çima in hûn wiha rehet?" Uma pêl kirin min bi lîstokî.

"Ez tenê difikirim ku çiqas ecêb e ku Dayika Xwedayî her tiştê ku ez

bixwazim dide min." "Ez texmîn dikim ku ew ê wan her du balefîran bide

te!" Xwişka min bi henekî keniya.

"Çima ne?" ez dest pê kir bêdeng dua bo yê wê hebûnî.

Li Hindistanê maç bi basketên ku têlên wan bi lepik û cama zemînkirî hatine pêçandin, tîn lîstin. Her lîstikvan hewl dide ku têla dijberê xwe bibire. Bazûyeke azad li ser banan difire; girtina wê kêfeke mezin e. Ji ber ku ez û Uma li balkonê bûn, xuya bû ku ne mimkûn e ku bazûyeke azad bikeve destên me; têla wê bi xwezayî li ser banan daliqandî dibe.

Lîstikvanên li aliyê din ê rê dest bi maça xwe kirin. Têlek hate birîn; tavilê bahoza bilbil ber bi min ve çû. Ji ber kêmbûna ji nişka ve ya bayê, ew demekê sekinî. Bes bû ku têl bi nebatek kaktusê li ser xaniyê li hember bi zexmî ve girêbide. Ji bo girtina min xeleekek bêtêmasî çêbû. Min xelat da Uma.

"Ew tenê qezayek ecêb bû, û ne bersivê ji bo duaya te bû. Ger balefira din were ba te, ez ê bawer bikim." Çavên tarî yên xwişkê ji gotinên wê bêtir matmayîbûn nîşan dan.

Min duayên xwe bi tundiyeke zêde berdewam kirin. Bi kişandina bi zorê ya lîstikvanê din, basketê wî ji nişka ve winda bû. Ew ber bi min ve çû, di bayê de direqisî. Alîkarê min ê alîkar, nebata kaktusê, dîsa têla basketê di çembera pêwîst

de girêda da ku ez bikaribim wê bigirim. Min kûpaya xwe ya duyemîn pêşkêşî Uma kir.

"Bi rastî, Dayika Xwedayî guh dide te! Ev hemû ji bo min pir ecêb e!" Xwişk wek pezekî tirsonek bazda û çû.

.....
1-2 : Fikrî mamoste; ji Sanskrîtî reh *gu* r, ber bilindkirin, ber bilindkirin.

1-3 : YEK pratîsyen ji yoga, "yekîtî," kevna indîyan zanist ji ponijînî li Xwedê.

1-4 : Ya min nav bû guherî ber Yogananda heke ez ketin ew kevnar keşîşxane Swamî Emir li 1914. Ya min guru di sala 1935an de sernavê olî yê *Paramhansa* da min (li beşên 24an binêre) û 42).

1-5 : Bi kevneşopî, ew duyem kast ji şervanan û hukumdarên.

1-6 : Eva kevnar destan in ew embar ji Hindistanê dîrok, mîtolojî, û feylesofî. Yek "Her kesî Pirtûkxane" bend, *.Ramayana û Mahabharata* , e yek tîrkirî li Îngilîzî ayet ji Romeş Dutt (Nşh York: E. P. Dutton)

1-7 Ev helbesta hêja ya Sanskrîtî, ku wekî beşek ji destana *Mahabharata derbas dibe* , Incîla Hindû ye. Wergera herî helbestî ya Îngilîzî *The Song Celestial a Edwin Arnold* (Philadelphia: David McKay, 75 sent) e. Yek ji baştirîn wergeran bi berfireh şîrove e Srî Aurobindo *Agah Ji Ew Gîta* (Jupîter Rojnamevanî, 16 Semudoss St., Madras, Hindistan, 3.50 dolar).

1-8 : *Babu* (Birêz) e danîn li Bengalî navan ba ew dawî.

1-9 : Ew fenomenal hêz xwedîkirî ji ecêb mamoste in rave kir li beş 30 , "Ew Qanûn ji Mucîze."

1-10 : YEK yogîk teknîk bi vê yekê ew hestî tevlihevî e bêdeng, destûrdan mêr ber gîhaştin yek her ku diçe zêde dibe nasname bi hişmendiya kozmîk. (Li beşa 26an binêre .)

1-11 : YEK Sanskrîtî nav bo xwedê dema Hûkûmdar ji ew ezman; ji ew reh *E* , ber rêz. Va in 108 navan bo xwedê li nivîsarên pîroz ên Hindû, her yek ji wan xwedî wateyeke felsefî ya cuda ye.

1-12 : Ew bêdawî hêz ji rengdan derxistin ji ew Avahî Bêje, *Aum* , ew kozmîk lertzok erk paş gişt enerjiyên atomî. Her peyvek ku bi têngihîştineke zelal û bi baldarîyeke kûr tê gotin, xwedî nîrxekî madî ye. Dubarekirina bi dengekî bilind an bêdeng ji îlhambexş peyv heye bûye dîtin tesîrane li Kueîzm û nêzbûn sîstemên ji psîkoterapî; ew dizî derew di gav avêtin ji ew hişê lertzok qûrs. Ew Helbestvan Tennyson heye çep me, li bûyin *Bîranîn* , yek konto ji bûyin amrazek dubarekirî ji bo derbasbûna ji hişê hişmend ber bi hişmendiya super:

Tennyson nivîsandiye, "Cureyek transa şiyarbûnê - ev ji ber nebûna peyveke çêtir - min gelek caran, ji zarokatiya xwe ve, dema ku ez bi tevahî bi tenê bûm, kişandiye. Ev bi *dubarekirina* navê xwe bi bêdengî ji xwe re hat serê min, heta ku ji nişkê ve, wekî ku ji şiddeta hişmendiya takekesiyê derkeve, takekesiya bi xwe xuya bû ku dihele û winda dibe." bêtixûb hebûn, û ev ne yek tevlihev rewş lebe ew zelaltirîn, ew herî piştrast ji ew herî piştrast, bi tevahî wêda peyv - ku mirin hema bêje ne gengaz bû ku pêkenok be - windakirina kesayetiyê (eger wusa be) ne windabûn, lê tenê jiyana rastîn xuya dike." Wî her wiha nivîsand: "Ew ne ekstazek nezela e, lê rewşek ecêbmayîna transandantal e, ku bi zelaliya mutleq a".hişê ve girêdayî ye

1-13 : Kalî e yek nîşan ji xwedê li ew aliyekî ji bêpaş Dê Awa.

BEŞ: 2

Ya min Dayikê Mirin û Ew Mîstîk Amulet

Ya min dayikê mezintirîn xwezî bû ew mahrî ji ya min gewretir brak. "Ah, heke ez temaşekirin ew rû ji

Jina Ananta, ez ê bihuştê li ser vê erdê bibînim!" Min gelek caran dibihîst ku dayika min bi van gotinan hestên xwe yên Hindî yên xurt ji bo berdewamiya malbatê diyar dikir.

Di dema nîşankirina Ananta de, ez nêzîkî yanzdeh salî bûm. Dayik li Kalkutayê bû û bi kêfxweşî çavdêriya amadekariyên dawetê dikir. Ez û bavê min bi tenê li mala xwe ya li Bareilly li bakurê Hindistanê man, ku piştî du salan li Lahorê, bavê min ji wir hatibû veguhastin.

Berê min şahidiya merasîmên zewacê yên du xwişkên xwe yên mezin, Roma û Uma, kiribû; lê ji bo Ananta, wekî kurê mezin, plan bi rastî jî pir tevlihev bûn. Dayik gelek xizmên xwe pêşwazî dikir, ku rojane ji malên dûr dihatin Kalkutayê. Wê ew bi rehetî di xaniyek mezin a nûkirî de li Kolana Amherst 50 bicîh kirin. Her tişt amade bû - xwarinên xweş ên ziyafetê, textê şad ku Birayê wê li ser wê bihata hilgirtin ber bi mala bûkê ve, rêzên çirayên rengîn, fîl û deveyên karton ên mezin, orkestrayên Îngilîzî, Skotlandî û Hindî, şahiyên profesyonel, kahîn ji bo merasîmên kevnar.

Ez û bavê min, bi moralekî şahiyê, me plan dikir ku di wextê xwe de ji bo merasîmê tevî malbatê bibin. Lê belê, demek kurt beriya roja mezin, min dîtiniyek tirsnaq dît.

Ew li Bareilly di nîvê şevê de bû. Dema ku ez li kêleka bavê xwe li ser meydana bungalowa me radizam, ez bi lerizînek ecêb a tora mêşan a li ser nivînan şiyar bûm. Perdeyên nazik vebûn û min şiklê delal ê diya xwe dît.

"Bavê xwe şiyar bike!" Dengê wê tenê fîsiltî bû. "Îro saet çarê sibê, bi yekem trêne ve biçin. Ger tu min bibînî, birevin Kalkutayê!" Şiklê mîna xeyaletê wînda bû.

"Bav, Bav! Dayik dimire!" Tîrsa di dengê min de ew di cih de hişyar kir. Min bi girî xebera mirinê got.

"Xem meke ji wê halûsînasiyona te." Bav bi awayekî taybet rewşa nû red kir. "Tenduristiya dayika te pir baş e. Ger xeberên xirab werin, em ê sibê herin."

"Tu carî xwe efû nakî ku niha dest pê nekiriye!" Êş û azar hişt ku ez bi tehlî lê zêde bikim, "Ez ê tu carî te efû nekim!"

Sibeha xemgîn bi gotinên êşkere hat: "Dayik bi giranî nexweş e; zewaca wê hat paşxistin; tavilê were."

Ez û bavê min bi bêhiş çûn. Yek ji apên min di rê de li xaleke veguhastinê pêşwaziya me kir. Trênek bi gurrîn ber bi me ve hat, bi lez û bez ber bi me ve dihat. Ji nav aloziya hundirîn a min, biryarek ji nişka ve derket holê ku ez xwe bavêjim ser rêyên trêne. Min hîs dikir ku ji dayika xwe bêpar im, ez nikarim cîhanek ji nişka ve bêkes tehemûl bikim. Ez ji dayika xwe wekî hevala xwe ya herî delal li ser rûyê erdê hez dikir. Çavên wê yên reş ên teselîker di trajediyên piçûk ên zarokatiyê de penageha

min a herî ewle bûn.

"Ma dike wê hîn jîyan?" ez rawestiya bo yek dawîn pirs ber ya min mam.

"Bê guman ew sax e!" Ew ne dereng ma ku bêhêvîtiyê di rûyê min de şîrove bike. Lê min qet baweriya xwe bi wî neanî.

Dema ku em gihîştin mala xwe ya Kalkutayê, ew tenê ji bo rûbirûbûna bi sirra mirinê ya ecêb re bû. Ez ketim rewşek hema bêje bêcan. Sal derbas bûn berî ku tu lihevhatinek bikeve dilê min. Dema ku ez êrîşî deriyên bihuştê dikir, qîrîna min di dawiyê de Dayika Xwedayî gazî kir. Gotinên wê şîfaya dawî ji birînen min ên qerisî re anîn:

"Ez im ku, jiyan li dû jiyan, bi dilovaniya gelek dayikan li te temaşe kirim! Di çavên min de herdu çavên reş bibîne, çavên xweşik ên windabûyî, tu lê digerî!"

Ez û bav piştî merasîmên krematory ji bo hezkiriyên xwe, demek kurt vegeriyan Bareilly. Her sibeh zû, ez diçûm ziyareteke xemgîn a bîranînê ber bi dareke mezin a *şêolî ve* ku çîmena zêrîn-kesk a nerm li ber bungalowa me dixist siya. Di kêliyên helbestî de, min difikirî ku kulîlkên spî *yên şêolî* bi dilsoziyek dilxwazî li ser gorîgeha giyayî dirijin. Bi tevlihevkirina hêstiran bi şebûnê re, min gelek caran ronahiyek ecêb a dinyayek din dît ku ji sibehê derdiket. Hesreta dijwar a Xwedê êrîşî min kir. Min hest bi kişandina xurt a Hîmalaya kir.

Yek ji pismamên min, ku teze ji serdemeke rêwîtiyê li çiyayên pîroz hatibû, serdana me li Bareilly kir. Min bi kelecânî guh da çîrokên wî yên li ser cihê çiyayî yê yogiyan û swamiyan. **2-1**

"Werin em birevin Hîmalaya." Pêşniyara min rojekê ji Dwarka Prasad re, kurê ciwan ê xwediyê xanî yê me li Bareilly, li guhên bêrehm ket. Wî plana min ji birayê min ê mezin re eşkere kir, ku nû hatibû ba bavê min. Li şûna ku bi sivikî li ser vê plana bêpratîk a kurekî piçûk bikene, Ananta bi rastî jî tinazên xwe bi min kir.

"Ko e ya te porteqalî sehavî? Hûn nikarim be yek swamî bê va!"

Lê ez bi awayekî nepenî ji gotinên wî gelek kêfxweş bûm. Wan wêneyek zelal a min anî ku ez wekî rahibek li Hindistanê digirim. Dibe ku wan bîranînen jiyanê berê hişyar kirin; di her rewşê de, min dest pê kir ku bibînim ka ez ê bi çi rehetiya xwezayî cilên wê rêzbendiya rahiban a bi kevna damezrandî li xwe bikim.

Rojekê sibehê dema min bi Dwarka re sohbet dikir, min hest bi evîna ji bo Xwedê kir ku bi hêzeke mezin dadikeve xwarê. Hevalê min tenê qismî bala xwe da axaftina dû re, lê ez bi dil û can guh didam xwe.

Ez wê piştî nîvro ber bi Naini Tal li çiyayên Hîmalaya reviyam. Ananta bi biryardarî li pey min çû; Bi xemgînî ez neçar mam ku vegerim Bareilly. Tenê heca ku destûr da min ew heca adetî ya sibehê ber bi dara *şêolîyê ve bû*. Dilê min ji bo dayikên winda, yên mirovî û xwedayî, digirîya.

Xirabûna ku ji ber mirina dayikê di nav tevna malbatê de hişt, bêbersiv bû. Bav di nav nêzîkî çil salên mayî yê jiyana xwe de careke din nezewicî. Bi wergirtina rola dijwar a Bav-Dayikê ji bo keriyê xwe yê piçûk, ew bi awayekî berbiçav nermtir û nêzîktir bû. Bi aramî û têgihîştinê, wî pirsgerêkên cûrbecûr ên malbatê çareser kirin. Piştî demjimêrên kar, ew mîna perestiyekî vekîşiya hucreya odeya xwe, di aramiyek xweş de *Kriya Yogayê pratîk dikir* . Demek dirêj piştî mirina dayikê, min hewl da ku tevlî bibim.

Hemşîreyeke Îngilîz ji bo ku li hûrgiliyên ku dê jiyana dê û bavê min rehettir bikin miqate be. Lê bav serê xwe hejand.



Ya min Dê

YEK Dilxaz ji Lahirî Mahasaya

"Xizmeta min bi diya te bi dawî bû." Çavên wî ji dûr ve bi dilsoziyeke jiyani bûn. "Ez ji jineke din xizmetê qebûl nakim."

Çardeh meh piştî koça dawî ya dayikê, min hîn bû ku wê peyamek girîng ji min re hiştiye. Ananta li ber nivîna mirina wê amade bû û gotinên xwe tomar kiribû. Her çend wê xwestibû ku di salekê de ev peyam ji min re were eşkerekirin jî, birayê min dereng ma. Di demek nêzîk de ew ê ji Bareilly biçûya Kalkutayê, da ku bi keça ku dayik ji bo wî hîlbijartibû re bizewice. 2-2 Şevê wî ez gazî cem xwe kirim .

"Mukunda, ez ji dayîna mizgîniyên xerîb ji te re dudil bûm." Dengê Ananta îsrafê nîşan dida. "Tirsa min ew bû ku xwesteka te ya terikandina malê gur bikim. Lê çi dibe bila bibe, tu bi coşa îlahî tijî yî. Dema ku min te vê dawiyê di rêya te ya ber bi Hîmalaya de girt, min biryarek tegez da. Divê ez bicihanîna soza xwe ya cidî bêtir paş nexim." Birayê min qutiyek piçûk da min û peyama dayikê radestî min kir.

Dayikê gotibû, "Bila ev gotin ji bo min pîroziya dawî bin, kurê min ê delal Mukunda!" "Saet hatiye ku divê ez çend bûyerên ecêb piştî jidayikbûna te vebêjim. Min rêya te ya çarenûssaz cara yekem nas kir dema ku tu di nav destên min de pitikek bûyî. Min tu bir mala guruyê xwe li Benaresê. Hema hema li piştî komê şagirtan veşartî, min bi zorê Lahiri Mahasaya didît dema ku ew di meditasyonê kûr de rûniştibû.

"Dema ku min destê xwe li te dixist, min dua dikir ku guruyê mezin bala xwe bide te û bereketê bide te. Her ku daxwaza min a bêdeng a îbadetê zêde dibû, wî çavên xwe vekirin û îşaret bi min kir ku ez nêzîk bibim. Yên din rê ji min re vekirin; Min li ber lingên pîroz serê xwe xwar kir. Axayê min te li ser çokên xwe danî, destê xwe danî ser eniya te da ku te bi awayekî giyanî imad bike."

"Dayika biçûk, kurê te wê bibe yogiyek. Wek motorek giyanî, ew ê gelek giyanan bibe Padîşahiya Xwedê."

"Dilê min ji kêfxweşiyê lerizî dema min dît ku duaya min a veşartî ji hêla guruyê hertiştî ve hatiye qebûl kirin. Demek kurt berî jidayikbûna te, wî ji min re gotibû ku tu dê rêya wî bişopî."

"Piştî, kurê min, dîtina te ya Ronahiya Mezin ji min û xwişka te Roma re hat zanîn, ji ber ku ji odeya din me te li ser nivînê bêliv dît. Rûyê te yê biçûk ronî bû; dengê te bi biryareke hesinî lêdixist dema ku te behsa çûyîna Hîmalaya ji bo lêgerîna Xwedayî kir."

"Bi van awayan, kurê min ê delal, min zanî ku rêya te dûrî armancên dinyayî ye. Bûyera herî bêhempa di jiyana min de piştrastkirinek din anî - bûyerek ku niha peyama min a li ser nivîna mirinê dide min."

"Ew hevpeyvînek bi zanyarekî li Punjabê re bû. Dema ku malbata me li Lahorê dijiya, sibehekê xulam bi lez û bez hat odeya min."

"Xanim, yek xerîb *sadhu* ²⁻³ e vir. Ew israr dike va ew "dîtin ew dê ji Mukunda."

"Van gotinên hêsan di hundirê min de bandorek kûr li min kirin; Ez yekser çûm silavê li mêvan bikim. Dema ku min xwe li ber lingên wî tewand, min hîs kir ku li ber min mirovekî rastîn ê Xwedê hebû."

"Dayê,' wî got, 'mamosteyên mezin dixwazin tu bizanibî ku mana te li ser erdê dê dirêj nebe. Nexweşiya te ya din dê ya te ya dawî be.' ²⁻⁴ Bêdengiyek çêbû, di wê demê de min tu tirs hîs nekir lê tenê lerizînek aramiyek mezin. Di dawiyê de wî dîsa ji min re got:

"Divê tu parêzvanê talismanekî zîvîn bî. Ez îro wê nadim te; ji bo ku rastiya gotinên min nîşan bidim, talisman dê sibê di destên te de xuya bibe dema ku tu meditasyonê dikî. Li ser nivîna mirinê, divê tu kurê xwe yê mezin Ananta talîmat bidî ku talisman salekê bihêle û dûv re radestî kurê xwe yê duyemîn bike. Mukunda dê wateya talisman ji mezinan fêm bike. Divê ew wê di wê demê de werbigire ku ew amade ye ku dev ji hemî hêviyên dinyayî berde û lêgerîna xwe ya girîng a ji bo Xwedê dest pê bike. Dema ku wî talisman çend salan parastîye, û dema ku ew armanca xwe pêk aniye, ew ê winda bibe. Her çend li cîhê herî veşartî were hilanîn jî, ew ê ji cîhê ku jê

hatiye vegere.'

2-5 xêrxwazî pêşkêş kir" ji pîroz re, û bi rêzgirtinek mezin li ber wî tewandin. Ne ku pêşkêş kir, ew bi bereketekê çû. Êvara din, dema ku ez bi destên xwe yên li hev pêçayî di meditasyonê de rûniştim, amuletek zîvîn di navbera kefên min de xuya bû, her wekî ku *sadhu* soz dabû. Wê xwe da zanîn. Ji yek sarma, serrast pêbûn. ez hebûn bi çavnebarî parastî ew bo zêde dema ko du salan, û niha wê li cem Ananta bihêle. Ji bo min xemgîn nebe, ji ber ku ez ê ji hêla guruyê min ê mezin ve hatibim rêber kirin.

li ew çek ji ew Bêdawî. Bimîne bi xêr, ya min zarok; ew Kozmîk Dê xwestek parastin hûn."

Bi destxistina talismanekê re agirê ronîkirinê li ser min girt; gelek bîranînên razayî şiyar bûn. Talisman, gilover û bi awayekî kevnare xweşik, bi tîpên Sanskritî hatibû pêçandin. Min fêhm kir ku ew ji mamosteyên jiyana berê tê, yê ku bi awayekî nedîtî gavên min rêberî dikirin. Bi rastî jî girîngiyeke din hebû; lê mirov dilê talismanekê bi tevahî êşkere nake.

Çawa talisman di nav şert û mercên pir nexweş ên jiyana min de winda bû; û çawa windakirina wê mizgîniya qezenckirina min a wekî guruyek bû, di vê beşê de nayê vegotin.

Lê kurê biçûk, ku di hewldanên wî yê gihîştina Hîmalaya de têk çû, her roj li ser baskên amuleta xwe rêwîtiyên dûr dikir.

2-1 : Sanskrîtî reh mane ji *swamî* e "ew WHO e yek bi bûyin Wekhev (*Swa*)." Bikaranîn ber yek endam ji ew îndîyan emir ji bo rahiban, sernav rêzgirtina fermî ya "qehreman" heye.

2-2 : Ew îndîyan hûnbunî, bi vê yekê dewûbav hebijartin ew hevîna jiyane bo yê wê zarok, heye li ber xwe da ew ko êrîş ji dem. Rêjeya zewacên bextewar ên Hindî bilind e.

2-3 : Yek asîmanbaz; yek WHO dişopîne yek *sadhana* an şop ji fikrî disiplîn.

2-4 : Heke ez kifşkirî ji eva peyv va Dê hebû xwedîkirî dizî zanyarîn ji yek nizm jîyan, ez fêmkirî bo yekem dem çima wê hebû bûye îsrarî li lezkirin ew planên bo Ananta's mahrî. Herwiha wê mir berî ew Di dawetê de, xwesteka wê ya xwezayî ya dayikîyê ew bû ku şahidiya merasîman bike.

2-5 : YEK hînbû bidestûlepnişandani ji rûmet ber *sadhus* .

BEŞ: 3

Ew Ezîz Bî Du Laş

"Bav, ger ez ahd ber vegerr xane bê zorê, Gulan ez wergirtin yek geştyarî gerr ber Benares?

Bavê min kêman caran rê li ber evîna min a geşt û seferê digirt. Wî destûr da min, hê wekî zarokekî biçûk, ku ez serdana gelek bajar û cihên hecê bikim. Bi gelemperî yek an çend hevalên min bi min re dihatin; em bi rehetî bi kartên pola yekem ên ku

bavê min peyda fikir rêwîtiyê dikirin. Rewşa wî wekî karmendekî rêhesinê ji bo
koçerên malbatê bi tevahî têrker bû.

Bav sozdayî ber dayin ya min tika divê ponijîn. Ew piştî roj ew gazîkirin min û girtin

derve yek çûnûhatina nasname ji Bareilly ber Benares, yek jimare ji rupiyê notan, û du nameyan.

"Pirseke min a karsaziyê heye ku ez ji hevalekî xwe yê Benaresê, Kedar Nath Babu re pêşniyar bikim. Mixabin min navnîşana wî winda kiriye. Lê ez bawer dikim ku hûn ê bikaribin vê nameyê bi rêya hevalê me yê hevpar, Swami Pranabananda, bigihînin wî. Swami, birayê min ê şagirt, gihîştîye astek bilind a giyanî. Hûn ê ji hevaltiya wî sûd werbigirin; ev nota duyemîn dê wekî pêşgotinek ji we re xizmet bike."

Bavê çav biriqandî dema ew zêde kir, "Aqil, na zêde firînen ji xane!"

Ez bi coşa diwanzdeh salên xwe derketim rê (her çend demê qet kêfa min ji dîmenên nû û rûyên xerîb kêr nekiriye). Gava ez gihîştim Benaresê, ez yekser ber bi mala swami ve çûm. Deriyê pêşiyê vekirî bû; ez ber bi odeyek dirêj û mîna holê li qata duyemîn ve çûm. Zilamekî qelew, ku tenê qumaşek li xwe kiribû, li ser platformek hinekî bilindkirî bi pozîsyona lotus rûniştibû. Serê wî û rûyê wî yê neçirçî paqij hatibû tîrşkirin; kenek xweş li ser lêvên wî dilîst. Ji bo ku fikra min a ku min destwerdan kiribû ji holê rake, wî wek hevalekî kevin silav li min kir.

" *Baba anand* (bextewerî ji bo ezîzê min)." Bi dengê zarokane bi germî pêşwaziya wî hat kirin. Min çok da û dest da lingên wî.

"Ma hûn Swamî Pranabananda? (an jî "Pranabananda"?)

Serê xwe hejand. "Tu kurê Bhagabati yî?" Gotinên wî berî ku ez nameya bavê xwe ji bêrîka xwe derxim, ji min derketin. Bi matmayîbûnê, min nota nasandinê da wî, ku êdî nehewce xuya dikir.

"Bê guman ez ê Kedar Nath Babu ji bo te bibînim." Pîroz dîsa bi pêşbîniya xwe ez matmayî hiştim. Li nameyê nihêrî û çend îşaretên bi hezkirin ji dê û bavê min re kir.

"Dizanin, ez ji du teqawidiyan sûd werdigirim. Yek ji wan bi pêşniyara bavê te ye, ku min carekê ji bo wî kar kir li ew tirên dayre. Ew yên din e ji ew pêşniyar ji ya min Ezmanî Bav, ku min ji bo wî bi wijdanî erkên xwe yên erdî di jiyanê de bi dawî anîne."

Min ev gotin pir nezelal dît. "Birêz, hûn ji Bavê Ezmanî çi cure teqawidiyê werdigirin? Ma ew pereyan dixê nav lêpên we?"

Kenîya. "Mebesta min teqawidiyeke aramiya bêdawî ye - xelatek ji bo gelek salên kûr ên meditasyonê. Ez êdî qet hewcedariya pereyan nakim. Pêdiviyên min ên hindik ên madî bi têra xwe tene dabînkirin. Paşê hûn ê girîngiya teqawidiyeke duyemîn fêr bikin."

Pîroz bi awayekî ji nişkê ve sohbata me bi dawî kir û bêliv ma. Hewayeke mîna

sfenksê ew dorpêç kir. Di destpêkê de çavên wî dibiriqîn, mîna ku tiştekî balkêş bibînin, paşê matmayî man. Ez ji gotinên wî yê bêaqil şerm kirim; wî hîn ji min re negotibû ku ez çawa dikarim hevalê bavê xwe bibînim. Hinekî bêaram, min li dora xwe li odeya vala nihêrî, ji bilî me herduyan vala bû. Çavên min ên bêkar li sandalên wî yê darîn ên di bin kursiya platformê de bûn geriyan.

"Birêzê biçûk, **3-1** "Xem meke. Zilamê ku tu dixwazî bibînê dê di nîv saetê de li cem te be." Yogî hişê min dixwend - karekî ku di wê gavê de ne pir dijwar bû!

Dîsa ket nav bêdengiyeke nepenî. Saeta min ji min re got ku sî deqe derbas bûne.

Swamî xwe şiyar kir. "Ez difikirim ku Kedar Nath Babu nêzîkî derî ye."

Min bihîst ku kesek ji derenceyan derdikeve. Ji nişkê ve şaşbûnek matmayî derket holê; ramanên min tevlihev bûn: "Çawa mimkun e ku hevalê bavê min bêyî alîkariya peyamberekî hatibe gazîkirin vê derê? Ji dema ku ez hatim, swamî ji bilî min bi kesî re neaxiviye!"

Ji nişkê ve ez ji odeyê derketim û ji pêpelokan daketim. Di nîvê rê de ez rastî zilamekî zirav, çermê spî û bilindahiya navîn hatim. Wisa xuya bû ku ew bi lez û bez e.

"Ma hûn Kedar Nath Bavo?" Qehirîn rengîn ya min deng.

"Belê. Ma tu ne kurê Bhagabatî yî ku li vir li benda min bû ku min bibîne?" Bi awayekî dostane kenîya .

"Mirze, çawa kirin hûn bûyin ber hatin vir?" ez hest şaşmayî sergêjanî ser bûyin neşirovekirî dema amade.

"Îro her tişt sirrî ye! Kêmtir ji saetekê berê min serşûştina xwe li Ganges qedandibû dema ku Swamî Pranabananda nêzîkî min. ez hebûn na fikir çawa ew dizanibû ez bû va ba va dem.

"Kurê Bhagabati li apartmana min li benda te ye,' wî got. 'Tu dê bi min re werî?' Min bi kêfxweşî qebûl kir. Her ku em dest bi dest diçûn, swamî di sandalên xwe yên darîn de bi awayekî ecêb karîbû ji min pêşdetir biçe, her çend min ev pêlavên meşê yên stûr li xwe dikirin jî.

"Çiqas dem digire ku hûn bigihîjin mala min?' Pranabanandaji ji nişkê ve rawestiya da ku vê pirsê ji min bipirse.

"Ji dor nîv yek seet.'

"Niha tişteki din heye ku ez bikim.' Wî bi awayekî nepenî li min nihêrî. 'Divê ez te li dû xwe bihêlim. Tu dikarî li mala min bi min re werî, li wir ez û kurê Bhagabati li benda te ne.'

"Berî ku ez bikaribim îtîraz bikim, ew bi lez ji ber min derbas bû û di nav elaletê de winda bû. Ez bi qasî ku ji destê min dihat bilez çûm vir."

Ev daxûyanî bes zêde bû ya min şaşbûn ez pirsî çawa dirêj ew hebû naskirî ew swamî.

"Em par çend caran civiyan, lê ne vê dawiyê. Ez gelek kêfxweş bûm ku îro dîsa li *ghata serşustînê wî dîtîm* ."

"EZ nikarim bawerîn ya min guh! Im ez windakirin ya min aqil? Kir hûn lihevraştatin wî li yek qaweta çavdîtinê, an kir hûn birastî

dîtin wî, pêbûn bûyin dest, û gûhdarkirin ew rengdan ji bûyin ling? "

"Nizanim tu ber bi çi ve diajoyî!" Bi hêrs sor bû. "Ez derewan li te nakim. Ma tu fêm nakî ku tenê bi rêya swamiyê min dizanîbû ku tu li vê derê li benda min î?"

"Çima, ew zilam, Swami Pranabananda, ji dema ku ez cara yekem saetek berê hatim, kêliyekê jî ji çavên min derneketiye." Min hemû çîrok ji nû ve got.

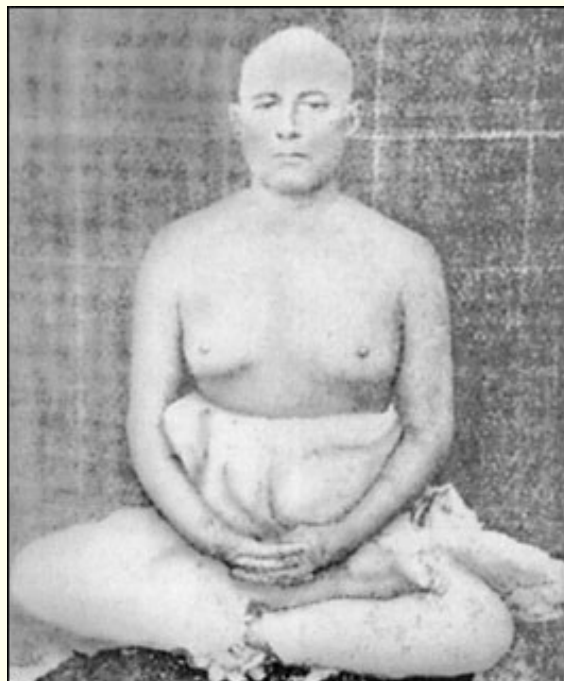
Çavên wî bi firehî vebûn. "Ma em di vê serdema madî de dijîn, an jî em xewn dibînin? Min qet hêvî nedikir ku ez di jiyana xwe de mûcîzeyek wusa bibînim! Min digot qey ev swamî tenê mirovekî asayî ye, û niha ez bibîne ku ew dikare laşek zêde materyalîze bike û bi wê re bixebite!" Em bi hev re ketin odeya pîroz.

"Binêre, ew tam ew sandalên ku wî li *ghatê li xwe kiribûn* in," Kedar Nath Babu bi çirçir got. "Ew tenê qumaşê piştê li xwe kiribû, tam wekî ku ez niha dibînim."

Dema ew serda tewandî berî wî, ew ezîz zivirî ber min bi yek gumanbar kenn.

"Çima tu ji van hemûyan matmayî mayî? Yekîtiya nazik a cîhana fenomenal ji yogîyên rastîn veşartî nîne. Ez di cih de şagirtên xwe li Kalkutaya dûr dibînim û bi wan re diaxivim. Ew jî dikarin bi heman awayî bi dilxwazî ji her astengiya madeya xav derbas bibin."

Dibe ku ji bo ku di singa min a ciwan de coşa giyanî çêbike, swamî xwe biçûk xistibû. ber gotin min ji bûyin hêz ji stêrkî radyo û televîzyon. **3-2** Lebê di ber Ji ber coşê, min tenê tirsek mezin hîs kir. Ji ber ku ez mehkûm bûm ku lêgerîna xwe ya îlahî bi rêya guruyekî taybetî - Sri Yukteswar, ku min hîn nedîtibû, bikim - min tu meyla qebûlkirina Pranabananda wekî mamosteyê xwe hîs nekir. Min bi guman li wî nihêrî, meraq dikir gelo ew ew an hevtayê wî berî min bû.



Swamî Pranabananda

"Ew Ezîz Bi Du Laş"

Yek Bilindkirî Dilxaz ji Lahirî Mahasaya

Mamoste hewl da ku bi nihêrînek ku giyanê min şiyar dike û bi çend gotinên îlhambexş li ser guruyê xwe, nerehetiya min ji holê rake.

"Lahirî Mahasaya bû ew mezintirîn yogî ez herdem dizanibû. Ew bû Xwedatî Bi xwe li ew şikil ji goşt."

Min fikirî, eger şagirtek bikaribe bi dilxwazî şiklek bedenî ya zêde bigire, bi rastî çi mûcîze dikarin ji mamosteyê wî re werin asteng kirin?

"Ez ê ji te re bêjim ka alîkariya guruyekî çiqas bêqîmet e. Ez her şev heşt saetan bi şagirtekî din re meditasyon dikir. Divabû em di nav rojê de li ofisa rêhesinê bixebitin. Ji ber ku di kirina erkên xwe yên olî de zehmetî dikişandin, min dixwest ku ez tevahiya dema xwe ji Xwedê re veqetînim. Heşt salan min berdewam kir, nîvê şevê meditasyon kir. Encamên min ên ecêb hebûn; têgihîştinên giyanî yên mezin hişê min ronî dikirin. Lê perdeyek piçûk her gav di navbera min û Bêsînora de ma. Tevî cidîbûna mirovî ya serdest jî, min dît ku yekîtiya dawîn a bêveger ji min re hat redkirin. Êvarekê ez çûm serdana Lahiri Mahasaya û ji bo navbeynkariya wî ya îlahî lava kirim. Îhtîmalên min tevahiya şevê berdewam kirin."

"Guruyê Firîşte, êşa min a giyanî ewqas e ku ez êdî nikarim jiyana xwe tehemûl bikim bêyî ku ez rû bi rû bi Ezîzê Mezin re hevdiîtin bikim!"

"Çi kanîn ez bikim? Hûn mecbûrmayin ponijîn zêde bi kûrahî."

"Ez ji Te re dua dikim, ey Xwedayê min! Ez Te dibînim ku li ber min di laşekî fîzîkî de xuya dikî; min pîroz bike ku ez Te di şiklê Te yê bêdawî de bibînim!"

"Lahiri Mahasaya destê xwe bi tevgereke xêrxwaz dirêj kir. 'Tu dikarî niha herî û meditasyonê bikî. Min ji bo te li cem Brahma navbeynkarî kiriye.' **3-3**

"Bi awayekî bêhesab bilind, ez vegeyriyam mala xwe. Di wê şevê de, di nava meditasyonê de, Armanca agirîn a jiyana min hat bidestxistin. Niha ez bêdawî ji teqawidiya giyanî kêfxweş dibim. Ji wê rojê vir ve, Afrînerê Bextreş qet ji çavên min di pişt perdeyeke xeyalî de veşartî nemaye."

Rûyê Pranabananda bi ronahiya îlahî dagirtî bû. Aştiya cîhaneke din ket dilê min; hemû tirs reviyabû. Pîroz baweriyêke din nîşan da.

"Çend meh şûnda ez vegeyriyam ba Lahiri Mahasaya û min hewl da ku ji bo diyariya bêdawî spasiya wî bikim. Piştî min behsa mijarek din kir.

"Guruyê Îlahî, ez êdî nikarim li ofîsê bixebitim. Ji kerema xwe min berde.
Brahma min bi berdewamî serxweş dike."

"Ji bo teqawidbûnê ji pargîdaniya xwe

serlêdan bikin.'" "Ez çî sedemê bidim, di

destpêka xizmeta xwe de?" "Tiştê ku tu hîs

dikî bêje."

"Ew piştî roj ez çêkirî ya min bikaranînî. Ew pizişk pirsî ew erd bo ya min berê tika.

"Li kar, ez hestek serdest di pišta min de dibînim. **3-4** Ew tevahiya laşê min dagir dike, min ji bo pêkanîna erkên xwe ne guncaw dike.'

"Bêyî ku bêtir pirs bike, bijîşk ji bo teqawidiyê pêşniyarek bilind da min, ku min zû wergirt. Ez dizanim ku îradeya îlahî ya Lahiri Mahasaya bi rêya bijîşk û berpîrsên rêhesinê, tevî bavê te jî, kar kir. Wan bi awayekî otomatîkî guh da rêberiya giyanî ya guruyê mezin û ez ji bo jiyanê bênavber a bi Ezîz re azad kirim." **3-5**

Piştî vê eşkerekirina awarte, Swami Pranabananda di yek ji bêdengiyên xwe yên dirêj de vekîşîya. Ez betlaneyê digirtim, bi rêzdarî lingên wî dixistim, wî ez pîroz kirim:

"Jiyana te aîdî rêya devjêberdan û yogayê ye. Ez ê paşê dîsa te bibînim, bi bavê te re." Salan herdu pêşbîniyan jî pêk anîn. **3-6**

Kedar Nath Babu di tariyê de li kêleka min dimeşîya. Min nameya bavê xwe radestî wî kir, ku hevalê min di bin çiraya kolanê de xwend.

"Bavê te pêşniyar dike ku ez li ofîsa Kalkuttayê ya şîrketa rêhesinê ya wî karekî bikim. Çiqas xweş e ku meriv li benda yek ji teqawidên ku Swami Pranabananda jê sûd werdigire be! Lê ne mimkûn e; ez nikarim ji Benaresê derkevim. Mixabin, du cenaze hîn ji bo min nehatine!"

3-1 : *Çoto Mahasaya* e ew demajo ji kîjan yek jîmare ji îndîyan pîrozan çareser kirin min. Ew werdigerîne "kêm mirze".

3-2 Bi awayê xwe, zanista fîzîkî derbasdariya qanûnên ku ji hêla yogiyan ve bi rêya zanista derûnî hatine kifşkirin piştrast dike. Bo nimûne, yek xwepişanî va mêr heye televîzyonî hêz bû dayîn li Mijdar 26, 1934 ba ew Qiralî Zanko ji Romayê. "Dr. Giuseppe Calligaris, profesore neuro-psîkolojiyê, li ser hin xalên laşê beşdarê pêl kir û beşdar bi danasînên hûr ên kes û tiştên din ên li aliyê din ê dîwar bersiv da. Dr. Calligaris ji profesoren din re got ku heke hin deverên çerm bihejînin, bandorên super-hestiyarî li ser beşdarê tene dayîn ku dihele ew tiştên ku ew bi awayekî din nikaribe bibîne bibîne. Ji bo ku beşdarê wî bikaribe tiştên li aliyê din ê dîwar ferq bike, Profesor Calligaris panzdeh deqeyan li ser xalek li rastê sînga xwe pêl kir. Dr. Calligaris got ku heke xalên din ên laş bihejînin, beşdar dikarin tiştan ji her dûr ve bibînin, bêyî ku ew berê wan tiştan dîtibin an na."

3-3 : xwedê li Bûyin aliyekî ji Afirîner; ji Sanskrîtî reh *brîh* , ber firehkirin. Heke Emerson's helbest *Brahma* xuya bû li Atlantîk *Mehane* li 1857, zêdeyî ew xwendevan bûn şaşmayî. Emerson kenîya. "Gotin wê," ew got, "ber gotin 'Yehowa' li şûna 'Brahma' û ew ê tu şaşî û metel nemînin."

3-4 : Li kûr ponijînî, ew yekem tecrîbe ji Rewş e li ew mêrab ji ew movik, û paşan li ew mejî. Ew bextewariya giran pir zêde ye, lê yogî fêr dibe ku xuyangên wê yên derveyî kontrol bike.

3-5 : Piştî bûyin teqawîti, Pranabananda nivîsand yek ji ew zêdeyî kûr şîroveyan li ew *Bhagavad* Gîta, bi Bengalî û Hindî peyda dibe.

BEŞ: 4

Ya min Qutkirî Firrê Dijî Ew Hîmalaya

"Bi hincetek biçûk ji pola xwe derkeve û bi erebeyekê siwar bibe. Li ser rêyekê raweste ku kes li mala min te nebîne."

Ev talîmatên min ên dawî bûn ji bo Amar Mitter, hevalekî min ê dibistana navîn ku plan dikir bi min re biçê Hîmalaya. Me roja din ji bo firîna xwe hîlbijartibû. Tedbîr pêwîst bûn, ji ber ku Ananta çavekî hişyar bikar dianî. Ew bi biryar bû ku planên revê yên ku guman dikir di hişê min de pir girîng in, têk bibe. Amulet, mîna hevîrtirşkek giyanî, di hundurê min de bêdeng dixebitî. Di nav berfê Hîmalaya de, min hêvî dikir ku ez wî mamosteyî bibînim ku rûyê wî pir caran di xeyalan de ji min re xuya dibû.

Malbat niha li Kalkutayê dijiya, ku bav bi awayekî daîmî li wir hatibû veguhastin. Li gorî adetên bavîksalar ên Hindî, Ananta bûka xwe anîbû mala me, ku niha li 4 Gurpar Road e. Li wir, di odeyeke biçûk a serayê de, ez rojane difikirîm û hişê xwe ji bo lêgerîna îlahî amade dikir.

Sibeha bîranîn bi barana nebaş hat. Dema min dengê tekerên erebeya Amar li ser rê bihîst, min bi lez û bez betaniyek, cotek sandalên, wêneyê Lahiri Mahasaya, kopiyeke ji... Bhagavad *Gîta*, rêzek ji tembûrên nimêjê û du destmalên piştê. Min ev destê ji pencereya qata sêyemîn avêt. Ez ji derenceyan bezîm xwarê û ji ber apê xwe yê ku li ber derî masî dikirî derbas bûm.

"Çi e ew qehirîn?" Bûyin nihêrîn lê hat gerandin bi guman ser ya min şexs.

Min bi nermî lê ken kir û ber bi rê ve çûm. Min çenteya xwe hilda û bi hişyariyeke komployî tevî Amar bûm. Em çûn Chadni Chowk, navendeke bazirganiyê. Bi mehan e me pereyên xwe yên zîv berhev dikir da ku cilên Îngilîzî bikin. Ji ber ku me dizanibû birayê min ê jîr dikare bi hêsanî rola detektîfekî bilîze, me fikirî ku em bi cilên Ewropî wî ji bîr bikin.

Di rê de ber bi îstasyona trêne ve, em li cem pismamê min Jotin Ghosh, ku min jê re digot Jatinda, rawestiyan. Ew nû bawermend bû, li Hîmalayayê bêriya guruyekî fikir. Wî kincê nû yê ku me amade bû li xwe kir. Me hêvî fikir ku baş kamuflajkirî be! Dilê me tijî kêfxweşiyek kûr bû.

"Niha tenê pêlavên ji kanvasê hewce ne." Min hevalên xwe bir firoşgehekê ku pêlavên bi binê lastîkî nîşan didan. "Gotar ji çerm, wergirtî bes bi rêya ew serjêkirin ji heywanan, mecbûrmayin be neamade "di vê rêwîtiya pîroz de." Ez li kolanê rawestiyam da ku bergê çermî ji *Bhagavad Gita -ya xwe* û kemberên çermî ji *sola topee* (kaskê) xwe yê Îngilîzî-çêkirî derxim.

Li îstasyonê me bilêtên Burdwan kirîn, li wir me plan kir ku em ber bi Hardwarê li çiyayên Hîmalaya ve biçin. Gava ku trêna, mîna me, difiriya, min çend hêviyên xwe yên bi heybet anîn ziman.

"Tenê xeyal bike!" Min rijand. "Em ê ji hêla mamosteyan ve werin destpêkirin û em ê transa hişmendiya kozmîk biceribînin. Laşê me dê bi magnetîzmek wusa barkirî be ku heywanên kovî yên Hîmalaya dê bi nermî nêzîkî me bibin. Piling dê ji pisîkên malê yên nerm ên ku li benda lêvên me ne bêtir bin!"

Ev gotin - ku dîmenek ku min hem bi awayekî mecazî û hem jî bi awayekî rastîn balkêş didît nîşan dida - bi kenek bi coş ji Amar anî. Lê Jatinda çavên wî dûr xist, ew bi pencereyê ber bi dîmena bazdayî ve nihêrî.

"Bila pere li sê beşan were parvekirin." Jatinda bi vê pêşniyarê bêdengiyek dirêj şikand. "Divê her yek ji me li Burdwan bilêta xwe bikire. Bi vî awayî kes li îstasyonê texmîn nake ku em bi hev re direvin."

Bê guman min qebûl kir. Di êvarê de trêna me li Burdwanê rawestiya. Jatinda ket ofîsa bilêtan; ez û Amar li platformê rûniştin. Me panzdeh deqe li bendê man, paşê me lêpîrsînên bê feyde kirin.

Me li her alî lêgerîn kir, me bi lez û bez navê Jatinda qîr kir. Lê ew di nav tarîtiya nenas a li dora stasyona piçûk de winda bûbû.

Ez bi tevahî şaş û metel mam, heta radeyeke ecêb matmayî mam. Ku Xwedê vê bûyera xemgîn qebûl bike! Bûyera romantîk a firîna min a yekem a bi baldarî plansazkirî piştî Wî bi hovane xera bû.

"Amar, divê em vegerin malê." Ez wek zarokekî digiriyam. "Çûna bêwijdan a Jatinda nîşanek xirab e. Ev rêwîti mehkûmî têkçûnê ye."

"E ev ya te evîn bo ew Mirze? Nikarim hûn serpêsekinîn ew kêmtîhan ji yek xiyaneşkar hevala rê?"

Bi pêşniyara Amar a ceribandineke îlahî, dilê min aram bû. Me xwe bi şîrîniyên navdar ên Burdwan, *sitabhog* (xwarina xwedawendê) û *motichur* (perçeyên inciyên şîrîn) taze kir. Di çend demjimêran de, em bi rêya Bareilly ber bi Hardwarê ve çûn. Li Moghul Serai trêna guhertin, me li ser mijarek girîng nîqaş kir dema ku em li platformê li bendê bûn.

"Amar, dibe ku di demek nêzîk de berpirsên rêhesinê ji me bipirse. Ez jêhatîbûna birayê xwe kêr nabînim! Encam çi dibe bila bibe, ez ê derewan nekim."

"Gişt ez pirsîn ji hûn, Mukunda, e ber didesthiştin hîn. Neke ken an binsimbêlkenînî demek ez im axaftin."

Di vê gavê de, karmendekî îstasyoneke Ewropî nêzîkî min bû. Wî telegramek destê xwe dirêjî min kir ku min wateya wê yekser fêm kir.

"Ma hûn bazdan serve ji xane li hêrs?"

"Na!" Ez kêfxweş bûm ku hîlbijartina wî ya peyvan rê da min ku ez bi tekez bersiv bidim. Ne hêrs, lê "melankoliya îlahî" berpirsiyar bû, min dizanibû, ji bo tevgera min a neasayî.

Piştî memûr berê xwe da Amar. Duela aqilmendiyê ya ku piştî wê hat, bi zorê rê da min ku ez giraniya stoîk a şîretkirî biparêzim.

"Kurê sêyem li ku ye?" Zilamî dengê tijî otorîte xist dengê xwe. "Were; rastiyê bibêje!"

"Birêz, min dît ku hûn çavik li xwe dikin. Ma hûn nabînin ku em tenê du ne?" Amar bi bêşerm kenîya. "Ez sêrbaz nînim; ez nikarim hevaleyê sêyemîn biafirînim."

Karmend, bi awayekî berbiçav ji vê bêedebiyê aciz bû, li qadeke nû ya êrîşê

geriya. "Navê te çi ye?"

"Navê min Thomas e. Ez kurê dayikeke Îngilîz û bavekî Hindî yê Xiristîyan im." "Navê hevalê te çi ye?"

"EZ bang wî Thompson."

Di vê demê de kêfa min a hundirîn gihîştibû lûtkeyê; bê merasîm ez ber bi trêne ve çûm, ji bo çûnê fitikan da. Amar bi memûr re li pey wî hat, ku têra xwe bawermend û dilnizm bû. ku me têxin nav beşek Ewropî. Diyar e ku wî êş kişand dema ku du kurên nîv-Îngilîz di beşa ku ji bo xwecihyan hatibû veqetandin de rêwîtiyê dikirin. Piştî derketina wî ya bi nezaket, ez li ser kursiyê dirêj bûm û bê kontrol kenîyam. Hevkarê min bi awayekî kêfxweş razî bû ku wî rayedarekî Ewropî yê kevin ji xapandinê derxistibû.

Li ser peronê min xwe gihandibû xwendina telegrafê. Ji birayê min, wiha bû: "Sê kurên Bengalî bi cilên Îngilîzî ji malê ber bi Hardwarê ve di rêya Moghul Serai re direvin. Ji kerema xwe wan heta hatina min bigirin. Xelatek mezin ji bo xizmetên we."

"Amar, min ji te re got ku tu bernameyên nîşankirî li mala xwe nehêlî." Çavên min bi şerm bûn. "Divê bira li wir yek dîtibe."

Hevalê min bi şermokî bersiva êrîşê qebûl kir. Em li Bareilly demek kurt rawestiyan, li wir Dwarka Prasad bi telegramek ji Ananta li benda me bû. Hevalê min ê kevin bi wêrekî hewl da ku me bigire; Min ew qanî kir ku reviyana me bi sivikî nehatiye kirin. Wekî carek berê, Dwarka

red kir ya min ezimanî ber danîn pêş ber ew Hîmalaya.

Dema ku trêne me wê şevê li îstasyonekê rawestiyabû û ez niv-raza bûm, Amar ji aliye rayedarekî din ê pirsyar ve hat şiyarkirin. Ew jî bû qurbanê cazibeyên tevlihev ên "Thomas" û "Thompson". Trêne me bi serfirazî ber bi Hardwarê ve bir û gihîştim. Çiyayên bi heybet li dûr ve bi balkêşî xuya dibûn. Em bi lez û bez ji îstasyonê derbas bûn û ketin azadiya girseya bajêr. Yekem kiriyara me ew bû ku em cilên xwecihî li xwe bikin, ji ber ku Ananta bi rengekî ketibû nav cilên me yê Ewropî. Pêşbîniyek dîlgirtinê di hişê min de giran bû.

Me dît ku em tavilê ji Hardwarê derkevin, û me bilêt kirin da ku em ber bi bakur ve biçin Rishikeshê, axek ku ji hêla gelek axayan ve hatiye pîrozkirin. Ez berê siwarî trêne bûbûm, di heman demê de Amar li ser platformê sist dibû. Qîrîna polîsekî ew ji nişkê ve rawestand. Parêzvanê me yê nexwestî me bir bungaloya îstasyonê û pereyên me girt ser xwe. Wî bi nezaket rave kir ku erkê wî ye ku me bigire heya ku birayê min ê mezin were.

Fêrbûn va ew bêriyan armanca seyahatê hebû bûye ew Hîmalaya, ew serbaz têkildar yek xerîb Çîrok.

"Ez dibînim ku tu ji pîrozan dîn î! Tu ê tu carî mirovekî Xwedê yê mezintir ji yê ku min dît nebînî." tenê duh. Ez û birayê min ê efser cara yekem pênc roj berê rastî wî hatin. Em dewriye digeriyan li kêleka Gangesê, bi baldarî li dû kujerekî digeriyan. Talîmatên me ew bûn ku em wî, sax an mirî bigirin. Ew bi wê yekê dihat nasîn ku xwe wek *sadhu nîşan dida* da ku hecîyan didize. Piçek berî me, me figurek dît ku dişibiya wesfa sûcdar. Wî fermana me ya rawestandinê paşguh kir; em bazdan da ku wî bişkînin. Nêzîkî piştî wî bûm, min bi hêzek mezin kêra xwe bikar anî; destê rastê yê zîlam hema hema bi tevahî ji laşê wî hatibû qut kirin.

"Bêyî qîrîn an jî çavnebariyek li birîna tirsna, xerîb bi awayekî ecêb gavên xwe yê bilez domand. Gava ku em li ber wî bazdan, ew bi dengekî nizm axivî.

"EZ im ne ew kujer hûn in digerin."

"Ez pir şerm kirim gava min dît ku min kesê şehrezayekî xwedayî birîndar kiriye. Secde kirin Ez li ber lingên wî rawestiyam, min lêborîna wî xwest û qumaşê xwe yê serpelê pêşkêşî wî kir da ku herikîna xwînê ya giran rawestim.

"Kurê min, ev tenê şasiyeke te ya têgihîştî bû." Pîroz bi dilovanî li min nihêrî. 'Bireve û xwe şerm neke. Dayika Ezîz lênêrîna min dike.' Wî destê xwe yê daliqandî xist nav stûna wî û nihêrî! ew li hev ket; xwîn bi awayekî nepenî rawestiya.

"Piştî sê rojan werin ba min di bin wê darê de û hûn ê min bi tevahî baş bibînin. Bi vî awayî hûn ê poşman nebin."

"Duh ez û birayê min ê efser bi kelecânî çûn cihê diyarkirî. *Sadhu* li wir bû û destûr da me ku em destê wî muayene bikin. Li ser wî ne birîn ne jî şopa birîndariyê hebû!"

"EZ im çûn bi rêya Rîşîkeş ber ew Hîmalaya tenêtî. Ew pîroz me dema ew çû zû. ez

hiskirin va ya min jîyan heye bûye bilindkirî bi rêya bûyin pîroziyê."

Efser bi dengekî dîndar dawî li axaftina xwe anî; bi awayekî eşkere ezmûna wî ew ji kûrahiya xwe ya asayî derxistibû. Bi tevgereke balkêş, wî perçeyek çapkirî ya li ser mûcîzeyê da min. Bi awayê tevlihev ê asayî yê rojnameyên sansasyonel (mixabin, heta li Hindistanê jî winda nabe), guhertoya rojnamevan hinekî zêde bû: ew nîşan dida ku *sadhu* hatibû ... hema bêje serê wî hatiye jêkirin!

Ez û Amar xemgîn bûn ku me yogiyê mezin bêriya wî kiribû ku dikaribû zordarekî xwe bi awayekî wusa mîna Mesîh bibaxşîne. Hindistan, ku di du sedsalên dawî de ji hêla madî ve xizan e, lê dîsa jî xwedan fonek bêdawî ya dewlemendiya îlahî ye; "bilindahiyên" giyanî carinan dikarin li kêleka rê werin dîtin, hetta ji hêla mirovên dinyayî yên mîna vî polîsî ve jî.

Me spasiya efser kir ku bi çîroka wî ya ecêb bêzariya me sivik kir. Ew dibe ku îma fikir ku ew ji me bextreştir e: ew bêtir zehmetî rastî pîrozekî ronakbîr hatibû; lêgerîna me ya cidî ne li ber lingên mamosteyekî, lê li qereqoleke polîs a hov bi dawî bûbû!

Ewqas nêzikî Hîmalaya û dîsa jî, di dîlgirtina me de, ewqas dûr, min ji Amar re got ku ez du qat mecbûr im ku li azadiyê bigerim.

"Dema ku derfet çêbibe, bila em birevin. Em dikarin bi peya biçin Rishikesha pîroz." Min bi dilxweşî kenîya.

Lê belê gava ku piştî me ya girîng, pereyên me, ji me hat girtin, hevalê min yekser bû pesîmîst.

"Heke me rêwîtiyek li ser axek daristanê ya ewqas xeternak dest pê kiribe, divê em ne li bajarê pîrozan, lê di zikê pilingan de biqedînin!"

Piştî sê rojan birayê Ananta û Amar gihîştin. Amar bi dilxweşiyeke mezin xizmê xwe pêşwazî kir. Ez li hev nehatim; Ananta ji min ji rexneyeke tund bêtir tiştê nestand.

"Ez hestên te fam dikim." Birayê min bi nermî axivî. "Tekane tiştê ku ez ji te dixwazim ev e ku tu bi min re biçî Benaresê da ku ez bi pîrozekî re hevdiştinê bikim, û dû re jî çend rojan biçî Kalkutayê da ku bavê xwe yê xemgîn bibîn. Piştî tu dikarî li vir lêgerîna xwe ya ji bo mamosteyekî ji nû ve bidomîn."

Amar di vê gavê de dest bi axaftinê kir da ku niyeta wî ya vegera Hardwarê bi min re red bike. Ew ji germahiya malbatî kêfxweş dibû. Lê min dizanibû ku ez ê tu carî lêgerîna guruyê xwe bernedim.

Yên me partî kişandî bo Benares. Va ez hebû yek yekjimar û deqakê bersiv ber ya min duayan.

Ananta pîlanek jîr amade kiribû. Berî ku min li Hardwar bibîne, ew li Benaresê rawestiyabû da ku ji rayedarekî nivîsarên pîroz bixwaze ku paşê bi min re hevpeyvîn bike. Hem şîrovekar û hem jî kurê wî soz dabûn ku ew ê hewl bidin min ji rêya sannyasiyê dûr *bixin* . **4-1**

Ananta ez birim mala xwe. Kur, xortekî bi exlaqekî geş, li hewşê pêşwaziya min kir. Wî bi min re axaftineke felsefî ya dirêj kir. Bi gotina ku zanîna wî ya pêşeroja min pir zelal e, wî fikra min a bûyîna rahib red kir.

"Heke hûn israr bikin ku hûn dev ji berpirsiyariyên xwe yên asayî berdîn, hûn ê bi bêbextiyek berdewam re rû bi rû bimînin û hûn ê nikaribin Xwedê bibînin! Hûn nekarin karma xwe ya berê **4-2 bikar bînin.**" bêyî ezmûnên dinyewî."

Gotinên nemir ên Krishna di bersivê de bilind bûn ser devê min: "'Tewra ew kesê ku karmaya wî herî xirab e û bênavber li ser min difikire jî, bandorên kiryarên xwe yên xerab ên berê zû winda dike. Dema ku ew dibe hebûnek bi ruhê bilind, ew zû digihîje aştîya herheyî. Arjuna, vê yekê bi rastî bizanibe: fedakarê ku baweriya xwe bi min tîne qet winda nabe!'" **4-3**

Lê pêşbîniyên bi hêz ên xort baweriya min hinekî hejand. Bi hemû coşa dilê xwe min bédeng ji Xwedê re dua kir:

"Ji kerema xwe, eger tu bixwazî ez jiyana mirovekî devjêber an jî wek mirovekî dinyayî bijîm, şaşbûna min çareser bike û niha bersiva min bide!"

Min dît ku *Sadhuyekî* bi rûyekî esil li derveyî mala pispore rawestiyabû. Diyar bû ku wî sohbeta dilşewat a di navbera min û kesê ku xwe wekî keşfvan bi nav dikir de bihîstibû, ji ber ku xerîb min gazî cem xwe kir. Min hêzek mezin ji aramiya wî hîs kir. çavan

"Kurê min, guh nede wî nezan. Di bersiva duaya te de, Xudan ji min re dibêje ku ez te piştrast bikim ku rêya te ya tenê di vê jîyanê de rêya devjêberdanê ye."

Bi ecêbî dema baş dema sipasdarî, ez kenîya bi kêfxweşî ba ev biryardar agah.

"Ji wî zîlamî dûr bikeve!" "Nezan" ji hewşê gazî min dikir. Rêberê min ê pîroz destê xwe bilind kir ji bo dua û hêdî hêdî çû.

"Ew *sadhu* jî bi qasî te dîn e." Şiroveyê porspî bû ku ev çavdêriya balkêş kir. Ew û kurê wî bi xemgînî li min dinihêrîn. "Min bihîst ku wî jî ji bo lêgerîna Xwedê ji mala xwe derketiye."

Min berê xwe da aliyekî. Min ji Ananta re got ku ez êdî bi mêvandarên me re nekevim nîqaşan. Birayê min razî bû ku tavi lê biçim; em zû ber bi Kalkutayê ve çûn.



ez serpêsekinîn paş ya min gewretir brak, Ananta.



Cejna Dawî ya Solstisê ji aliyê Sri Yukteswar ve di Kanûna 1935an de hate pîrozkirin. Guruyê min li navendê rûniştiye; ez li rastê wî me, li hewşa mezin a perestgeha wî ya li Serampore.

"Birêz Dedektif, we çawa kifş kir ku ez bi du hevalên xwe re reviyame?" Min di rêwîtiya me ya vegeerê de meraqa xwe ya zindî nîşanî Ananta da. Ew bi kenekî nebaş keniya.

"Li dibistana we, min dît ku Amar ji pola xwe derketibû û venegeriyabû. Sibeha din

ez çûm mala wî û min bernameyek diyarkirî dît. Bavê Amar tenê roja çûyîne
derdiket."

erebok û bû axaftin ber ew rahêner.

"Kurê min îro sibê bi min re siwar nabe û nayê dibistanê. Ew winda bûye!' bav nalîn kir.

"Min ji birayê xwe yê erebevan bihîst ku kurê te û du kesên din, bi cilên Ewropî li xwe kirine, li Îstasyona Howrayê siwarî trêne bûne,' zîlam got. 'Wan pêlavên xwe yên çermî ji şofêrê taksiyê re diyariyek dan.'"

"Ji ber vê yekê ez hebû sê nîşaneyên-ew dempîlan, ew sêgoşe ji kuran, û ew Îngilîzî lebas."

Min bi kêf û xemgîniyek tevlihev guh dida eşkerekirinên Ananta. Dilovaniya me ji bo erebevan hinekî bê cih bû!

"Bê guman min lez kir ku telgrafan ji berpîrsên qereqolê yên li hemû bajarên ku Amar di bernamê de xêz kiribû re bişînim. Wî Bareilly kontrol kiribû, ji ber vê yekê min ji hevalê te Dwarka re li wir têkilî danî. Piştî lêpîrsînê li taxa me ya Kalkutayê, min hîn bû ku pismama min Jatinda şevê ne li wir bû lê sibeha din bi cilên Ewropî gihîştibû malê. Min ew dît û ew vexwend şîvê. Wî qebûl kir, ji ber tevgerên min ên dostane bêçek ma. Di rê de min ew bê guman bir qereqolekê. Ew ji hêla çend efseran ve hatibû dorpeçkirin ku min berê ji ber xuyangiya wan a hovane hilbijartibûn. Di bin çavên wan ên tirsak de, Jatinda razî bû ku ji bo tevgera xwe ya sirrî hesabê bide."

"Min bi atmosfereke giyanî ya geş ber bi Hîmalaya ve dest pê kir,' wî şîrove kir. 'Îlhama min ji bo hevdîtina bi mamosteyan tijî bû. Lê gava Mukunda got, 'Di dema kêfê me yê li şikeftên Hîmalaya de, piling dê bi efsûn bibin û mîna pisîkên nerm li dora me rûnin,' ruhê min cemidî; li ser eniya min dilopên xwêdanê çêbûn. "Wê hingê çi?" Min fikirî. "Ger xwezaya hov a pilingan bi hêza transa me ya giyanî neyê guhertin, gelo ew ê bi dilovaniya pisîkên malê bi me re tevbigerin?" Di çavê hişê min de, min berê xwe wekî girtiyê mecbûrî yê zikê pilingekî didît - ku ne di cih de bi tevahiya laş, lê bi beşên cuda dikeve wir !"

Hêrsa min a ji ber windabûna Jatinda di kenê de winda bû. Berdewamiya henekdar a di trêne de hêjayî hemû eşên ku wî dabûn min bû. Divê ez îtîraf bikim ku ez hinekî razî me: Jatinda jî ji pevçûna bi polîsan re xilas nebûbû!

"Ananta, **4-4** "Tu kûçikekî detektîv î ji dayikbûnê!" Çavên min ên kêfxweş bê hêrsbûn nebûn. "Û ez ê ji Jatinda re bêjim ku ez kêfxweş im ku ew ji ber nebûna rewşek xiyaretê, wekî ku xuya dikir, lê tenê ji ber instinktê hişmend ê parastina xwe, hat teşwîqkirin!"

Li mala xwe li Kalkutayê, bavê min bi dilgermî ji min xwest ku ez heta ku ez herî kêr xwendina xwe ya lîseyê biqedînim, lingên xwe yên gerok asteng bikim. Di

nebûna min de, wî bi evîn komployek danîbû bi peydekirina şîrovekarekî pîroz,
Swami Kebalananda, 4-5 salî. ku bi rêkûpêk werin malê.

"Ew şehrezayî xwestek be ya te Sanskrîtî mamosta şexsî," ya min dêûbav ragihand bi bawerî.

Bav hêvî kir ber bidilanîn ya min oldar hesret ji rênimayên ji yek fêr bû filozof Lê rewş bi awayekî nazik hate guhertin: mamosteyê min ê nû, ji pêşkêşkirina bêhişiyên rewşenbîrî dûr, agirê hewesa min a Xwedê geş kir. Bêyî ku Bavê min bizanibe, Swami Kebalananda şagirtêkî bilind ê Lahiri Mahasaya bû. Guruyê bêhempa bi hezaran şagirt hebûn, ku bi bédengî ber bi wî ve dihatin kişandin. bi bêberxwedana magnetîzma wî ya îlahî. Paşê min hîn bû ku Lahiri Mahasaya gelek caran Kebalananda wekî *rishi* an jî şehrezayiya ronakbîr bi nav kiriye.

Pêlên geş rûyê xweşik ê mamosteyê min dorpêç dikirin. Çavên wî yên tarî bêqusûr bûn, bi zelaliya zarokekî. Hemû tevgerên laşê wî yê nazik bi ramanek aram nîşan didan. Her tim nerm û evîndar, ew bi awayekî xurt di hişmendiya bêdawî de bicîh bûbû. Gelek ji demjimêrên me yên bextewar bi hev re di meditasyona kûr *a Kriya de derbas bûn* .

şastrayên kevnar an jî pirtûkên pîroz de otorîteyek navdar bû : zanîna wî ew bi navê "Şastri Mahasaya" qezenc kiribû, ku bi gelemperî pê dihat xîtabê wî dikirin. Lê pêşketina min di zanistiya sanskrîtî de ne girîng bû. Min her fersendek geriya ku dev ji rêzimana prosaîk berdim û li ser yoga û Lahiri Mahasaya biaxivim. Rojekê mamosteyê min bi vegotina tiştek ji jiyana xwe ya bi mamoste re, min razî kir.

"Kêm caran dilşa, ez bû kêrhat ber mayin nêz Lahirî Mahasaya bo deh salan. Bûyin Benares Mal armanca min a şevê ya hecê bû. Guru her tim li saloneke piçûk a li qata yekem amade bû. Dema ku ew li ser kursiyek darîn a bê pişt bi pozîsyona lotus rûniştibû, şagirtên wî bi regekî nîvçemberî ew pêçabûn. Çavên wî bi şahiya Xwedayî dibiriqîn û direqisîn. Ew her tim nîv girtî bûn, bi rêya orba teleskopîk a hundurîn li nav qadeke bextewariya herheyî dinihêrîn. Ew kêm caran dirêj diaxivî. Carinan çavên wî li xwendekarekî ku hewcedarê alîkariyê bû disekinîn; gotinên şîfayê wê demê wekî lepên ronahiyê diherikîn.

"Bi nihêrîna mamoste re aramiyeke bêwate di hundirê min de geş bû. Ez bi bîhna wî tijî bûm, mîna ku ji lotuseke bêdawî hatibim. Bi wî re bimînim, hetta bêyî ku bi rojan peyvekê biguherim jî, ezmûnek bû ku tevahiya hebûna min guherand. Ger astengiyeke nedîtî li ser rêya bi baldarîya xwe, ez li ber lingên guru meditasyon dikir. Li wir rewşên herî nazik bi hêsanî diketin destê min. Têgihîştinên weha di hebûna mamosteyên kêmtir de ji min direviyan. Mamoste perestgehek zindî ya Xwedê bû ku deriyên wê yên veşartî ji bo hemî şagirtan bi rêya fedakariyê vekirî bûn.

"Lahiri Mahasaya şîrovekarekî pirpirtik ê nivîsarên pîroz nebû. Bê westan ew xwe avêt nav 'pirtûkxaneyê îlahî'. Kefek ji gotinan û pêlên ramanan ji kaniya zanîna wî ya hertiştî diherikîn. Ew xwediyê klavîsa ecêb bû ku zanista felsefî ya kûr a ku demek dirêj berê di *Vedayan de hatibû bicihkirin vekir* . **4-6** Ger ji wî hatiba xwestin ku astên cûda yên hişmendiye yên ku di metnên kevnar de hatine behs kirin rave bike, ew ê bi ken razî bibe.

"Ez ê wan rewşan derbas bikim, û di cih de ji we re bêjim ka ez çî dibînim.' Ji ber vê yekê ew bi tevahî ne wekî ew mamoste WHO bikaranîn nivîsa ezîz ber bîr û paşan dayin pêş pêknehatî abstraksiyonan

"Ji kerema xwe bendeyên pîroz li gorî wateya wan şîrove bike.' Guruyê bédeng pir caran ev talîmat dida şagirtekî nêzîk. 'Ez ê ramanên te rêber bikim, da ku şîrovekirina rast were kirin.'

gotin.' Bi vî awayî gelek têgihîştinên Lahiri Mahasaya, digel şîroveyên gelek ji hêla xwendekarên cûrbecûr ve, hatin tomar kirin.

"Mamoste qet baweriya koledarî şîret nekir. 'Peyv tenê qalik in,' wî got. 'Bi têkiliya xwe ya şad û kêfxweş di meditasyonê de baweriya hebûna Xwedê bi dest bixin.'"

"Na made çi ew şagirt pirsegirêk, ew guru şîret kir *Kriya Yoga* bo wê çare.

"Kilîda yogayê dê karîgeriya xwe winda neke dema ku ez êdî di laş de nebim da ku rêberiya te bikim. Ev teknîk nikare bi awayê îlhamên teorîk were girêdan, tomar kirin û ji bîr kirin. Bi rêya *Kriya*, ku hêza wê di pratîkê de ye, bênavber rêya xwe ya ber bi rizgariyê ve bidomînin.'"

"Ez bi xwe *Kriyayê* wekî amûra herî bibandor a rizgariyê bi rêya hewldana xwe dibînim ku heta niha di lêgerîna mirovan a ji bo Bêsînor de hatiye pêşxistin." Kebalananda bi vê şahidiya cidî dawî li axaftina xwe anî. "Bi karanîna wê, Xwedayê hertiştî, ku di hemû mirovan de veşartî ye, bi awayekî berbiçav di laşê Lahiri Mahasaya û hejmarek ji şagirtên wî de bû laş."

Mucîzeyek mîna Mesîh ji aliyê Lahiri Mahasaya ve li ber Kebalananda pêk hat. Rojekê mamosteyê min ê pîroz çîrok vegot, çavên wî ji nivîsên Sanskritî yên li ber me dûr bûn.

"Şagirtêkî kor, Ramu, dilovaniya min a çalak hişyar kir. Gelo divê di çavên wî de ronî tune be, dema ku ew bi dilsozî xizmetî mamosteyê me dikir, ku tê de Xweda bi tevahî dibiriqî? Sibehekê min xwest bi Ramu re biaxivim, lê ew bi sebir rûnişt û bi *punkhayek ji pelên xurmeyê ya bi destan çêkirî guru şil kir*. Dema ku bawermend di dawiyê de ji odeyê derket, ez li pey wî çûm."

"Remû, çawa dirêj hebûn hûn bûye kor?"

"Ji jidayikbûna min ve, efendim! Çavên min qet bi nihêrînek rojê

nehatine pîrozkirin.' "Guruyê me yê hertiştîkar dikare alîkariya we bike.

Ji kerema xwe dua bikin.'

"Roja din Ramu bi tirs nêzîkî Lahiri Mahasaya bû. Şagirt hema bêje şerm kir ku bixwaze dewlemendiya fîzîkî li dewlemendiya wî ya giyanî zêde bike.

"Mamoste, Ronahîkerê gerdûnê di te de ye. Ez ji te lava dikim ku ronahiya Wî bîne çavên min, da ku ez ronahiya kêmtir a rojê bibînim.'"

"Ramu, kesekî xapandin kiriye ku min bixe rewşek dijwar. Ez xwedî hêza

şîfayê nînim.' ""Birêz, bê guman Yê Bêsînor ê di hundurê te de dikare şîfayê

bide.'

""Bi rastî jî ev cuda ye, Ramu. Sînore Xwedê li tu derê nîne! Ewê ku stêrk û şaneyên goşt bi şewqa jiyanekê sirrî pêdixe, bê guman dikare şewqa dîtinê bîne çavên te.'

"Mamoste li xala navbera birûyan dest da eniya Ramu." 4-7 ""Hişê xwe li ser hişê xwe bihêle"" va, û gelekcar stran ew nav ji ew pêxember Rama 4-8 bo heft rojan. Ew

şahane ji ew tav dêbûn hebûn yek taybetî bandev bo hûn.'

"Va ye! di hefteyekê de wisa bû. Ji bo cara yekem, Ramu rûyê xweşik ê xwezayê dît. Yê Herkeszan bê şaşî ji şagirtê xwe re gotibû ku navê Rama, ku ew ji hemû pîrozên din zêdetir jê hez dikir, dubare bike. Baweriya Ramu axa bi dilsozî hatibû çandin bû ku tovê bihêz ê guru yê mayînde tê de..." başbûn şîn bûye." Kebalananda bû bédeng bo yek evdem, paşan pere yek berdewam rêzgirtin ji bo guruyê wî.

"Di hemû mûcîzeyên ku Lahiri Mahasaya pêk anîn de eşkere bû ku wî qet destûr neda prensîba egoyê **4-9.**" ku xwe wekî hêzek sedeman bihesibîne. Bi saya teslîmbûna bêberxwedan a békêmasî, mamoste hişt ku Hêza Şîfayê ya Sereke bi azadî di nav wî re biherike.

"Gelek laşên ku bi awayekî ecêb bi rêya Lahiri Mahasaya hatin qenckirin, di dawiyê de neçar man ku agirê şewitandinê têr bikin. Lê şiyarbûnê ruhî yên bédeng ên ku wî çêkirin, şagirtên mîna Mesîh ên ku wî afirand, mûcîzeyên wî yên nemir in."

ez qet bû yek Sanskrîtî mamoste; Kebalananda hîn kir min yek falvan rêziman

4-1 : Bi rastî, "dev ji xwe berde." Ji Sanskrîtî lêker rehên "ber avdan li aliyekî."

4-2 : Bandor ji borî kiryan, li ev an yek pêşane jîyan; ji Sanskrîtî *krî*, "ber bike."

4-3 : *Bhagavad Gîta*, IX, 30-31. Krişna bû ew mezintirîn pêxember ji Hindistan; Arjuna bû bûyin pêşî dilxaz.

4-4 : ez herdem çareser kirin wî dema Ananta-da. *Erê* e yek rûmetar paşgir kîjan ew mezintirîn brak li yek îndîyan malbat ji xwişk û birayên biçûk werdigire.

4-5 Di dema hevdîtina me de, Kebalananda hîn tevî Rêza Swami nebûbû û bi gelemperî jê re "Shastri Mahasaya" digotin. Ber bergirtin tevlihev bi ew nav ji Lahiri Mahasaya û ji Mamoste Mahasaya (**bes 9.**), ez im referans bo min Sanskrîtî mamosta şexsî bes ji bûyin paşan keşîxane nav ji Swamî Kebalananda. Bûyin jînenîgarî heye bûye berî demekê weşandî li

Bengalî. Zayî li ew Khulna herêm ji Bengal li 1863, Kebalananda da bi jorve bûyin beden li Benares ba ew kalbûn ji şêst û heşt

.Bûyin malbat nav bû Aşûtoş Çaterjî

4-6 : Ew kevnar çar *Veda* pêkhatin ser 100 maye kanonîk pirtûkan. Emerson pere ew pêketîni bedel li bûyin *Rojnameyê* ji bo ramana Vedîk: "Ew wek germ û şev û okyanûsek bêhnxeş bilind e. Ew her hestek olî, hemî exlaqê mezin dihevine ku bi dorê serdana her hişê helbestvanî yê esil dike. Bê sûd e ku pirtûkê deynim aliyekî; eger ez baweriya xwe bi xwe binim

daristan an li yek qeyik li ser ew kanîk, Awa çêdike yek *Brahman* ji min nêzda: bêpaş pêwistî, bêpaş tezmînat, hêzek Ev baweriya wê ye. Aştî, ew ji min re dibêje, û paqijî û mutleq..... bédawî, bédengiyek bédawî.

".terikandin- eva dermanên bêderman kefaretkirin gişt gûneh û anîn hûn ber ew bextewerî ji ew Heşt Xwedayan

4-7 : Ew rûnişteki ji ew "azeb" an fikrî çav. Ba mirin ew bîrbirî ji mêr e fêrane xêzkirî ber ev rûhane cih, ku sedemên çavên bilindkirî yên ku di miriyan de tene dîtin nîşan dide.

4-8 : Ew navî pîroz jimar ji ew Sanskrîtî destanî, *Ramayana* .

4-9 : Ahankara, egoîzm; bi rastî, "EZ bike." Ew reh samed ji dualîzm an xiyal ji *maya* , bi vê yekê ew mijar (ego) wek objeyekê xuya dike; mexlûq xwe wekî afirîner xeyal dikan.

BEŞ: 5

YEK "Mîsk Ezîz" Nîşandan Bûyin Ecêb

"Ber herkes tişt va e yek demsal, û yek dem ber herkes armanc binê ew ezman."

Ev şehrezayiya Silêman li cem min tunebû ku min teselî bike; di her geştek ji malê de, min bi baldarî li dora xwe dinihêrî û li rûyê guruyê xwe yê çarenûssaz digeriyam. Lê rêya min heta piştî qedandina xwendina min a lîseyê li rêya wî nehat.

Du sal derbas bûn di navbera firîna min a bi Amar re ber bi Hîmalaya û roja mezin a hatina Sri Yukteswar nav jiyana min de. Di wê navberê de min bi çend şehrezayan re hevdîtin kir - "Peymanê Bêhnê", "Tiger Swami", Nagendra Nath Bhaduri, Mamoste Mahasaya, û zanyarê Bengalî yê navdar, Jagadis Chandra Bose.

Hevdîtina min bi "Peymanê Bîhnxweş" re du pêşgotin hebûn, yek ahengdar û ya din jî mîzahî.

"Xwedê sade ye. Her tiştê din tevlihev e. Li nîrxên mutleq di cîhana nisbî ya xwezayê de negere ."

Ev dawîyên felsefî bi nermî ketin guhê min dema ku ez bêdeng li ber peykerê perestgehekî Kali rawestiyam. Dema ku ez zivîrîm, ez rastî zilamekî dirêj hatim ku cilên wî, an nebûna wan, wî wekî *sadhuyekî gerok nîşan dida* .

"Bi rastî jî te tevliheviya ramanên min derbas kiriye!" Min bi spasdariyê kenîya. "Tevliheviya aliyên xêrxwaz û tîrsnak ên di xwezayê de, wekî ku ji hêla Kali ve hatî simbolîzekirin, **5-1** serên ji yên min jîrtir şaş kiriye!"

"Kêm kes hene ku sirra wê çareser bikin! Başî û xerabî ew razên dijwar in ku jiyana min sfenksê li pêş her aqilekî datîne. Ji ber ku ti çareseriyekê nabînin, piraniya mirovan bi jiyana xwe winda dîkin, niha jî wekî rojên Thebes ceza didin. Li vir û wir, figurek tenê ya bilind qet nagirî têkçûnê. Ji *maya* **5-2** ji dualîteyê ew rastiya yekîtiyê ya bêqusûr derdixe holê."

"Hûn axaftin bi mehkûmkirinê, mirze."

"Min demek dirêj e ku ez bi awayekî rastgo û bi êş li ser hişê xwe lêkolînek rast dikim. Xwe-lêkolîn, çavdêriya bînavber a ramanên xwe, ezmûnek dijwar û

wêranker e. Ew egoya herî qels jî dişikîne. Lê xwe-analîza rastîn bi awayekî matematîkî ji bo hilberandina dîtinvanan dixebite. Rêbaza 'xwe-îfadekirinê', pejirandinên takekesî, dibe sedema egoîstan, ku ji mafê xwe yê..."

taybet şîrovekirin ji xwedê û ew ezman."

"Rastî bi dîlnizmî teqawid dibe, na şik, berî yên wisa pozbilind orîjînalîteyê." ez bû kêfê ew nîqaş.

"Mirov nikare rastiya herheyî fam bike heta ku xwe ji xeyalan azad neke. Hişê mirov, ku ji lîncek sedsalî tazî ye, bi jiyana kirêt a xapandinên bêhejmar ên cîhanê tijî ye."

Têkoşînên qadên şer li vir bêwate dibin, dema ku mirov pêşî bi dijminên hundirîn re şer dike! Ji bo ku bi rêzek hêzek tirsnak werin têkbirin, tu dijminên mirinê tune ne! Li her derê hene, bêaram in, mirov di xew de jî dişopînin, bi çekek mînasîk bi awayekî nazik hatine çêkirin, ev leşkerên şehwetên nezan dixwazin me hemûyan bikujin. Bêfikir ew mirov e ku îdealên xwe vedişêre, teslîm dibe. çarenûsa hevpar. Ma ew dikare ji bilî bêhêz, darê û bêrûmet tiştekî din xuya bike?

"Birêzê rêzdar, ma tu hevxemiya xwe ji bo girseya şaşwaz

nabînî?" Zana demekê bêdeng ma, dû re bi awayekî

neyekser bersiv da.

"Hezkirina hem Xwedayê nedîtî, Embara Hemû Fazîletan, û hem jî mirovê xuya, ku bi eşkereyî tiştekî wî tune ye, pir caran şaş e! Lê belê dahênanî wekhevî labîrentê ye. Lêkolîna hundirîn di demek kurt de yekîtiyek di hişê hemû mirovan de eşkere dike - xizmtiya xurt a motîfa xweperest. Bi kêmanî bi awayekî, biratiya mirovan eşkere dibe. Dîlnizmîyek tirsnak li dû vê vedîtina hevseng tê. Ew dibe dîlovanî ji bo hevalên xwe, kor e ji hêzên şîfayê yên giyanê ku li benda keşfê ye."

"Ew pîrozan ji herkes kalbûn, mirze, hebûn hest çawa xwe bo ew xemgînî ji ew dinya."

"Tenê mirovê kêr rût bersiva xwe ji êşên jiyana yên din winda dike, dema ku ew dikeve nav êşa xwe ya teng." Rûyê hişk ê SADHU bi awayekî berbiçav nerm bû. "Yê ku pratîk dike xwe-tehrîkkirinek bi skalpel dê berfirehbûna dîlovaniya gerdûnî nas bike. Ji daxwazên ker ên egoya wî azad dibe. Evîna Xwedê li ser axa wisa şîn dibe. Di dawiyê de afirîner berê xwe dide Afirînerê xwe, heke ji ber sedemek din nebe jî ji bo ku bi êş bipirse: 'Çima, Xudan, çima?' Bi qamçiyên êşê yên bêrûmet, mirov di dawiyê de ber bi Hebûna Bêsinor ve tê ajotin, ku tenê bedewiya wê divê wî bikişîne."

Ez û şehrezayî li Perestgeha Kalighat a Kalkuttayê amade bûn, ku ez çûbûm wir da ku heybeta wê ya navdar bibînim. Bi tevgereke berfireh, hevalê min ê tesadufî rûmeta xemilandî paşguh kir.

"Kevir û xerc stran me na bihîstbar destkêberdan; ew dil vedike bes ber ew mirov stran ji hebûn."

Em ber bi tîrêjên rojê yên li ber derî ve meşyan, li wir elaletê ji bawermendan

diçû û dihat.

"Tu ciwan î." Aqilmend bi hizir li min nihêrî. "Hindistan jî ciwan e. *Rîşiyên kevnar* **5-3** qalibên jiyana giyanî yên bêqusûr danîn. Gotinên wan ên kevnar ji bo vê rojê û erdê bes in. Ne kevnar, ne bêsofîstîke li hember xapandinên materyalîzmê, prensîpên dîsîplînê hîn jî Hindistanê diafirînin. Bi hezar salan - ji ya ku zanyarên şermok dixwazin hesab bikin bêtir! - Dema gumanbar nirxa Vedî piştrast kiriye. Wê wekî mîrateya xwe bigirin."

sadhuyê jêhatî xatir dixwestim , wî têgihîştineke pêşbînîkar eşkere kir: "Piştî ku tu îro ji

vir biçî, ezmûneke neasayî dê bi te re were."

Ez ji derdora perestgehê derketim û bêarmanc li wir geriyam. Dema ku ez quncikekê zivirîm, ez rastî nasekî kevin hatim - yek ji wan mirovên dirêj-dengbêj ku hêza wan a axaftinê demê paşguh dike û bêdawîtiyê dihawîne.

"Ez ê di demek pir kurt de te berdim, eger tu ji min re behsa hemû tiştên ku di şeş salên veqetîna me de qewimîne bikî."

"Çi yek paradoks! ez mecbûrmayin terikandin hûn niha."

Lê wî destê min girt û bi zorê perçên agahdariyê derxist. Min bi kêf fikirî ku ew mîna gurekî birçî bû; her ku ez dirêjtir diaxivîm, ew bi hêstirî li nûçeyan digeriya. Di hundurê xwe de min ji Xwedawenda Kali lava kir ku rêyek xweşik ji bo revê bibîne.

Hevalê min ji nişkê ve ez terk kirim. Min bi rehetî axînek kişand û gavên xwe du qat kirin, ji tirsê ku dîsa bikevim nav tayê. Dengê gavên bilez li pişt min hat, min leza xwe zêde kir. Min newêrî paşve binihêrim. Lê bi lez û bez, xort dîsa tevlî min bû, bi kêfxweşî milê min girt.

"Min ji bîr kir ku ji te re behsa Gandha Baba (Peymanê Bîhnxweş) bikim, ku xaniyê wî dixemilîne." Wî tiliya xwe bi xaniyek çend metre dûr. "Hûn pê re hevdîtin bikin; ew balkêş e. Dibe ku ezmûnek neasayî ji we re çêbibe. Xatirxwestin," û bi rastî jî ew ji min veqetiya.

Pêşbîniya bi heman gotinê ya *sadhu* li Perestgeha Kalighatê hat bîra min. Bi rastî jî bi meraq, ez ketim hundirê malê û min ew birin odeyeke fireh. Komek mirov li vir û wir li ser xalîçeyek porteqalî ya stûr rûniştibûn, li gorî rojhilatê. Fistiçek bi heybet gihîşt guhê min:

"Li Gandha Baba li ser çermê pilingan binêre. Ew dikare bîhna xwezayî ya her kulîlkekî bide kulîlkek bêhnxweş." yek, an dîsajîyandin yek hişkbûyî çîçeka, an kirin yek kesê çerm derdan tahrşî bêhna xweş."

Min rasterast li pîroz nihêrî; çavên wî yên bilez li ser yên min sekinîn. Ew qelew û rihdar bû, çermê wî tarî bû û çavên wî mezin û geş bûn.

"Kurê min, ez kêfxweş im ku te dibînim. Çi dixwazî bêje. Tu bîhnxweşiyek

dixwazî?" "Ji bo çi?" Min gotinên wî hinekî zarokane dîtin.

"Ji bo ku meriv bi awayekî mûcîzeyî kêfa bîhnxweşiyê

bibîne." "Bi karanîna Xwedê ji bo çêkirina bîhnan?"

"Çi ji ew? xwedê çêdike mîsk herçi jî."

"Belê, lê Ew şûşeyên pelên nazik ji bo bikaranîna teze û avêtinê çêdike. Ma tu dikarî kulîlkan bi awayekî materyalî bibînî?"

"EZ pêkanîn bîhnxweş, kêr heval."

"Paşan bêhna xweş kargeh xwestek ajotin derve ji dikan."

"Ez ê destûrê bidim wan ku karê xwe bidomînin! Armanca min ew e ku ez hêza Xwedê nîşan bidim." "Birêz, gelo pêdivî ye ku em Xwedê îspat bikin? Ma ew ne di her tiştî de, li her derê mûcîzeyan dike?" "Belê, lê divê em jî hinek ji cûrbecûr afirîneriya Wî ya bêdawî nîşan bidin."

"Çiqas dem girt ku hûn hunera xwe fêr

bibin?" "Dwanzdeh sal."

"Ji bo çêkirina bîhnan bi rêbazên stêrkî! Wisa dixuye, ey pîrozê min ê rêzdar, te deh sal ji bo bîhnên ku tu dikarî bi çend rupîyan ji firoşgehek kulîlkan bistî, wînda kiriye."

"Bêhnxweş zerbûn bi gul."

"Bêhnxweş zerbûn bi mirin. Çima divê ez xwezî va kîjan xweş dike ew beden bes?"

"Birêz Fîlozof, tu hişê min xweş dikî. Niha, destê xwe yê rastê dirêj bike." Wî bi îşareteke dua û bereketê nîşan da.

Ez çend lingan dûrî Gandha Baba bûm; kesek din ewqas nêzîk nebû ku bi laşê min re têkilî dayne. Min destê xwe dirêj kir, lê yogî dest lê neda.

"Tu çi bîhnxweşî dixwazî?"

"Rose."

"Bibe ew wiha."

Ji bo surprîza min a mezin, bîhna gulê ya xweş ji navenda kefê destê min bi hêz belav bû. Min bi ken kulîlkek spî ya mezin û bêhn ji guldaneke nêzîk girt.

"Gelo ev kulîlka bêbêhn dikare bi yasmînê were

dagirtin?" "Bila wisa be."

Bêhna yasminê di cih de ji pelên gulên sor belav bû. Min spasiya mûcîzekar kir û li kêleka yek ji xwendekarên wî rûniştim. Wî ji min re got ku Gandha Baba, ku navê wî yê rastîn Vishudhananda bû, gelek sirên yogayê yên ecêb ji mamosteyekî li Tibetê fêr bûbû. Tibetî

yogî, ez bû misoger kirin, hebû bi dest xistî ew kalbûn ji ser yek hezar salan.

"Şagirtê wî Gandha Baba her tim kirinên xwe yên bîhnxweş bi awayê devkî yê sade ku te niha dît pêk nayne." Xwendekar bi serbilindiyeke eşkere bi mamosteyê xwe axivî. "Prosedûra wî, li gorî cihêrengiya mîzahan, pir cûda ye. Ew ecêb e! Gelek endamên rewşenbîrên Kalkutayê di nav şopînerên wî de ne."

Min di hundirê xwe de biryar da ku ez xwe li wan zêde nekim. Guruyekî ku pir bi rastî "ecêb" bû ne li gorî dilê min bû. Bi spasiya nezaketî ji Gandha Baba re, ez çûm. Dema ku ez vegeriyam malê, min li ser sê hevdîtînan cûrbecûr ên rojê fikirî.

Xwişka min Uma dema ku ez derbasî deriyê Kolana

Gurpar bûm, li pêş min bû. "Tu pir şêwazdar dibî, bi

karanîna bîhnxweşan!"

Bê yek bêje, ez îşaret kir ew ber bîn ya min dest.

"Çi yek balkêş gûl bêhna xweş! Ew e neasayî qewî!"

Bi gumana ku ew "pir neasayî" ye, min bi bêdengî kulîlka bi bîhna astralî danî bin pozê wê.

"Ax, ez ji yasminê hez dikim!" Wê gul girt. Şaşbûnek ecêb li ser rûyê wê derbas bû dema ku wê dubare bêhna yasminê ji cureyekî gulê ku ew baş dizanibû bêhn e kişand. Bertekên wê gumanên min ên ku Gandha Baba rewşek oto-sugestîk çêkiribû ku bi wê re tenê ez dikarim bêhnan tesbît bikim, ji holê rakirin.

Paşê min ji hevalekî xwe, Alakananda, bihîst ku "Peymanê Bîhnxweş" xwedî hêzek bû ku xwezî bi mîlyonan birçî yên Asyayê û îro jî yên Ewropayê jî xwedî wê hêzê ba.

Alakananda ji min re got, "Ez ligel sed mêvanên din li mala Gandha Baba li Burdwanê amade bûm. Ew şahiyek bû. Ji ber ku tê gotin ku yogî xwedî hêza derxistina tiştan ji hewayaya tenik e, min bi ken jê xwest ku hin mandarîneyên nedemsalê bide çêkirin. Di cih de *luchis* ⁵⁻⁴ ku li ser hemû tabaqên pelên mûzê hebûn, werimî bûn. Derket holê ku her zarfek nan mandarîneyek qalikkirî dihevine. Min bi hinekî tirsê ya xwe xwar, lê min ew xweş dît."

Piştî çend salan, bi têgihîştineke hundirîn min fêhm kir ku Gandha Baba çawa pêkhatinên xwe pêk anî. Mixabin, rêbaz ji destê girseyên birçî yên cîhanê derdikeve.

Handerên cûda yên hestî yên ku mirov bertek nîşanî wan dide - destdanî, dîtbarî, çêjkerî, bihîstinî û bêhnkirin - ji hêla guherînan lerizînê yên di elektron û protonan

de tène hilberandin. Lerizîn jî ji hêla "lifetrons" ve tène rêve kirin, hêzên jiyanê yên nazik an enerjîyên ji atomê naziktir ên ku bi aqilmendî bi pênc madeyên hestî yên cihêreng barkirî ne.

Gandha Baba, bi rêya hin pratîkên yogayê xwe bi hêza kozmîk re eyar kir û karîbû rêberiya ji bo ji nû ve rêzkirina avahiya xwe ya lerizînê û objektîfîkirina encama xwestî, livên wî yên rojane bûn, ne hestên hundirîn ên ku bi hîpnotîk hatine hilberandin. 5-5

Performansên mûcîzeyan ên wekî yên ku ji hêla "Peymanê Bêhnê" ve têne nîşandan spehî ne lê ji hêla manewî ve bêkêr in. Ji ber ku ji bilî şahiyê armancek wan tune ye, ew ji lêgerînek cidî ya ji bo Xwedê dûr dikevin.

Hîpnotîzm ji aliyê bijîşkan ve di emeliyatên biçûk de wekî cureyek kloroforma derûnî ji bo kesên ku dibe ku ji ber anestezîyê di xetereyê de bin hatiye bikar anîn. Lê rewşek hîpnotîzm ji bo kesên ku pir caran rastî wê tîrêzê zirardar e; bandorek psîkolojîk a neyînî çêdibe ku bi demê re şaneyên mêjî xirab dike.

Hîpnotîzm destdirêjiya nav axa hişmendiya kesekî din e. Diyardeyên wê yên demkî ti eleqeya wan bi mûcîzeyên ku ji hêla mirovên xwedî têgihîştina îlahî ve têne kirin re tune. Di Xwedê de şiyar bin, pîrozên rastîn bi rêya îradeyek ku bi Xewnvanê Kozmîk ê Afirîner re bi ahengek hevgirtî ye, di vê cîhana xewnan de guhertinan dikin.

Xwenîşandana hêzên neasayî bi awayekî eşkere ji aliyê mamosteyan ve tê şermezarkirin. Mistîkê Farisî, Ebû Seîd, carekê bi hin *feqîran kenîya* ku bi hêzên xwe yên mûcîzeyî li ser av, hewa û fezayê serbilind bûn.

"Beq jî di nav avê de xwe rehet hîs dike!" Ebû Seîd bi henekî nermî destnîşan kir. "Qijik û qerqereç bi hêsanî di hewayê de difirin; Şeytan di heman demê de li Rojhilat û li Rojava heye! Mirovekî rast e ew WHO dimîne li rastdarî bin bûyin heval mêran, WHO dikire û difiroşe, hîn e qet ji bo kêliyêkê jî Xwedê ji bîr bike!" Di fersendeke din de mamosteyê mezin ê Farisî nerînên xwe yên li ser jiyana olî wiha aniye ziman: "Tiştê ku di serê te de ye (xwestekên xweperest û hewesên xweperest) deyne aliyekî; tiştê ku di destê te de ye bi dilxwazî bide; û qet ji lêdanên dijwarîyê netirse!"

Ne şehrezayê bêalî yê li Perestgeha Kalighat û ne jî yogiyê ku li Tibetê perwerde dîtiye, hesreta min a ji bo guruyekê têr nekir. Dilê min ji bo naskirina xwe ne hewceyî mamoste bû, û ji ber ku pir caran ji bêdengiyê dihat gazîkirin, bi dengekî bilindtir "Bravos!" qêriya. Dema ku ez di dawiyê de rastî mamosteyê xwe hatim, wî tenê bi mînakê xwe ya bilind pîvana mirovekî rastîn fêrî min kir.

.....
5-1 : Kalî temsîl dike ew bêpaş rêzman li awa. Wê e bi kevneşopî wênekirî dema yek çar-dest jin, rawestayî li form ji ew xwedê Şîva an ew Bêdawî, bo awa an ew fenomenal dinya e kokdar li ew Noumenon. Ew çar çek taybetmendiyên sereke sembolîze dikin, du ji wan xêrxwaz in, du jî wêranker in, ku dualîteya bingeîn a madeyê an afirandinê nîşan didin.

5-2 : Kozmîk xiyal; bi rastî, "ew pîvan." *maya* e ew efsûnî erk li xuliqî ji kîjan sînorkirin û dabeşkirin in qey amade li ew Bêpîvan û ji hev nayê veqetandin. Emerson nivîsand ew pêketîni helbest, ber kîjan ew da sernavê *Mayayê* :

Xiyal kar neqefilandî, Teşandin torên bêjimar, Ew hevzayend wêne qet biserîneçûn, Çende herkes yên din, çarşef li
.perde, Sehrabaz ku dê ji hêla zîlamê ku tî ye were xapandin ve were bawer kirin

5-3 : Ew *rîşî* , bi rastî "dîtinvan," bûn ew nivîskaran ji ew *Veda* li yek nediya kevna.. 5-4: Nanê

hindî yê gilover û tenik..

Mirovên asayî hema hema bicîanîn ew dûr gavên ji sed sala bîstan zanist. Veguherandin ji metal û yên din xewnên :5-5 alkîmyayî in dîtin bicihanîn herkes roj li navendan ji zanistî lêkolîn ser ew dinya. Ew navdar Fransî şîmyazan, M. Georges Claude, di sala 1928an de li Fontainebleauyê, berî kombûneke zanistî, bi zanîna xwe ya kîmyewî ya li ser veguherînên oksîjenê "mucîze" kirin. "Çîpa wî ya sêrbaz" oksîjena sade bû, ku di lûleyekê de li ser maseyekê diqelişî. Zanyar "destek qûm veguherand kevirên hêja, hesin veguherand rewşek mîna çîkolata heliyayî û piştî ku rengên kulîlkan ji wan bêpar ".kir, ew veguherand qalindahiya cama

M. Claude rave kir ku çawa derya dikare bi veguherîna oksîjenê veguhere bi milyonan lîre hêza hespê;" çawa av kîjan" kulîn e ne pêwîst şewitandin; çawa kêr gir ji qûm, ji yek azeb bêhn ji ew lûleya oksîjenê, dikaribû biguhere safir, yaqût û topaz; û wî dema ku mirov bêyî alavên noqavan dikarin li binê okyanûsê bimeşin pêşbînî kir. Di dawiyê de zanyar bi ".reşkirina rûyên wan bi rakirina sorbûna ji tîrêjên rojê temaşevanên xwe matmayî hişt

Vî zanyarê navdar ê Fransî bi rêbazeke berfirehkirinê hewayê şil çêkiriye ku tê de ew kariye cûrbecûr tiştan ji hev veqetîne. . gazên ji ew hewa, û heye kifşkirî newekhev tê wateya ji mekanîkî bikaranîn ji cudahî ji germî li ava deryayê

BEŞ: 6

Ew Piling Swamî

"EZ hebûn kifşkirî ew Piling Swami's navnîşan. Berdan me serdan wî sibê."

Ev pêşniyara xweş ji Chandi, yek ji hevalên min ên dibistana navîn, hat. Ez bi hewes bûm ku wî pîrozî bibînim ku di jiyana xwe ya berî keşîxaneyê de, pilingan girtibû û bi destên xwe yên tazî bi wan re şer kiribû. Di hundirê min de coşek kurane ji bo destkeftiyên weha berbiçav xurt bû.

Roja din zivistaneke sar derket, lê ez û Chandi bi kêfxweşî derketin derve. Piştî nêçîra bêkêr li Bhowanipur, li derveyî Kalkutayê, em gihîştin mala rast. Derî du zengilên hesinî hebûn, ku min bi dengêkî tûj lê da. Tevî qîrînê, xizmetkarek bi gavên hêdî nêzîk bû. Îroniya wî kenn têgihîştî va mêvanan, herçi yê wê deng, bûn bêerk ber nerehetkirin ew bêdengî ji mala pîrozekî.

Bi hestkirina bêdeng a şermazarkirinê, ez û hevalê xwe spasdar bûn ku em hatin vexwendin odeya mêvanan. Li benda me ya dirêj li wir gumanên nerehet çêkir. Qanûna nenivîsandî ya Hindistanê ji bo lêgerînerê rastiyê sebir e; hostayek dikare bi zanebûn bêsebrîya mirov ji bo hevdîtina wî biceribîne. Ev hîleya psîkolojîk li Rojava ji hêla bijîşk û diranan ve bi serbestî tê bikar anîn!

Di dawiyê de, xizmetkar gazî min kir û ez û Chandi ketin apartmanek razanê.
Sohong **6-1 a navdar** Swamî li ser nivînên xwe rûniştibû. Dîtina laşê wî yê mezin
bandorek ecêb li ser me kir.

Bi çavên tijî gir, em bêdeng man. Me qet berê sîngek wisa an bicepsek wisa wek fûtbolê nedîtibû. Li ser stûyekî mezin, rûyê swamî yê hov lê aram bi por, rîh û simbilên dirêj xemilandî bû. Di çavên wî yên tarî de şopek taybetmendiyên mîna kevok û piling dibiriqî. Ew tazî bû, ji bilî çermê piling li dora bejna wî ya masûlkeyî.

Dema ku me dengê xwe dît, ez û hevalê xwe silav li keşîş kir, û heyraniya xwe ji bo jêhatîbûna wî di qada pisîkên bêhempa de diyar kirin.

"Ji kerema xwe, hûn ê ji me re nebêjin ka meriv çawa dikare bi mustên tazî heywanên daristanê yên herî hov, Bengalên şahane, bindest bike?"

"Kurên min, ji bo min ne tiştek e ku ez bi pilingan re şer bikim. Ger pêwîst be, ez dikarim îro jî bikim." Kenek zarokane da. "Hûn li pilingan wek pilingan dinêrin; ez wan wek pisîkên piçûk dizanim."

"Swamiji, ez difikirim ku ez dikarim bi vê ramanê bandorê li binhişê xwe bikim ku piling pisîkên biçûk in, lê gelo ez dikarim bikim ku piling bawer bikin?"

"Bê guman hêz jî pêwîst e! Mirov nikare ji pitikekî ku pilingê wekî pisîkek malê xeyal dike serkeftinê hêvî bike! Destên bihêz çekên min ên têrker in."

Wî ji me xwest ku em li pey wî biçin hewşê, li wir li qiraxa dîwarekî da. Kerpîçek li erdê ket; asîman bi cesaret ji diranê windabûyî yê dîwar ve dinihêrî. Ez bi matmayî matmayî mam; min fikirî, ew kesê ku dikare bi yek lêdanê kerpîçên çimentokirî ji dîwarekî saxlem rake, divê bê guman bikaribe diranên pilingan jî ji cihê xwe rake!

"Hejmarek mêr xwedî hêza fîzîkî ne wekî ya min, lê dîsa jî baweriya wan bi tiştekî sar tune ye. Ew kesên ku ji hêla bedenî ve xurt in lê ji hêla derûnî ve ne xurt in, dibe ku tenê bi dîtina heywanekî kovî ku bi azadî di nav daristanê de diqelişe, xwe bêhiş bikin. Piling di hovîti û jîngeha xwe ya xwezayî de ji heywanê sîrkê yê ku bi opiyûmê tê xwedîkirin pir cûda ye!"

"Gelek mirovên xwedî hêzeke mezin tevî vê yekê jî, berî êrîşa Bengalê ya şahane, di nav bêçaretîyeke mezin de hatine terorîzekirin. Bi vî awayî piling di hişê xwe de mirov veguherandiye..." rewşek bêrehm wek ya pisîka piçûk. Mirovek, ku xwediyê laşek bihêz û biryardariyek pir xurt e, dikare rewşê li ser pilingê bizivirîne û wê neçar bike ku bawer bike ku ew bêparastin e. Çend caran min ev kiriye!

Ez bi dilxwazî bawer dikir ku titanê li pêşiya min dikare metamorfoza piling-pisîngê pêk bîne. Ew di rewşek hînkirinê de xuya bû; ez û Chandi bi rêzdarî guhdarî kirin.

"Hiş masûlkeyan bikar tîne. Hêza lêdana çekûçê bi enerjiya ku tê sepandin ve girêdayî ye; hêza ku ji hêla amûra laşî ya mirov ve tê diyar kirin bi îrade û cesareta wî ya êrîşkar ve girêdayî ye. Laş bi rastî ji hêla hiş ve tê çêkirin û domandin. Bi zexta întengiyên ji jiyana berê, hêz an qelsiyên hêdî hêdî di hişmendiya mirovan de

belav dibin. Ew wekî adetan têne xuyang kirin, ku di encamê de dibin laşek xwestî an nexwestî. Lawaziya derveyî xwedî eslê derûnî ye; di çerxek xerab de, laşê girêdayî adetan hişê asteng dike. Ger xwedan destûrê bide xwe ku ...

ger ji aliyê xizmetkarekî ve were fermankirin, ew dibe otokratîk; hiş jî bi heman awayî bi teslîmbûna li ber dîktatoriya bedenî dibe kole."

Li ser rica me, swamiyê bi heybet razî bû ku ji me re tiştekî ji jiyana xwe

vebêje. "Xwesteka min a herî zû şerkirina bi pilingan re bû. Îradeya min bi

hêz bû, lê laşê min qels bû."

Dengê matmayînê ji min derket. Ewqas ecêb xuya dikir ku ev zilam, ku niha "bi milên Atlantîskî ye û dikare ragire", qet lawaziya xwe hîs kiriye.

"Bi saya berdewamiya bêwestan di ramanên tenduristî û hêzê de min seqetîya xwe derbas kir. Ez xwedî hemû sedeman im ku hêza derûnî ya balkêş, ku min dît ku ew hêza rastîn a Bengalên şahane ye, pesnê xwe bidim."

"Ey Swamiyê rêzdar, tu difikirî ku ez dikarim bi pilingan re şer bikim?" Ev cara yekem û ya dawîn bû ku ev xeyala xerîb hat bîra min!

"Belê." Ew dikeniya. "Lê gelek cureyên pilingan hene; hin ji wan di daristanên xwestekên mirovan de digerin. Ti sûdek giyanî bi bêhişkirina ajalan bi dest naxe. Baştir e ku hûn li ser nêçîrvanên hundurîn serfiraz bibin."

"Gulan em gûhdarkirin, mirze, çawa hûn guherî ji yek ramker ji bejî piling ber yek ramker ji bejî hewes? "

Swamiyê Piling bédeng ma. Dûrketin ket çavên wî, xeyalên salên borî anîn bîra wî. Min têkoşîna wî ya sivik a derûnî dît ku biryar bide ka daxwaza min qebûl bike an na. Di dawiyê de ew bi razîbûnê keniya.

"Dema ku navdariya min gihîşt lûtkeyê, serxweşiya serbilindiyê anî. Min biryar da ku ne tenê bi pilingan re şer bikim, lê di heman demê de wan bi hîleyên cûrbecûr nîşan bidim. Armanca min ew bû ku ez ajalên hov neçar bikim ku mîna yên kedîkirî tevbigerin. Min dest bi pêkanîna karên xwe yên bi eşkereyî kir, bi serkeftinek têrker."

"Yek êvar ya min bav ketin ya min jûre li hizirkirî rewş.

"Kurê min, gotinên min ên hişyariyê hene. Ez ê te ji nexweşiyên ku tên, yên ku ji hêla çerxên sedema û encamê ve çêdibin, rizgar bikim."

"Bav, tu fatalîst î? Gelo divê destûr bê dayîn ku xurafe rengê avên bihêz an çalakiyên min biguherîne?"

"Ez fatalîst nînim kurê min. Lê ez baweriya xwe bi qanûna dadperwer a tolhildanê tînim, wekî ku di nivîsarên pîroz de tê fêr kirin. Di malbata daristanê de kîn û nefret li

dijî te heye; carinan dibe ku ew li ser hesabê te be."

"Bav, tu min matmayî dihêlî! Tu baş dizanî piling çî ne - xweşik lê bêrehm! Tewra piştî xwarineke mezin a afirîdeke bêbext jî, piling bi dîtina nêçîrek nû bi şeweteke nû dişewite. Dibe ku ew gazeleke kêfxweş be, ku li ser giyayê daristanê digere. Dema ku wê digire û qulîkek di qirikê nerm de diqelişe, ev cinawirê xerab tenê hinekî ji xwîna bêdeng digirî tam dike,

û diçe wê bêserûber rê.

"Piling di nav cureyên daristanê de ji yên herî nefretkirî ne! Kî dizane? dibe ku lêdanên min hinekî aqilmendiyê bixin serê wan ê stûr. Ez rêveberê dibistanek qedandina daristanê me, da ku exlaqê nerm fêrî wan bikim!"

"Ji kerema xwe, Bav, li min wek ramkerê pilingan bifikire û qet wek kujerê pilingan. Çawa kirinên min ên baş dikarin xerabiyê bînin serê min? Ez ji te rica dikim ku tu fermanekê nedî min ku şewaza jiyana xwe biguherînim."

Ez û Chandi hemî bi baldarî li hev dihatin, û em dilemaya berê fêrî dikirin. Li Hindistanê zarok bi sivikî guh nade daxwazên dê û bavê xwe.

"Bav bi bêdengiyek stoîk guh da şiroveya min. Piştî wê, wî bi eşkerekirinek ku bi giranî got," wî got.

"Kurê min, tu min neçar dikî ku pêşbîniyek tirsna ji devê pîrozekî vebêjim. Ew duh dema ku ez li ser venardê di meditasyona xwe ya rojane de rûniştibûm, nêzîkî min bû."

""Hevalê delal, ez ji bo kurê te yê şerxwaz peyamek bi min re tîm. Bila dev ji kiryarên xwe yên hovane berde. Wekî din, hevdîtina wî ya din a bi pilingan re dê bibe sedema birînên wî yên giran, û dû re şeş meh nexweşiya mirinê. Hingê ew ê dev ji rêbazên xwe yên berê berde û bibe keşîş."

"Vê çîrokê bandor li min nekir. Min fikirî ku bav qurbana saf a fanatîkekî xapînok bû."

Swamiyê Piling ev îtîraf bi tevgereke bêsebrî kir, mîna ku bi bêaqilîyekê be. Demek dirêj bêdeng ma, xuya bû ku ew ji hebûna me bêxeber bû. Dema ku wî tîla daliqandî ya çîroka xwe girt ser xwe, ew ji nişkê ve, bi dengekî nizim bû.

"Piştî hişyariya bavê min, demek kurt şûnda, min serdana paytexta Cooch Behar kir. Ev herêma xweşik ji bo min nû bû, û min li bendê guherînek aram bû. Wekî her carê li her derê, girseyek meraqdar li kolanan li pey min diçû. Min perçeyên şîroveyan bi çîrpûşkî bihîstin:

"Ev ew kes e ku bi pilingên kovî

re şer dike.' ""Ma lingên wî hene,

an jî stûnên daran hene?"

"Dîtîni ba bûyin rû! Ew mecbûrmayin be yek enkarnasyon ji ew qiral ji piling xwe!

"Hûn dizanin çawa keriyên gund mîna çapên dawî yê rojnameyekê tevdigerin! Bi çî leza belavokên axaftinê yê jinan ên hîn derengtîr ji malekê ber bi malekê ve diçin! Di nav çend demjimêran de, tevahiya bajêr ji ber hebûna min di rewşek heyecanê de bû."

"Ez êvarê bi bêdengî bêhna xwe vedidam, dema ku min dengê simên hespên ku direviyan bihîst. Ew li ber mala min sekinîn. Çend polîsên dirêj û serbanî hatin hundir."

"Ez matmayî mam. 'Ji bo van mexlûqên qanûna mirovan her tişt mimkun e,' min fikirî. 'Ez meraq dikim gelo ew ê li ser tiştên ku ez bi tevahî nezan im min sûcdar bikin.' Lê efser bi rêzgirtinek neasayî serê xwe tewand.

"Birêzê rêzdar, em li ser navê Mîrê Cooch Behar hatine şandin ku pêşwaziya we bikin. Ew kêfxweş e ku we sibê sibehê vexwîne qesra xwe.'

"Min demekê li ser vê perspektîfê texmîn kir. Ji ber sedemek nezelal, min ji ber vê astengiya rêwîtiya min a bêdeng poşmaniyek mezin hîs kir. Lê belê awayê lavakirinê yê polîsan min hejand; min qebûl kir ku biçim."

"Roja din ez şaş mam ku bi zorê ji deriyê min hatin birin nav erebeyeke mezin ku ji aliyê çar hespan ve dihat kişandin. Xulamekî şemsiyeyek xemilandî di destê xwe de digirt da ku min ji tîrêjên rojê yên germ biparêze. Min ji gera xweş a di nav bajar û derdora daristanên wê de kêf girt. Kurê padîşah bi xwe li ber deriyê qesrê bû da ku pêşwaziya min bike. Wî kursiya xwe ya bi zêr xemilandî pêşkêş kir, bi ken xwe li ser kursiyek sadetir rûnişt."

"Ev hemû nezaket bê guman dê tiştek ji min re bibe sedema windakirina wê!' min bi matmayîbûnek mezin fikirî. Sedema mîr piştî çend gotinên bêhemdî derket holê.

"Bajarê min tijî gotegot e ku dibêjin hûn dikarin bi tenê bi destên xwe yên tazî bi pilingên kovî re şer bikin. Ma ev rastiyek e?"

"Ew e hemû rast."

"Ez nikarim bawer bikim! Tu Bengaliyekî Kalkutayî yî, bi birincê spî yê xelkê bajêr xwedî bûyî. Ji kerema xwe, eşkere be; ma tu tenê bi ajalên bêstûn û bi opîyûmê xwedîkirî re şer nakî?' Dengê wî bilind û henekbaz bû, bi lehçeya parêzgehê tijî bû.

"EZ pesnê xwe da na bersiv ber bûyin kêmkir pirs.

"Ez te vedixwînim ku bi pilingê min ê nû girtî, Raja Begum re şer bikî. **6-2** Eger tu bikaribî bi serkeftî li hember wî bisekinî, wî bi zincîrekê girêbidî û qefesê wî di rewşek hişyar de bihêlî, tu dê vê Bengalê ya şahane bi dest bixî! Çend hezar rupî û gelek diyariyên din jî dê werin dayîn. Eger tu red bikî ku di şer de pê re hevdîtin bikî, ez ê navê te li seranserê dewletê wekî sextekarekî binivîsim!

"Gotinên wî yên bêrûmet wek gullebaranekê li min ketin. Min bi hêrs qebûl kir. Prens ji ber heyecana xwe nîvî ji kursiyê rabû û bi kenekî sadist paşve çû. Împeratorên Romyî hatin bîra min ku ji bicihkirina Xiristiyanan di meydanên hovane de kêfxweş dibûn."

"Maç dê ji niha ve ji bo hefteyekê were destnîşankirin. Mixabin ez nikarim destûrê bidim we ku hûn pilingê pêşwext bibînin."

"Ez nizanim gelo mîr ditirsiya ku ez bikaribim cenawir hîpnotîze bikim, an jî bi dizî
jê re afyonê bidim!"

"Ez ji qesrê derketim û bi kêfxweşî min dît ku sîwana padîşahî û erebeya panoplîd niha winda bûn."

"Hefteya din min bi awayekî rêbazî hiş û laşê xwe ji bo ceribandina pêşerojê amade kir. Bi rêya xulamê xwe min çîrokên fantastîk hîn bûn. Pêşbîniya tirsna a pîroz ji bavê min re bi awayekî belav bûbû, her ku diçû mezin dibû. Gelek gundiyan sade bawer dikirin ku ruhekî xerab, ku ji hêla xwedayan ve hatiye nifirkirin, wekî piling ji nû ve zindî bûye ku bi şev şiklên cûrbecûr ên şeytanî digire, lê di rojê de wekî heywanekî xêzkirî dimîne. Tê gotin ku ev pilingê şeytanî ew kes e ku ji bo nizimkirina min hatiye şandin."

"Guhertoyek din a xeyalî ew bû ku duayên heywanan ji bo Bihuşta Pilingan bersivek bi şiklê Raja Begum bi dest xistibûn. Ew ê bibe amûra cezakirina min - yê dupê yê wêrek, ku ji bo hemî cureyan pilingan ewqas bêrêzî dike! Zilamekî bê por û bê diran ku wêrek bû ku pilingekî bi destên pençe û lingên saxlem bikeve ber dijberiyê! Jehra hemû pilingên şermizar - gundiyan diyar kirin - têra xwe lez berhev kiribû ku qanûnên veşartî bixebitîne û rê li ber hilweşîna tamîrkerê pilingê serbilind bigire."

"Xulamê min ji min re got ku mîr wekî rêvebirê şerê di navbera mirov û heywanan de di rewşa xwe de bû. Wî çavdêriya avakirina pavilyonek berxwedêr a bahoze kiribû, ku ji bo bicihkirina hezaran. Ew navîne girtin Raja Begum li yek pirr mezin hesin qefes, dorpêçkirî li odeyeke ewlehiyê ya derve. Dîl bînavber qîrînên xwîngerm derdixistin. Xwarina wî kêmbû, da ku îstaheke hêrsbûyî veke. Dibe ku mîr li bendê bû ku ez xwarina xelatê bim!

"Elaletên ji bajar û derdora bajêr bi heweseke mezin bilêt kirîn, li hember lêdana tembûrê ku pêşbirka bêhempa radigihîne. Roja şer bi sedan kes ji ber nebûna kursiyên zivîrîn. Gelek zilaman ji vebûnên konan şikandin, an jî her cîhek li binê galeriyên tijî kirin."

Her ku çîroka Tiger Swami nêzîkî lûtkeyê bû, heyecana min jî pê re zêde bû; Chandi jî bi coş bêdeng ma.

"Di nav dengên teqînên tûj ên Raja Begum û qerebalixa elaletê hinekî tirsonek de, ez bi bêdengî xuya bûm. Bi kincên kêmbûn li dora kemerê xwe, ez bi cil û bergan nedihatim parastin. Min kilît li ser deriyê odeya ewlehiyê vekir û bi aramî ew li pişt xwe kilît kir. Piling xwîn hîs kir. Bi dengê bilind li ser şûşeyên xwe bazda, pêşwaziyek tirsna şand. Temaşevan bi tirsek xemgîn bêdeng man; Ez li ber cenawirê hêrsbûyî wek berxekî nerm xuya dikir."

"Di çirkeyekê de ez di nav qefesê de bûm; lê gava min derî da, Raja Begum bi ser min de hat. Destê min ê rastê bi awayekî bêhêvî hatibû qetandin. Xwîna mirovan, mezintirîn şideta ku piling dikare bibîne, bi çemên tirsna dibarî. Pêşbîniya pîroz xuya bû ku li ber bicihanîna ye."

"Ez ji şoka yekem birîna giran a ku min qet wergirtibû, tavi lê rabûm ser xwe. Jiholêrakirina Dema min tiliyên xwe yên xwînê xistin bin qumaşê kembera xwe, min destê xwe yê çepê bi lêdanek ku min hestî dişkand hejand. Cinawir paşve çû, li piştê gefesê zivirî û bi lerizînê ber bi pêş ve bazda. Cezayê min ê navdar ê mûştîyê li ser serê wî barî.

"Lê tama xwîna Raja Begum wek qurteke yekem a şerabê ya dînger ji bo kesekî bêpar ê ji mêj ve bû. Bi gurîna kerrker, êrîşên hovane bi hêrs mezin bûn. Parastina min a nebaş a bi tenê yek destî min li ber pençe û diranan bêparast hişt. Lê min tolhildanek matmayî da. Bi hev re xwînmij, em heta mirinê têdikoşyan. Qefes tijî lertzok bû, xwîn li her alî dirijiya, û teqînên êş û şehweta kujer ji qirikê heywanî dihatin."

"Gule lêxe! 'Piling bikuje!' Qîr ji temaşevanan derket. Mirov û heywan ewqas zû tevdigeriyan, ku guleya cerdevanekî şaş çûye. Min hemû îradeya xwe kom kir, bi tundî qîr kir û derba dawî ya serhişkî lê da. Piling hilweşiya û bêdeng dirêj bû.

"Çawa yek pisîka pisîk!" ez mudaxele kir.

Ew swamî kenîya li dilnizm rûmetdanî, paşan berdewam kir ew balkêş gotûbêj.

"Di dawiyê de Raja Begum hate têkbirin. Serbilindiya wî ya şahane hîn bêtir hate şikandin: bi destên xwe yên birîn, min bi wêrekî çeneyên wî vekirin. Ji bo kêliyek dramatîk, min serê xwe di nav dafika mirinê ya bêhna xwe veşart. Min li dora xwe nihêrî da ku zincîrekê bibînim. Min yek ji girekî li erdê kişand û piling bi stûyê wî ve bi qefesê ve girêda. Bi serfirazî ez ber bi derî ve çûm."

"Lebê va cin laşgirtî, Raja Begum, hebû berxwedanî rûmetar ji bûyin texmînkirî şeytanî jêderk. Bi bazdaneke ecêb, zincîr şikand û li ser piştê min bazda. Milê min di çeneya wî de asê ma, ez bi tundî ketim. Lê di çirkeyekê de min ew di bin xwe de asê hişt. Di bin lêdanên bêrehm de, heywanê xayîn nîv-hişyar bû. Vê carê min ew bi baldarîtir girt. Hêdî hêdî ez ji qefesê derketim.

"Min xwe di nav deng û bahozêke nû de dît, vê carê jî deng û bahoza kêfxweşiyê. Şahîya elaletê wekî ku ji ... derket, şikest." qirikekî mezin û yekane. Bi awayekî karesatbar, min sê şertên şer bicîh anîbûn - piling matmayî bihêlim, bi zincîrekê girêbidim û bêtir ku ez hewceyî alîkariyê bim bihêlim. Wekî din, min ew cinawirê êrîşkar ewqas birîndar û tirsandibû ku ew bi paşguhkirina xelata guncaw a serê min di devê xwe de razî bû!

"Piştî ku birînen min hatin dermankirin, ez hatim rûmetdarkirin û tac li min hatin danîn; bi sedan zêrên zêr li ber lingên min hatin rijandin. Tevahiya bajêr ket nav betlaneyê. Li her derê nîqaşên bêdawî li ser serkeftina min a li ser yek ji mezintirîn û hovtirîn pilingên ku heta niha hatine dîtin dihatin bihîstin. Raja Begum, wekî ku soz dabû, pêşkêşî min hat kirin, lê min tu kêfxweşiyek hîs nekir. Guhertinek giyanî ketibû dilê min. Wisa xuya bû ku bi derketina min a dawî ji qefesê re min deriyê armancên xwe yên dinyayî jî girtibû."

"Serdemeke xemgîn li pey min hat. Şeş mehan ez ji ber jehrîbûna xwînê li ber mirinê razam. Gava ku ez têra xwe baş bûm ku ez ji Cooch Beharê derkevim, ez vegehiyam bajarê xwe yê jidayikbûnê."

"Ez niha dizanim ku mamosteyê min ew mirovê pêroz e ku hişyariya aqilmend da.'
Min bi dîlnîzmî ev îtîraf ji bavê xwe re kir. 'Ax, xwezî min bikariba wî bibînim!'
Hesreta min ji dil bû, ji ber ku rojekê ew pêroz bêyî ku mizgînî bide hat.

"Bes ji piling ragirtin.' Ew axivî bi bêdeng sîxorte. 'Hatin bi min; ez xwestek hînkirin
hûn ber

cinawirên nezaniyê yên ku di daristanên hişê mirovan de digerin, bindest bike. Tu bi temaşevanan re hîn bûyî: bila ew bibe galaksiyek milyaketan, ku bi jêhatîbûna te ya balkêş a yogayê ve mijûl bibin!

"Ez ji hêla guruyê xwe yê pîroz ve di rêya ruhanî de hatim destpêkirin. Wî deriyên giyanê min vekirin, yên ku ji ber bêkaranîna dirêj zeng û berxwedêr bûn. Dest bi dest, em di demek kurt de ji bo perwerdehiya min li Hîmalaya derketin rê."

Ez û Chandi li ber lingên swami serê xwe tewand, ji bo xêzkirina wî ya zindî ya jiyanek bi rastî çerxî spasdar bûn. Min hest kir ku ez ji bo benda ceribandîna ya dirêj di odeya sar de bi tevahî hatim xelat kirin!

6-1 : *Sohong* bû bûyin keşîxane nav. Ew bû bi gelemperî naskirî dema ew "Piling Swamî."

6-2 : "Prens Prens" - wisa bi nav ber nîşandan va ew teba xwedîkirî ew hevgirtî hovîti ji piling û piling

BEŞ: 7

Ew Livîn Ezîz

"Min şeva borî di civîneke komê de yogiyek dît ku çend ling li jor erdê di hewayê de ma." Hevalê min, Upendra Mohun Chowdhury, bi awayekî bandorker axivî.

Min bi coş kenek da wî. "Dibe ku ez navê wî texmîn bikim. Ma ew Bhaduri Mahasaya bû, ji Rêya Dorhêla Jorîn?"

Upendra serê xwe hejand, hinekî xemgîn bû ku nebêje nûçegir. Meraqa min a li ser pîrozan di nav hevalên min de baş dihat zanîn; ew kêfxweş dibûn ku min li ser rêyeke nû bi rê ve bibin.

"Yogî ewqas nêzîkî mala min dijî ku ez pir caran serdana wî dikim." Gotinên min eleqeyek mezin anîn ser rûyê Upendra, û min baweriyek din bi dest xist.

"Min ew di kirinên berbiçav de dîtîye. Wî bi jêhatî *pranayamayên cûrbecûr* **7-1 fêr bûye.**" ji yogaya heştqat a kevna a ku ji hêla Patanjali ve hatî destnîşan kirin. **7-2** Carekê Bhaduri Mahasaya *Bhastrika Pranayama* bi hêzeke ewqas ecêb li ber min kir ku wisa xuya bû ku bahozeke rastîn di odeyê de rabûye! Piştî wî bêhna gurrîn

vemirand û di rewşek bilind a hişmendiya super de bêliv ma. 7-3 Atmosfera aştiyê
piştî tofanê pir zelal û geş bû ku nayê jibîrkirin."

"EZ bihîst va ew ezîz qet pel bûyin xane." Upendra's deng bû yek piçûk bêbawer.

"Bi rastî jî rast e! Ew bîst sal in li hundir dijî. Di demên cejnên me yên pîroz de, dema ku ew diçe ber deriyê pêşiya xwe, ew desthilatdariya xwe ya ku bi xwe ferz kiriye hinekî sist dike! Dilxwaz li wir dicivin, ji ber ku Saint Bhaduri bi dilê xwe yê nerm tê nasîn."

"Çawa dike ew mayin li ew hewa, dijberîkirin ew qanûn ji kişandina erdê?

"Laşê yogiyek piştî karanîna hin *pranayamayan qirêjiya xwe winda dike. Dûv re ew ê liv bike an jî mîna beqek bazdevê biqelişe. Heta pîrozên ku yogaya fermî ⁷⁻⁴ pratîk nakin jî..." di rewşek dilsoziya tund a ji Xwedê re de bi xwe difirin."*

"Ez dixwazim bêtir li ser vî şehrezayî bizanim. Tu beşdarî civînên wî yên êvarê dibî?" Çavên Upendra ji meraqê dibiriqîn.

"Belê, ez gelek caran diçim. Ez bi zîrekî û şehrezayiya wî pir kêfxweş dibim. Carinan kenê min ê dirêj merasîma civînên wî xera dike. Pîroz nerazî nîne, lê şagirtên wî xencer xuya dikin!"

Wê piştî nîvroyê, di rêya xwe ya ji dibistanê de, ez ji ber keşîşxaneyê Bhaduri Mahasaya derbas bûm û min biryar da ku serdanekê bikim. Yogî ji bo gel negihîştî bû. Şagirtek tenê, ku li qata jêrîn dagir kiribû, nepeniya mamosteyê xwe diparast. Xwendekar hinekî wekî martinet bû; niha ew bi fermî pirsî ka "nîşeyek" min heye an na. Guruyê wî tam di wextê xwe de hat da ku min ji derxistina bilez rizgar bike.

"Bila Mukunda dema ku bixwaze were." Çavên şehreza bibiriqîn. "Qanûna min a tenêtiyê ne ji bo rehetiya min e, lê ji bo rehetiya yên din e. Mirovên dinyayî ji rastgoyiya ku xeyalên wan dişkîne hez nakin. Pîroz ne tenê kêmin lê di heman demê de şaşker in jî. Heta di nivîsarên pîroz de jî, ew pir caran şermok têne dîtin!"

Ez li pey Bhaduri Mahasaya çûm odeya wî ya sade li qata jorîn, ku ew kêmin caran jê radibû. Mamoste pir caran panorama dengê cîhanê paşguh dikin, ji fokusê dûr dikevin heta ku di nav serdemê de dimînin. Hevdemên şehrezayekî ne tenê yên dema niha ne.

"Maharişî, ⁷⁻⁵ hûn in ew yekem yogî ez hebûn naskirî WHO herdem dimîne hundir."

"Xwedê nebatan bûyin pîrozan carna li nepa erd, bila em ponijîn em Gulan kêmkirin Wî ber yek rêz!"

Zana laşê xwe yê zindî di pozîsyona lotusê de asê kir. Di heftê saliya xwe de, wî tu nîşanên nexweş ên temen an jî jiyana bêçalak nîşan neda. Bi hêz û rastgo, ew di her warî de îdeal bû. Rûyê wî... wekî ku di metnên kevnar de hatiye ravekirin, ew ê *rîşîyekî bû . Serê wî esilzade bû, rih pir dirêj bû, ew her tim bi hişkî rast rûniştibû,*

çavên wî yên bêdeng li ser Hertîştî bûn.

Ew ezîz û ez ketin ew meditasyonî rewş. Piştî yek seet, bûyin nerm deng hişyar min.

"Tu gelek caran dikevî bêdengiyê, lê gelo te *anubhava pêşxistiye* ?" **7-6** Ew ji min re bi bîr dixist ku ez ji meditasyonê bêtir ji Xwedê hez bikim. "Teknîkê bi Armançê re şaş neke."

Wî çend mango pêşkêşî min kirin. Bi wê zîrekiya xweş ku min di xwezaya wî ya cidî de ewqas xweş dît, wî got, "Bi gelemperî mirov ji *Jala Yoga* (yekîtiya bi xwarinê re) ji *Dhyana Yoga* (yekîtiya bi Xwedê re) bêtir hez dikin."

Bûyin yogîk lîstok fenî min bi dengekî bilind.

"Çiqas dikenî!" Çirûskeke evînî di çavên wî de hat. Rûyê wî her tim cidî bû, lê dîsa jî bi kenekî kêfxweş tijî bû. Çavên wî yên mezin û mîna lotusê kenekî veşartî yê îlahî dihewandin.

"Ew name ji Amerîkaya dûr tîn." Zanyar çend zarfên stûr ên li ser maseyekê nîşan da. "Ez li wir bi çend komeleyan re nameyan dişînim ku endamên wan bi yogayê re eleqedar in. Ew Hindistanê ji nû ve vedibînin, bi hestek rêberiyê ya çêtir ji Kolumbus! Ez kêfxweş im ku alîkariya wan bikim. Zanîna yogayê ji bo her kesê ku dê werbigire belaş e, mîna ronahiya rojê ya bê xemilandin."

"Tiştê ku *rîşî* ji bo rizgariya mirovan girîng dibînin, ne hewce ye ku ji bo Rojava were kêmkirin. Her çend di giyan de wekhev bin jî di ezmûna derve de cihêreng bin jî, ne Rojava û ne jî Rojhilat dê geş bibin ger hin celeb yogaya dîsîplînkirî neyê pratîkkirin."

Pîroz bi çavên xwe yên aram min girt. Min nizanibû ku axaftina wî rêbernameyek pêxemberî ya veşartî bû. Tenê niha, dema ku ez van gotinan dinivîsim, ez wateya tevahî ya îşaretên bêhemdî yên ku wî pir caran dida min fam dikim ku rojekê ez ê hînkinên Hindistanê bibim Amerîkayê.



BHADURÎ MAHASAYA

"Ew Livîn Ezîz"

"Birêz," min pirsî, "çima hûn ji bo sûdwegirtina cîhanê pirtûkek li ser yogayê nanivîsin?" "Ez şagirtan perwerde dikim," wî bersiv da. "Ew û xwendekarên wan dê bibin cildên zindî, delîl li dijî hilweşînên xwezayî yên demê û şîroveyan ne xwezayî yên rexnegiran."

"Maharişî, ez xwestek hûn wê nivîsîn yek pirtûk li yoga bo ew fêde ji ew dinya."

"Ez şagirtan perwerde dikim. Ew û xwendekarên wan dê bibin cildên zindî, delîl li dijî hilweşînên xwezayî yên demê û şîroveyan ne xwezayî yên rexnegiran." Zîrekiya Bhaduri min xist nav kenê din.

Ez bi tenê bi yogî re mam heta ku şagirtên wî êvarê hatin. Bhaduri Mahasaya ket nav yek ji gotarên wî yên bêhempa. Mîna lehiyek aştîyane, wî bermahiyên derûnî yên guhdarên xwe şuştin û ew ber bi Xwedê ve avêtin. Meselayên wî yên balkêş bi Bengaliyek bêkêmasî hatin vegotin.

Êvarê Bhaduri gelek xalên felsefî yên bi jiyana Mirabai ve girêdayî şîrove kirin. prensesa Rajputanî ya serdema navîn ku jiyana xwe ya dadgehê terikand da ku hevaltiya sadhuyan bigere. Sannyasiyek mezin red kir ku wê qebûl bike ji ber ku ew jin bû; bersiva wê ew bi dîlnizmî anî ser piyan.

"Ji mamoste re bêje," wê gotibû, "ku min nizanibû ku li gerdûnê ji bilî Xwedê Nêr heye; ma em hemû li ber Wî ne jin in?" (Têgîneke nivîsarên pîroz a Xudan wekî yekane Prensîba Afirîner a Erênî, afirandina Wî ji bilî *mayayek pasîf tiştek nîne* .)

Mirabai gelek stranên ecêb çêkirine ku hîn jî li Hindistanê hêjayî gotinê ne; Ez yek ji wan li vir werdigerînim:

"Eger bi şuştina rojane Xwedê bihata
fêmkirin, ez ê zûtir di kûrahiyê de bibûma
balînayek;
Eger bi xwarina reh û fêkiyan ew bikariba bihata
naskirin, ez ê bi kêfxweşî şiklê bizinekê
hilbijêrim;
Eger jimartina nivînan wî eşkere bikira,
ez ê duayên xwe li ser morîkên mezin
bigota; Eger serê xwe li ber peykerên
kevirî bitewandin, ez ê bi dîlnizmî wî
biperêzim, çiyayekî kevirî.
Eger Xudan bi vexwarina şîr bikariba bihata
vexwarin, Gelek golik û zarok wê Wî nas
bikirana;
Eger terikandina jina xwe Xwedê gazî bikira,

ma bi hezaran kes nedibûn eunûq?
Mirabai dizane ku ji bo dîtina Yê Xwedayî
tenê tiştê ku pêdivî ye Evîn e.

Çend xwendekaran rupî xistin nav pêlavên Bhaduri ku li kêleka wî dirêj bûn dema ku ew di pozîsyona yogayê de rûniştibû. Ev pêşkêşa rêzdar, ku li Hindistanê adetî ye, nîşan dide ku şagirt mal û milkên xwe yên madî datîne ber lingên guru. Dostên şikirdar tenê Xudanê veşartî ne, ku li yên xwe dinêrin.

"Mamoste, tu ecêb î!" Xwendekarekî, dema ku xatir ji wî dixwest, bi germî li şehrezayê bavkalî nihêrî. "Te dev ji dewlemendî û rehetiyê berdaye da ku li Xwedê bigerî û şehrezayiyê fêrî me bikî!" Baş dihat zanîn ku Bhaduri Mahasaya di zarokatiya xwe ya zû de, dema ku bi yekdengî ket rêya yogayê, dev ji dewlemendiya mezin a malbatê berdabû.

"Tu dozê berevajî dikî!" Li ser rûyê pêroz şermezariyek sivik hebû. "Min çend rupîyên hindik hiştine, çend biçûk kêfan, bo yek kozmîk qiralîyet ji bêdawî bextewarî Çawa paşan hebûn ez redkirin tiştêkî ji xwe re? Ez kêfxweşiya parvekirina gencîneyê dizanim. Ma ev qurbanî ye? Bi rastî jî mirovên dinyayî yên kurthîn ew in ku dev ji tiştên xwe berdidin! Ew ji bo destek belengaz ji pêlîstokên dinyayî milkê îlahî yê bêhempa berdidin!"

Min li ser vê nêrîna paradoksal a devjêberdanê kenîya - yekî ku şapikê Croesus datîne ser her dilxwazekî pêroz, di heman demê de hemî milyonerên serbilind vediguherîne şehîdên bêhiş.

"Fermana îlahî pêşeroja me ji her şîrketekê sîgorteyê bi aqilmendîtir saz dike." Peyvên dawîn ên mamoste bawerîya wî ya pêkan bûn. "Cîhan tijî bawermendên bêaram ên di ewlehiyek derveyî de ye. Ramanên wan ên tal mîna birînên li ser eniya wan in. Yê ku ji nefesa me ya yekem ve hewa û şîr da me dizane ka çawa roj bi roj ji bo dilsozên xwe peyda bike."

Min piştî dibistanê gerên xwe yên hecê ber bi deriyê pêroz ve domandin. Bi coşek bêdeng wî alîkariya min kir ku ez bigihîjim *anubhavayê*. Rojekê ew çû Ram Mohan Roy Road, dûrî taxa mala min a li Gurpar Road. Şagirtên wî yên dilovan ji bo wî perestgehek nû ava kiribûn, ku bi navê "Nagendra Math" tê zanîn. 7-7

Her çend ev yek min çend salan ji çîroka min pêşdetir dixê jî, ez ê li vir gotinên dawî yên ku Bhaduri Mahasaya ji min re gotî vebêjim. Demek kurt berî ku ez ber bi Rojava ve biçim, min ew dît û bi dilnizmî ji bo silava xatirxwestinê çok da:

"Kurê min, here Amerîkayê. Rûmeta Hindistana porsor wek mortal bigire. Serkeftin li ser eniya te hatiye nivîsandin; gelê dûr ê esilzade dê te bi xêr pêşwazî bike."

7-1 : Rêbaz ji kontrolkirin hêza jiyanê bi rêya rêz ji bêhn. 7-2:

Profesorên Fransî li Rojava yên pêşîn bûn ku amade bûn bi awayekî zanistî îhtîmalên hişmendiya serhişk lêkolîn :7-3 bikin. aqil. Profesor Jules-Bois, endam ji ew L'Ecole ji Psîkolojî ji ew Sorbonne, ders da li emrîka di sala 1928an de; wî ji temaşevanên xwe re got ku zanyarên Fransî hişmendiya zêde nas kirine, "ku tam berevajî hişê binhişmend ê Freud e û ew şiyana ku mirov bi rastî dike mirov û ne tenê heywanek super e." M. Jules-Bois rave kir ku şiyarbûna hişmendiya bilind "ne divê bi Coueism an hipnotîzmê re were tevlihev kirin. Hebûna hişê hişmendiya zêde ji mêj ve bi felsefî hatiye nas kirin, ku di rastiyê de Oversoul e. axaftin ji ji Emerson, lebê bes berî demekê heye ew bûye naskirî bi awayekî zanistî." Ew Fransî zanistvan tûjkirî derdikeve holê ku ji hişmendiya super îlham, jêhatîbûn û nîrxên exlaqî tên. "Baweriya bi vê yekê ne mîstîsîzm e her çend ew

".naskirî û hêja ew taybetmendî kîjan mîstîk mizgînî da

St. Theresa ji Avila û yên din mesîhparêz pîrozan bûn gelek car çavdêrkirî li yek rewş ji :7-4

".levitasyon. 7-5: "Zanyarê mezin

.Rast lêhayî ji Xwedê :7-6

Ew pîroz tije nav bû Nagendranath Bhadrî. *Matematîk* tê wateya perestgeh an *aşram* :7-7

BEŞ: 8

Hindistanê Ecêb Zanistvan, JC Bose

"Jagadis Chandra Bose's bêtêl dahênan pêşwext ewan ji Marconi."

Dema min ev gotina provokatîf bihîst, ez nêzîkî komeke profesorên li ser rêyan bûm ku nîqaşên zanistî dikirin. Ger armanca min a tevlibûna wan serbilindiya nijadî bûya, ez poşman im. Ez nikarim eleqeya xwe ya mezin bi delîlên ku nîşan didin Hindistan dikare roleke pêşeng di fîzîkê de bilîze, ne tenê di metafîzîkê de, înkâr bikim.

"Çi kirin hûn dilxerab, mirze?"

Profesor bi dilxwazî rave kir. "Bose yekem kes bû ku kohererek bêtêl û amûrek ji bo nîşankirina şikestina pêlên elektrîkê îcad kir. Lê zanyarê Hindî îcadên xwe ji bo bazirganî bikar neanî. Wî di demek kurt de bala xwe ji cîhana neorganîk ber bi cîhana organîk ve zivirand. Vedîtînen wî yên şoreşgerî wekî fîzyologek nebatan ji destkeftiyên wî yên radîkal wekî fîzîknasek jî derbas dibin."

Min bi nezaket spasiya rahênerê xwe kir. Wî zêde kir, "Zanyarê mezin yek ji birayên min ên profesor li Presidency College e."

Roja din ez çûm serdana şehreza li mala wî, ku nêzîkî mala min li ser Rêya Gurpar bû. Min demek dirêj e ji dûr ve bi rêzdarî heyranê wî bûm. Botanîstê giran û teqawîtbûyî bi dilovanî silav li min kir. Ew zilamekî bedew û bihêz bû di pêncî saliya

xwe de, bi porê stûr, eniya fireh û çavên xeyalperestekî yê bêsêrûber. Rastbûna di dengên wî de adetê zanistî yê jiyanî eşkere dikir.

"Ez vê dawiyê ji sefereke bo komeleyên zanistî yê Rojava vegeriyam. Endamên wan eleqeyeke mezin nîşanî amûrên nazik ên îcadkirina min dan ku nîşan didin..."

yekîtiya bêhempa ya hemû jiyane. **8-1** Kreskografa Bose xwedî mezinahiyek deh milyonî ye. Mîkroskop tenê çend hezar caran mezin dibe; lê dîsa jî wê ji bo zanista biyolojîkî gaveke girîng anî. Kreskograf dîmenên bêhejmar vedike."

"Ey birêz, te gelek tişt kiriye ji bo lezandina hembêzkirina Rojhilat û Rojava di nav lepên bêkesayetî yê zanistê de."

"Min li Cambridge xwend. Çiqas ecêb e rêbaza rojavayî ya radestkirina hemî teoriyan ji bo verastkirina ceribandîna ya bi baldarî! Ew prosedûra empîrîk bi diyariya xwe-lêkolînê re, ku mîrata min a rojhilatî ye, dest bi dest kiriye. Bi hev re wan karîbûn ez bêdengiya cihanê xwezayî yê ku demek dirêj bê ragihandin bûn, ji hev veqetînim. Nexşeyên nîşanker ên kreskografa min **8-2** delîl in ji bo gumanbarên herî ku nebatan sistemeke rehikan a hesas û cûrbecûr hene. jiyana hestiyarî. Evîn, nefret, kêf, tirs, kêf, êş, heyecan, sergêjî, û bêhejmar bertekên guncaw ji bo teşwîqan di nebatan de jî wekî heywanan gerdûnî ne."

"Berî hatina te, Profesor, lêdana bêhempa ya jiyane di hemû afirandinê de tenê dikarîbû wekî wêneyên helbestî xuya bike! Pîrozek ku min berê dizanibû qet kulîlkan naçîne. 'Ma ez ê guldesteya xwe ya bedewiyê ji serbilindiya wê bidizim? Ma ez ê bi bêedebiya xwe rûmeta wê bi hovane bişkînim?' Gotinên wî yê sêpatîk bi rastî bi vedîtinên te tene piştrast kirin!"

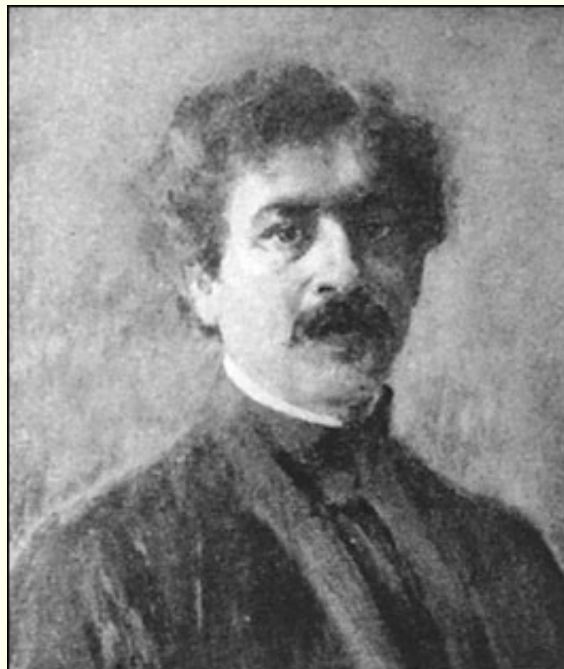
"Helbestvan bi rastiye re nêzik e, lê zanyar bi awayekî nebaş nêzik dibe. Rojekê were laboratuwara min û şahidiya bêguman a kreskografê bibîne."

Bi şikirdarî min vexwendname qebûl kir û çûm. Paşê min bihîst ku botanîst ji Presidency College derketiye û li Kalkutayê navendeke lêkolînê plan dike.

Dema ku Enstîtuya Bose hate vekirin, ez beşdarî merasîmên vekirina wê bûm. Bi sedan kes bi coş li ser avahiyê geriyan. Ez bi huner û sembolîzma giyanî ya mala nû ya zanistê matmayî mam. Min dît ku deriyê wê yê pêşiyê bermahiyek sedsalî ji perestgehek dûr bû. Li pişt lotusê **8-3** Kanî, figurekî jin ê peykersazkirî bi meşaleyekê rêzgirtina Hindî ji bo jinê wekî hilgirê ronahiyê yê nemir nîşan dida. Baxçe perestgehek piçûk hebû ku ji bo Noumenonê li derveyî fenomenan hatibû veqetandin. Nebûna her wêneyekî gorîgehê ramana bêbedeniya îlahî pêşniyar dikir.



Ez bi xwe ba Kalbûn şeş



JAGADÎS ÇANDRA BOSE

Hindistanê ecêb fîzîknas, botanîst, û nûhdît ji ew Crescograph

Bose's axaftin li ev ecêb fersend erk hebûn hatiye weşandin ji ew lêv ji yek ji ew îlhamgirtî kevnar

. rîşîs

"Ez îro vê Enstîtuyê ne tenê wekî laboratuwarek, lê wekî perestgehekê vedikim."
Giraniya wî ya rêzdar mîna cilûbergekek nedîtî li ser salona qerebalix dizî. "Di dû
lêkolînên xwe de, ez bi nezanî ber bi herêma sînora fîzîk û fîzyolojiyê ve hatim birin.

Ji bo matmayîna min, min dît ku

Xetên sînor winda dibûn û xalên têtikîyê derdiketin holê, di navbera cîhanên zindî û ne-zindî de. Maddeya neorganîk wekî tiştêkî ji bilî bêçalaktiyê dihat dîtin; ew di bin bandora hêzên pirjimar de dibû xwedî heyecanek mezin.

"Reaksiyoneke gerdûnî xuya dikir ku metal, nebat û heywan xistiye bin qanûnek hevpar. Hemûyan di bingeş de heman diyardeyên westandin û depresyonê nîşan dan, bi ihtîmalên başbûn û başbûnê." ji bilindkirin, dema baş dema ew herdem bêbersiv girêdayî bi mirin. Tijîkirî Bi heyranî û matmayîbûna xwe ji vê giştîkirina ecêb, bi hêviyeke mezin min encamên xwe li ber Komeleya Qraliyetê - encamên ku bi ceribandinan hatine nîşandan - ragihandin. Lê fîzyologên amade ji min re şîret kirin ku ez xwe bi lêkolînên fîzîkî ve sînardar bikim, ku serkeftina min tê de misoger bû, ne ku destwerdanê li mafên wan bikim. Ez bêhemdî ketibûm nav qada pergaleke kastê ya nenas û bi vî awayî etîketa wê aciz kiribûm.

"Xalbendiyê teolojîk a nehişmend jî hebû, ku nezanîyê bi baweriyê tevlihev dike. Pir caran tê jibîrkirin ku Ewê ku me bi vê sirra afirandinê ya her dem pêşketî dorpêç kiriye, xwesteka pirsîkirin û fêmkirinê jî di me de çandîye. Bi saya gelek salên şaşfêmkirinê, ez fêr bûm ku jiyana dilsozekî zanistê bê guman bi têkoşîneke bêdawî tije ye. Ji bo wî ye ku jiyana xwe wekî pêşkêşiyek germ - di derbarê qezenc û windakirinê, serkeftin û têkçûnê de, wekî yek pêşkêş bike."

"Bi demê re, komeleyên zanistî yên pêşeng ên cîhanê teorî û encamên min qebûl kirin û girîngiya beşdariya Hindistanê di zanistê de nas kirin. **8-4** Ma tiştêkî biçûk an sînorkirî dikare hişê Hindistanê têr bike? Bi kevneşopiyê zindî ya berdewam û hêzeke zindî ya nûjenkirinê, ev welat bi veguherînên bêhejmar xwe ji nû ve sererast kiriye. Her tim hindî derketine holê ku, xelata tavilê û balkêş a demê avêtine, li pey pêkanîna îdealên herî bilind ên jiyana bûne - ne bi rêya devjêberdana pasîf, lê bi rêya têkoşîna çalak. Yê qels ê ku şer red kiriye, tiştêk bi dest nexistiye, tiştêk ji dest nedaye. Tenê ew ê ku hewl daye û bi ser ketiye dikare cîhanê dewlemend bike bi dayîna fêkiyên ezmûna xwe ya serketî.

"Xebata ku berê di laboratuwara Bose de li ser bersiva madeyê hatiye kirin û eşkerekirinê neçaverêkirî di jiyana nebatan de, deverên lêkolînê yên pir berfireh di fîzîkê, fîzyolojiyê, bijîşkiyê, çandiniyê û heta di psîkolojiyê de vekirine. Pirsgerêkên ku heta niha wekî çaresernekirî dihatin hesibandin, niha di warê lêkolînê ceribandinê de hatine anîn."

"Lê serkeftina bilind bêyî rastbûnek hişk nayê bidestxistin. Ji ber vê yekê, bataryaya dirêj a amûr û alavên pir hesas ên sêwirana min, ku îro di qutiyên xwe de li hola ketinê li ber we radiwestin. Ew ji we re behsa hewldanên dirêj dikin da ku hûn li pişt xuyangiya xapînok bikevin nav rastiya ku nayê dîtin, li ser ked û îsrar û jêhatîbûna domdar a ku ji bo derbaskirina sînorên mirovan tê xwestin. Hemî zanyarên afirîner dizanin ku laboratuwara rastîn hiş e, ku li pişt xeyalan ew qanûnên rastiye vedibêjin."

"Gotûbêjên ku li vir têne dayîn dê ne tenê dubarekirina zanîna duyemîn bin. Ew ê vedîtinên nû ragihînin, ku cara yekem di van salonan de têne nîşandan. Bi rêya weşandina birêkûpêk a xebata Enstîtuyê, ev beşdariyên Hindî dê bigihîjin tevahiya cîhanê."

Ew ê bibin milkê giştî. Patent dê qet neyên desteserkirin. Ruhê çanda me ya neteweyî daxwaz dike ku em her û her ji bêrûmetkirina bikaranîna zanînê tenê ji bo berjewendiya kesane azad bin.

"Xwesteka min a din ew e ku tesîsên vê Enstîtuyê, heta ku pêkan be, ji bo xebatkarên ji hemû welatan peyda bibin. Bi vê yekê ez hewl didim ku kevneşopiyên welatê xwe bidomînim. Heta bîst û pênc sedsalan, Hindistanê li zanîngehên xwe yên kevnar, li Nalanda û Taxila, pêşwaziya zanyarên ji hemû deverên cîhanê kir."

"Herçi zanist e qet ji ew Rohilat ne jî ji ew Rojava lebe gellek navnetewî li gerdûnîbûna wê, lê Hindistan bi taybetî ji bo beşdariyên mezin maqûl e. **8-5** Xeyala Hindî ya şewitî, ku dikare ji komek rastiyên ku bi eşkere nakok in, rêkûpêkiyek nû derxîne holê, bi adetê balkişandinê tê kontrolkirin. Ev sînorkirin hêzê dide hişê ku bi sebirek bêdawî li pey rastiyê bimîne.

Bi gotinên dawîn ên zanyar hêşir di çavên min de kom bûn. Ma "sebir" bi rastî jî ne hemwateya Hindistanê ye, ku Demê û dîroknasan tevlihev dike?

Piştî roja vekirinê, demek kurt şûnda, min dîsa serdana navenda lêkolînê kir. Botanîstê mezin, bi bîr anîna soza xwe, min bir laboratuwara xwe ya bêdeng.

"Ez ê kreskografê bi vê fernê ve girê bidim; mezinbûn pir mezin e. Ger şopa şemalokê mezin bibûya li ew wek yên din ebramberî, ew ava wê xûyabûn ber be sefer çawa yek îfadekirin tirên!"

Çavên min bi hewes li ser ekranê sekinîbûn ku siya gîhayê ya mezinbûyî nîşan dida. Tevgerên jiyanê yên piçûk êdî bi zelalî dihatin dîtin; nebat li ber çavên min ên matmayî pir hêdî mezin dibû. Zanyar bi çipek metalî ya piçûk destê xwe da serê gîhayê. Pantomîma pêşkeftî ji nişkê ve rawestiya, hema ku çîp hat kişandin, dîsa rîtmên xweş dest pê kir.

Bose got, "Te dît ku her destwerdaneke ji derve ya sivik çawa zirarê dide tevnên hesas. Li te binêre; ez ê niha kloroform bidim, û dû re jî antîdotek bidim."

Bandora kloroformê hemû mezinbûn rawestand; antîdot vejandinek bû. Jestên pêşketinê yên li ser ekranê min ji çîrokeke "fîlmekî" bêtir matmayî hişt. Hevalê min (li vir di rola xerabkar de) amûrek tûj di beşek ji giyayê re derbas kir; êş bi lerizînên spasmodîk dihat nîşandan. Dema ku wî tîjek qismî di nav qurmê giyayê re derbas kir, siya bi tundî lerizî, dû re bi nîşana dawîn a mirinê xwe bêdeng kir.

"Bi kloroformkirina pêşî dareke mezin, min veguheztinek serkeftî bi dest xist. Bi gelemperî, monarşên daristanê yên weha piştî ku têne veguhastin pir zû dimirin." Jagadis bi kêfxweşî kenîya dema ku wî manevraya rizgarkirina jiyanê vedigot. "Grafîkên cîhaza min a nazik îspat kirine ku dar xwedî pergalek gera xwînê ne;

tevgerên wan ên ava fêkiyan bi zexta xwîna laşên heywanan re têkildar in. Hilkişîna
ava fêkiyan li ser bingeheên mekanîkî yê ku bi gelemperî pêşve diçin, wekî
kişandina kapîlar, nayê ravekirin. Ev diyarde bi rêya kreskografê wekî çalakiya
şaneyên zindî hatiye çareser kirin. Pêlên peristaltîk ji lûleyek silindirî derdikevin ku
li ser darekê dirêj dibe û

wek dilê rastîn kar dike! Her ku em kûrtir fam bikin, delîlên ku planeke yekgirtî her formê di xwezaya piralî de bi hev ve girêdide, ewqas balkêştir dibin."

Ew ecêb zanistvan tûjkirî ber yekî din Bose alet.

"Ez ê ceribandinên li ser perçeyek tenekeyê nîşanî te bidim. Hêza jiyanê ya di metalan de bi awayekî neyînî an jî bi awayekî sûdmend li hember teşwîqan bersiv dide. Nîşanên bi mûrekê dê reaksiyonên cûrbecûr tomar bikin."

Bi kûrahî mijûl bûm, min li grafîka ku pêlên taybetmendiya avahiya atomê tomar dikir temaşe kir. Dema ku profesor kloroform li ser qalayê sepand, nivîsên lertzok rawestiyan. Dema ku metal hêdî hêdî vegeriya rewşa xwe ya normal, ew ji nû ve dest pê kirin. Hevalê min belav kir kîmyewiyeke jehrîn. Di heman demê de bi dawiya lertzok a qalayê re, derzî bi dramatîk agahdariyek mirinê li ser nexşeyê nivîsand.

"Amûrên Bose nîşan dane ku metal, wek pola ku di maqes û makîneyan de tê bikar anîn, dikevin bin bandora westandinê û bi bêhnvedana periyodîk karîgeriya xwe vedigerînin. Lêdana jiyanê ya di metalan de bi giranî zirarê dibîne an jî bi sepandina herikîna elektrîkê an jî zexta giran ve tê vemirandin."

ez nihêrî dorhal ew jûre ba ew jimarzêde îcadên, xweşgotin îfada şahîd ji yek bêwestan dahîtî.

"Birêz, mixabin e ku pêşveçûna çandiniya girseyî bi karanîna bêtir û bêtir mekanîzmayên we yên ecêb nayê lezandin. Ma ne mimkun e ku meriv hin ji wan di ceribandinên laboratîfê yên bilez de bikar bîne da ku bandora celebên cûda yên gubreyan li ser mezinbûna nebatan nîşan bide?"

"Tu rast dibêjî. Nifşên pêşerojê dê bêhejmar amûrên Bose bikar bînin. Zanyar kêrî caran xelata hevdem nas dike; bes e ku kêfa xizmeta afirîner hebe."

Bi nîşandana spasiyeke bêdawî ji bo şehrezayê bêwestan, min xatir xwest. "Gelo berhemdariya ecêb a jêhatiya wî dikare qet biqede?" Min fikirî.

Bi salan re kêmbûn çênebû. Bose amûrek tevlihev, "Kardiyografa Rezonansê" îcad kir û dû re li ser bêhejmar nebatan li Hindistanê lêkolînên berfireh kir. Farmakopeyek mezin a bê guman a dermanên bikêrhatî hate eşkerekirin. Kardiyograf bi rastbûnek bê şaşî hatiye çêkirin ku bi wê re beşek ji sedî ya saniyeyê li ser tê nîşandan. grafîk. Tomarên rezonansê pulsasyonên bêdawî di nebat, ajalan û mirovan de dipîvin. avahî. Botanîstê mezin pêşbînî kir ku karanîna kardiyografiya wî dê bibe sedema vivisection li ser nebatan li şûna ajalan.

"Qeydkirinên li kêleka hev ên bandorên dermanek ku di heman demê de ji nebatek û heywanek re hatiye dayîn, di encamê de yekdengiyek ecêb nîşan dane," wî destnîşan

kir. "Her tişt di mirovan de di nebatê de hatiye pêşbînîkirin. Ceribandinên li ser nebatan dê beşdarî kêmkirina êşa mirovan bibin."

Salên şûnda, dîtinên pêşeng ên Bose li ser nebatan ji hêla zanyarên din ve hatin piştrast kirin. Xebata ku di sala 1938an de li Zanîngeha Columbia hatiye kirin, ji hêla *The New York Times* ve wiha hate ragihandin:

Di çend salên borî de hatiye destnîşankirin ku dema ku demar peyaman dişînin di navbera mêjî û beşên din ên laş de, împulsên elektrîkî yên piçûk çêdibin. Ev împuls bi galvanometreyên nazik hatine pîvandîn û bi mîlyonan caran bi amûrên amplîfikasyonê yên nûjen hatine mezinkirin. Heta niha ji ber mezinahiya mezin, rêbazek têrker ji bo lêkolîna derbasbûna împulsan li ser rîşên demaran di heywanên zindî an mirovan de nehatiye dîtin. Leza ku ev împuls pê re rêwîtiyê dikin.

Dr. KS Cole û HJ Curtis ragihandin ku wan keşf kirine ku şaneyên dirêj ên yekane yên nebata ava şirîn a nitella, ku pir caran di taseyên masiyên zêrîn de tê bikar anîn, bi yên fiberên demarî yên yekane re hema hema yek in. Wekî din, wan dît ku fiberên nitella, dema ku tên teşwîqkirin, pêlên elektrîkê belav dikin ku ji bilî leza xwe, di her warî de dişîbin yên fiberên demarî yên di heywanan û mirovan de. Derket holê ku împulsên demarî yên elektrîkê di nebatan de ji yên di heywanan de pir hêdîtir in. Ji ber vê yekê, xebatkarên Columbia ev keşf wekî rêyek ji bo kişandina wêneyên tevgera hêdî ya derbasbûna împulsên elektrîkê di demaran de bikar anîn.

Ji ber vê yekê nebata nitella dikare bibe cureyek kevirê Rosetta ji bo deşîfrekirina razên ku bi baldarî tene parastin nêzîkî sînorê hiş û madeyê.

Helbestvan Rabindranath Tagore hevaleyê dilsoz ê zanyarê îdealîst ê Hindistanê bû. Stranbêjê Bengalî yê delal rêzên jêrîn ji wî re got: **8-6**

sama gazî bike ; "Rabe! Hişyar be!" Bang li
wî mirovî bike ku bi zanîna xwe *ya şastrîk*
pesnê xwe dide Ji nîqaşên pedantîk ên bêkêr
ên bêkêr, Bang li wî *pesnê ehmeqê bêaqil*
bike ku derkeve ser rûyê xwezayê, vê erdê
fireh, Vê bangê ji koma xwe ya zanyar re
bişîne; Bi hev re li dora qurbaniya xwe ya
agir
Bila hemû bicivin. Bila Hindistana me,
axa me ya kevnar vegere xwe.
Ey careke din vegere ser karê xwe yê
bêwestan, bo erk û fedakarîyê, bo
transa wê
Ji cidî ponijînî; berdan ew rûniştin
Careke din aram, bêçavîtî, bê nakokî, pak, ey
careke din li ser kursiya wê ya bilind

Û rawesta axaftevan, mamoste ji gişt erd

8-1 : "Gişt zanist e transandantal an wekîdi derbasbûn serve. Gîhazanî e niha bidestxistin ew rast teoriya-ya avatar ji Brahma dê niha bibe pirtûkên dersê yê dîroka xwezayî." - *Emerson* .

8-2 : Ji ew Latîni reh, *crescere* , ber zêdekirin. Bo bûyin kreskograf û yê din îcadên, Bose bû şovalye li 1917.

8-3 : Ew lotus kûlîlk e yek kevna xwedayî nîşan li Hindistan; wê vebûn pel pêşniyar ew firehbûn ji ew rûh; mezinbûna bedewiya wê ya paqij ji heriya eslê xwe sozêk giyanî ya xêrxwaz dihevwîne.

8-4 "Niha, tenê tesadufiyeke pir biçûk Hindistanê dixê nav qada xwendekarên zanîngehê yê Amerîkî. Heşt zanîngeh (Harvard, Yale, Columbia, Princeton, Johns Hopkins, Pennsylvania, Chicago, û California) kursiyên Hindolojî an Sanskritî hene, lê Hindistan di beşên dîrok, felsefe, hunerên xweşik, zanistên siyasî de bi rastî jî bê temsîl e." civaknasî, an herçiyek ji ew yê din beşên ji rewşenbîr tecrîbe li kîjan, dema em hebûn dîtî, Hindistan heye beşdariyên mezin kirin.

Ji ber vê yekê, em bawer dikin ku tu beşek xwendinê, nemaze di warê zanistên mirovî de, di tu

zanîngeha sereke bêyî pisporekî bi rêkûpêk di qonaxên Hindî yê dîsîplîna xwe de dikare bi tevahî were perwerdekirin.

Em bawer dikin, jî, va herkes zanko kîjan armanc ber amadekirin wê mezûnên bo rewşenbîr kar li ew dinya kîjan e ber be ya wan ji bo jîyan li, mecbûrmayin hebûn li wê darik yek mamoste zana li ew beşerî ji Hindistan." - Derxistin ji yek tişt

ji Profesor W. Norman Qehweyî ji ew Zanko ji Pennsylvania kîjan xuya bû li ew Gulan, 1939, pirs ji ew *Nasdayin* ji ew Encûmena Amerîkî ji Fêr bû Civakan, 907 15emîn St., Washington, D. C., 25 sentan kopî. Ev pirs (#28) tê de heye ser

."100 rûpelên "Bîblîyografyayeke bîngêhîn ji bo lêkolînên hindî

8-5 : Ew atomî awayî ji made bû baş-naskirî ber ew kevna Hindû. Yek ji ew şeş sîstemên ji îndîyan feylesofî *Vaisesika* ye , ji ew Sanskritî reh *vîzeyan* , "atomî takekesiyê." Yek ji ew pêşî *Vaisesika* şiroveker bû Aulukya, ku jê re Kanada jî tê gotin, "atomxwar", nêzikî 2800 sal berê ji dayik bûye.

Di gotarekê de di *rojnameya East-West* , Nîsana 1934an de, kurteyek ji zanîna zanistî ya *Vaisesika* wiha hatiye dayîn: "Her çend 'teoriya atomî' ya nûjen bi gelemperî wekî pêşketineke nû ya zanistê tê hesabandin jî, ew demek dirêj berê ji hêla Kanadayê, 'xwarê atomê' ve bi awayekî geş hatiye şirovekirin. *Anusa Sanskritî* dikare bi awayekî rast wekî 'atom' di wateya Yewnanî ya rastîn a 'nebirî' an jî neparçekirî' de were wergerandin. Şirovekirinên din ên zanistî yê gotarên *Vaisesika* yê serdema BZ ev in: (1) tevgera derziyan. diji magnet, (2) ew xwîngerî ji av li nebatan, (3) *akaş* an eter, bêbandor û bê avahî, dema yek bîngêh ji bo veguhestina hêzên nazik, (4) agirê rojê wekî sedema hemû şeweyên din ên germê, (5) germahî wekî sedema guherîna molekulî, (6) qanûna kişandinê wekî ku ji hêla taybetmendiya ku di atomên erdê de heye da ku hêza wan a kişandinê bide wan ve çêdibe an ber bi jêr ve kişandin, (7) ew kînetîk awa ji gişt înercî; sedembûn dema herdem kokdar li yek xercî ji înercî an ji nû ve dabeşkirinek ji heraket, (8) gişt hilweşandin bi rêya ew hilweşîn ji atoman, (9) ew xûyankirinî ji germa û tîrêjên ronahiyê, perçeyên bêdawî biçûk, ku bi leza bêhempa ber bi her ,alî ve diçin (teoriya 'tîrêjên kozmîk' a nûjen)

.ew rêlatîvîte ji dem û dem (10)

Vaisesika tayînkirî ew reh ji ew dinya ber atoman, bêpaş li yê wê awa, ango, yê wê dervatirîn taybetmendî. Eva atom " Vedîtina dawî ku atom mînyatureke rojê ye. . wekî xwedî tevgerê bînavber a lerizînê dihatin hesabandin.

sîstem wê be na nûçe ber ew kevn *Vaisesika* filozofan, WHO jî kêmkirî dem ber wê dûrtirîn matematîkî têgeh bi

".ravekirina yekîneya herî biçûk a demê (*kala*) wekî dema ku atomek ji bo derbasbûna yekîneya xwe ya fezayê digire

8-6 : Wergerandî ji ew Bengalî ji Rabîndranat Tagor, ji Manmohan Ghosh, li *Vîswa- Bharati*.

Ew Bextewar Bawermend Û Bûyin Kozmîk Navderketina evînî

"Kêm mirze, ji kerema xwe ve be rûniştî. ez im axaftin ber ya min Xwedayî Dê."

Bi bêdengî û bi heyranîyek mezin ez ketim odeyê. Xuyabûna milyaketî ya Mamoste Mahasaya bi rastî min matmayî hişt. Bi riha spî ya hevrişimî û çavên mezin û biriqok, ew wekî enkarnasyona paqijiyê xuya dikir. Çena wî ya bilindkirî û destên wî yên pêçayî ji min re diyar kirin ku serdana min a yekem di nîvê îbadetên wî de wî aciz kiribû.

Peyvên wî yên silavê yên sade bandora herî tund a ku xwezaya min heta niha jiyaye çêkir. Min veqetîna tal a mirina diya min wekî pîvana hemû êş û azaran dihesiband. Niha êşa veqetîna ji Diya min a Xwedayî îşkenceyek bêwate ya giyan bû. Ez bi nalînekê li erdê ketim.

"Kêm mirze, rehet xwe!" Ew ezîz bû bi sempatî xemgîn.

Di nav çol û çolêke okyanûsî de terkkirî, min lingên wî wek tekane keleka

rizgarkirina xwe girt. "Birêzê pîroz, navbeynkariya te! Ji Dayika Xwedayî

bipirse ka ez di çavên wê de keremekê bibînim!"

Ev ahd e yek ne bi hêsanî diyarî kirin; ew mamoste bû sînordar ber bêdengî.

Bê guman, ez piştrast bûm ku Mamoste Mahasaya bi Dayika Gerdûnî re di nav sohbeke nêzîk de bû. Ev şermeke kûr bû ku ez fêhm bikim ku çavên min ji Wê re kor bûn, ku heta di vê gavê de jî ji bo çavên bêqusûr ên pîroz dihat dîtin. Bê şerm lingên wî digirtim, ji îtirazên wî yên nerm kerr bûm, min carek û du caran ji bo kerema wî ya navbeynkariyê jê lava kir.

"Ez ê daxwaza te ji Delal re bikim." Teslîmbûna mamoste bi kenek hêdî û diloan hat .

Çi erk li ewan kêmane peyv, va ya min hebûn divêt zanîn berdan ji wê bahozane sirgûnkirinî?

"Birêz, soza xwe bi bîr bîne! Ez ê di demek nêzîk de ji bo peyama Wê vegerim!" Bendewariyeke kêfxweş di dengê min de ku tenê çend saniye berê ji xemgîniyê digirîya, deng veda.

Dema ku ez ji derenceyên dirêj dadiketim, bîranînên min tijî bûn. Ev xaniyê li Kolana Amherst 50, ku niha lê dijîn Mamoste Mahasaya ye, carekê mala malbata min bû, cihê mirina diya min. Li vir dilê min ê mirovî ji bo diya windabûyî şikestibû; û îro li vir ruhê min wekî ku ji ber nebûna Dayika Xwedayî hatibû xaçkirin bû. Dîwarên pîroz, şahidên bêdeng ên birînên min ên giran û şîfaya dawîn!

Gavên min bi lez û bez digeriyan dema ku ez vegeriyam mala xwe ya li ser Rêya Gurpar. Ji bo ku ez xwe di tenêtiya çarda xwe ya biçûk de bibînim, ez heta saet dehê şevê di hişê xwe de mam. Tariya şeva germ a Hindî ji nişkê ve bi dîtinek ecêb ronî bû.

Dayika Xwedayî, bi şahiyekê li ber min rawestiyabû. Rûyê wê, bi nermî dikeniya, bedewî bi xwe bû.

"Herdem hebûn ez hezkirî te! Herdem dêbûn ez evîn te!"

Ew ezmanî ton hîn zengil li ew hewa, Wê winda bû.

Sibeha din, dema ku ez cara duyemîn çûm serdana Mamoste Mahasaya, roj hîn negihîştibû cihekî asayî. Dema ku ez ji derenceyên mala bîranînên dilşewat derketim, ez gihîştim odeya wî ya qata çaran. Destikê deriyê girtî bi qumaşekê hatibû pêçandin; min hîs kir ku ev nîşanek bû ku pîroz nepenîtiyê dixwest. Dema ku ez bi bêbiryarî li ser qata jêrîn rawestiyam, derî ji hêla destê pêşwazîkar ê Mamoste ve hate vekirin. Ez li ber lingên wî yên pîroz çok da. Bi atmosferek lîstokî, min maskek cidî li ser rûyê xwe li xwe kir, kêfxweşiya xwedayî veşart.

"Birêz, ez hatim - pir zû, mikur têm! - ji bo peyama te. Gelo Dayika Ezîz tiştek li ser min got?"

"Şermbaz kêmirze!"

Ne yekî din bingotin wê ew kirin. Qey ya min texmîn kirin qaweta kişanê bû bêbandor.

"Çima wiha pirdizî, wiha vekişandin? Bike pîrozan qet axaftin bi eşkereyî?" Belkî ez bû yek kêmir provoke kirin.

"Divê tu min biceribînî?" Çavên wî yên aram tijî têgihîştin bûn. "Ma ez dikarim îro sibê peyvekê li piştrastiya ku te duh êvarê saet di deh de ji Dayika Xweşik bi xwe wergirt, zêde bikim?"

Mamoste Mahasaya kontrola deriyên lehiyê yên giyanê min dikir: ez dîsa li ber lingên wî ketim ser çokan. Lê vê carê hêsiyên min ji bextewariyekê, ne ji êşek bêdawî, herikîn.

"Ma tu difikirî ku dilsoziya te negihîştîye Dîlovaniya Bêdawî? Dayikîtiya Xwedê, ku te bi awayên mirovî û îlahî perestî kiriye, qet nikare bersiva qîrîna te ya terikandî nede."

Ev pîrozê sade kî bû, ku daxwaza wî ya herî kêmir ji Ruhê Gerdûnî bi razîbûneke şîrîn re rû bi rû ma? Rola wî di cîhanê de dîlnizm bû, wekî ku li gorî mezintirîn mirovê dîlnizm ê ku min qet nas kiriye ye. Li vê xaniyê Kolana Amherst, Mamoste Mahasaya **9-1** dibistanek navîn a biçûk ji bo kuran dimeşand. Tu peyvên cezakirinê ji devê wî derneketin; tu qaîde û ferman dîsîplîna wî neparast. Bi rastî jî matematîka bilind di van polên sade de dihat hînkirin, û kîmyaya evînê di pirtûkên dersê de tune bû. Wî şehrezayiya xwe bi vegirtina giyanî belav kir, ne bi şîretên neguhêzbar. Pîroz, ku bi heweseke sade ji bo Dayika Îlahî ve hatiye dagirtin, ji zarokekî zêdetir

şêweyên derveyî yên rêzgirtinê xwest.

"Ez ne guruyê te me; ew ê hinekî derengtir were," wî ji min re got. "Bi rêberiya wî, ezmûnên te yên Xwedayî di warê evîn û fedakariyê de wê werin wergerandin bo warên wî yên şehrezayiya bêdawî."

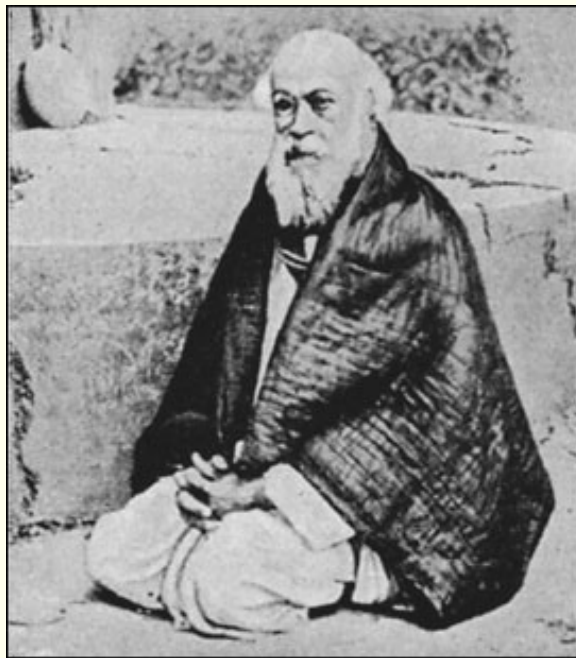
Her piştî nîvro, ez xwe dibir Kolana Amherst. Min li kasa îlahî ya Mamoste Mahasaya digeriyam, ewqas tijî ku dilopên wê rojane li ser hebûna min diherikîn. Min qet berê bi rêzgirtinek bêdawî serê xwe netewandibû; niha min hîs dikir ku ew îmtiyazek bêpîvan e ku ez li heman erdê ku Mamoste Mahasaya pîroz kiriye bimeşim.

"Birêz, ji kerema xwe vê taca şampakê ya ku min bi taybetî ji bo we çêkiriye li xwe bikin." Ez êvarekê, zincîra gulên xwe di destê xwe de, gihîştim. Lê ew bi şermokî dûr ket, gelek caran ev rûmet red kir. Fêma kir êşa min, di dawiyê de ew bi ken razî bû.

"Ji ber ku em herdu jî dilsozên Dayikê ne, hûn dikarin tacê li ser vê perestgeha bedenî deynin, wekî pêşkêşek ji bo Wê ku di hundurê wê de dijî." Xwezaya wî ya fireh cîh tunebû ku her ramanek egoîst bikaribe tê de cih bigire.



DU BIRAYAN JI THERESE NEUMANN
ez serpêsekinîn bi wê li Konnersreuth, Bavyerayê.



MAMOSTE MAHASAYA

Herdem mijûl li bûyin bextewar kozmîk navderketina evînî.

"Werin em sibê herin Perestgeha Dakshineswar, ku ji hêla guruyê min ve heta hetayê pîroz e." Mamoste Mahasaya şagirtekî mamosteyekî dişibihe Mesîh, Sri Ramakrishna Paramhansa bû.

Sibeha din, rêwîtiya çar mîlî bi qeyikê li ser Gangesê pêk hat. Em ketin Perestgeha Kali ya neh-qubeyî, ku figurên Dayika Îlahî û Şîva li ser lotuseke zîvîn a şewqdar radiwestin, hezar pelên wê bi baldarî hatine xêzkirin. Mamoste Mahasaya bi efsûn dibiriqî. Ew bi Evîna xwe ya bêdawî re mijûl bû. Dema ku wî navê Wê diqîriya, dilê min ê bi coş xuya bû ku bûye hezar perçe.

Piştî em di nav deverên pîroz de geriyan û di nav daristaneke darên tamarîskê de rawestiyan. Mannaya ku ji vê darê dihat derxistin sembola xwarina ezmanî ya ku Mamoste Mahasaya dida bû. Daxwazên wî yên îlahî berdewam kirin. Ez li ser çîmenê di nav kulîlkên tamarîskê yên pembeyî û perr de bêliv rûniştim. Ji ber ku ez demkî ji laş dûr bûm, ez di serdaneke esmanî de bilind bûm.

Ev yekem ji gelek ziyaretên bi mamosteyê pîroz re bo Dakshineswar bû. Ji wî min şîrîniya Xwedê di aliyê Dayikê, an Dilovaniya Îlahî de hîn bû. Pîrozê mîna zarokan di aliyê Bav, an Edaleta Îlahî de hindik balkêş didît. Hikmê matematîkî yê hişk, dijwar û biqîmet xerîb bû. ber xwezaya wî ya nazik.

"Ew dikare ji bo milyaketên ezmanan wekî prototîpek erdî xizmet bike!" Min bi hezkirin fikirî, dema ku min rojekê li nimêja wî temaşe dikir. Bêyî ku bêhnek rexne an rexneyekê bide, wî bi çavên ku demek dirêj e bi Paqijiya Seretayî nas in, li cîhanê nihêrî. Laş, hiş, axaftin û kirinên wî bi hêsanî bi sadehiya giyanê wî re li hev hatibûn.

"Mamosteyê min ji min re got." Pîroz ji îdiayên xwe yê şexsî dûr ket û bi vê rêzgirtina bêdawî her şîreta aqilmend bi dawî kir. Nasnameya wî bi Sri Ramakrishna re ewqas kûr bû ku Mamoste Mahasaya negot.

dirêjtir nîrxandin bûyin raman dema bûyin xwe.

Şevêkê ez û ewliya dest bi dest li ser rêya dibistana wî dimeşyan. Kêfa min ji ber hatina nasekî xwe yê xweperest ku bi axaftineke dirêj barê me bar kir, kêmbû.

"Ez dibînim ku ev zilam te razî nake." Fısıltandina pîroz ji min re ji aliyê egoîst ve nehat bihîstin, ku bi monologa xwe matmayî mabû. "Min bi Dayika Xwedayî re li ser vê yekê axivî; Ew rewşa me ya xemgîn fêm dike. Gava ku em bigihîjin wê xaniyê sor, wê soz daye ku karên lezgîntir bîne bîra wî."

Çavên min li cihê xilasîyê asê mabûn. Gava gihîşt deriyê wê yê sor, zilam bi awayekî nepenî zivirî û çû, ne hevoka xwe temam kir û ne jî xatir xwest. Hewaya êrîşkirî bi aşîyê teselî bû.

Rojek din ez bi tena serê xwe li nêzîkî îstasyona trêne ya Howrayê dimeşiyam. Ez demekê li kêleka perestgehekê rawestiyam û bi bêdengî rexne li komeke biçûk a mêran bi def û sîmbalan girtim ku bi tundî stranek digotin.

"Çiqas bêhemdî ew navê îlahî yê Xudan di dubarekirina mekanîkî de bi kar tînin," min fikirî. Çavên min ji nêzîkbûna bilez a Mamoste Mahasaya matmayî man. "Birêz, tu çawa hatî vir?"

Pîroz, pîrsa min paşguh kir, bersiva fikra min da. "Ma ne rast e, ey cenabê biçûk, ku navê Delal ji her kesî, çi nezan be çi jî aqilmend, xweş tê?" Bi hezkirin destê xwe li dora min derbas kir; Min dît ku ez li ser xalîçeya wî ya efsûnî ber bi Hebûna Dîlovan ve hatim hilgirtin.

"Ma hûn dixwazin hin bioskopan bibînin?" Ev pîrsa piştî nîvroyek ji Mamoste Mahasaya şaş ma; wê demê ev peyv li Hindistanê ji bo nîşandana filman dihat bikar anîn. Min jî qebûl kir, kêfxweş bûm ku di her şert û mercî de di nav hevaltiya wî de me. Meşek bilez me bir baxçeyê li ber Kalkutayê. Zanîngeh. Hevalê min bençeyek nêzîkî *goldighiyê* an golê nîşanî min da.

"Werin em çend deqeyan li vir rûnin. Mamosteyê min her gav ji min dixwest ku her gava min firehiyek avê didît ez meditasyonê bikim. Li vir aramiya wê aramiya bêdawî ya Xwedê tîne bîra me. Çawa ku her tişt dikare di avê de were nîşandan, tevahiya gerdûn jî di gola Hişê Kozmîk de tê nîşandan. *Gurudeva min* pir caran wiha digot."

Di demek kurt de em ketin hola zanîngehê ku tê de ders dihat dayîn. Ew pir bêzar derket, her çend carinan bi wêneyên slaytên fenerê dihat guhertin jî, bi heman rengî bê balkêş bû.

"Ji ber vê yekê ev cure bioskop e ku mamoste dixwest ez bibînim!" Fikra min bêsebr bû, lê ez ê bi eşkerekirina bêzariyê li rûyê xwe zirarê nedim pîroz. Lê ew bi nepenî ber bi min ve meyla xwe da.

"Ez dibînim, efendimê biçûk, ku ev biyoskop ji te re ne xweş e. Min ev ji Dayika Xwedayî re got; Ew bi tevahî ji me herduyan re hevxem e. Ew ji min re dibêje ku êdî çirayên elektrîkê dê vemirin, û heya ku em derfetek ji odeyê dernexin, ew ê dîsa neyên vexistin."

Dema ku fisiltandina wî bi dawî bû, hol di tariyê de ket. Dengê tûj ê profesor bi matmayîbûnê rawestiya, paşê got, "Xuya ye ku pergala elektrîkê ya vê holê xera ye." Di vê demê de, ez û Mamoste Mahasaya bi ewlehî ji ber derî derbas bûn. Dema ku min ji korîdorê paşve nihêrî, min dît ku cihê şhadeta me dîsa ronî bûbû.

9-2. bêhêvî bûyî." lê ez difikirim ku tu ê yekî cuda hez bikî." Ez û ewliya li ser rêya piyayan li ber avahiya zanîngehê rawestiyabûn. Wî bi nermî singa min li ser dilê min da.

Bêdengiyek veguherîner pêk hat. Çawa ku "agahiyên deng" ên nûjen dema ku cîhazên deng xera dibin dibin filmên bêdengî, Destê Xwedayî jî, bi mûcîzeyek ecêb, qerebalixa dinyayî tepeser kir. Peyayan û her weha tramvay, otomobîl, erebeyên ga û erebeyên hackney yên bi teker ên hesinî yên derbasbûyî hemî di tevgerek bêdeng de bûn. Mîna ku çavek min li her derê hebe, min dîmenên ku li pişt min û li her du aliyan bûn, bi hêsanî wekî yên li pêş min didîtin. Tevahiya dîmena çalakiyê li wê beşa piçûk a Kalkutayê bê deng ji ber min derbas bû. Mîna şewqek agir ku di bin qatek tenik a xweliyê de bi rengê nezelal tê dîtin, ronahiyek nerm li ser dîmena panoramîk belav bû.

Her çend bêliv bû jî, laşê min ji gelek siyan wêdetir xuya nedikir, lê yên din bêdeng diçûn û dihatin. Çend kur, hevalên min, nêzîk bûn û ji wir derbas bûn; her çend wan rasterast li min nihêrîbûn jî, ew nehat naskirin.

Pantomîma bêhempa ekstazek bêhempa anî min. Min ji kaniyek bextewar vexwar. Ji nişkê ve singa min ji Mamoste Mahasaya derbeyek nerm a din wergirt. Pandemonyuma cîhanê li guhên min ên nexwestî teqiya. Ez lerizîm, mîna ku ji xewnek bêhteng bi tundî şiyar bûme. Şeraba transandantal ji destê min dûr ket.

"Birêzê biçûk, ez dibînim ku te biyoskopa duyemîn li gorî dilê xwe dît." Pîroz dikeniya; ez bi spasdarî li ber wî li erdê ketim. "Tu êdî nikarî wisa bi min bikî; tu dizanî Xwedê jî di perestgeha te de ye! Ez nahêlim ku Dayika Xwedayî bi destên te lingên min bigire!"

Eger kesek min û mamosteyê bêserûber bibîne dema ku em ji rêya qerebalix dûr diketin, bê guman temaşevan guman dike ku em serxweş in. Min hîs kir ku perdeyên daketî yên êvarê bi Xwedê re bi sempatî serxweş bûn. Dema ku tarî ji bêhna xwe ya şevê vegeriya, Min sibeha nû bê moralê xwe yê ecêb dît. Lê her tim di bîranînê de veşartî ye kurê serafîk ê Dayika Îlahî-Mamoste Mahasaya!

Ez hewl didim ku bi gotinên xirab edaletê li hember dîlovaniya wî nîşan bidim, lê ez meraq dikim gelo Mamoste Mahasaya û yên din ên di nav pîrozên kûr-dîtin de ku rêyên min li hev civiyan, dizanibûn ku piştî salan, li welatekî Rojavayî, ez ê li ser jiyana wan wekî dilsozên îlahî binivîsim. Pêşbîniya wan dê ne min û ne jî, ez hêvî dikim, xwendevanên min ên ku bi min re heta niha hatine, matmayî neke.

.....
9-1 : Eva in rûmetar sernav ji kîjan ew bû bi awayekî adetî çareser kirin. Bûyin nav bû Mahendra Nath Gupta; ew berhemên xwe yê edebî bi tenê wekî "M" îmze dikir.

Ji ber vê yekê, hîlbijartina peyvekê ji hêla Mamoste Mahasaya ve bi awayekî taybetî mafdar bû.

BEŞ: 10

ez Lihevrasthatin Ya min Mamoste, Srî Yukteswar

"Baweriya bi Xwedê dikare her mûcîzeyek çêbike ji bilî yeka ku bêyî xwendinê di azmûnê de derbas dibe." Min bi dîlşikestî pirtûka ku min di kêliyê de hildabû girt.

"Îstîsnaya nivîskar bêbaweriya wî ya tevahî nîşan dide," min fikirî. "Xortê belengaz, ew rêzek mezin ji bo rûnê nivê şevê digire!"

Soza min ji bavê min re ew bû ku ez ê xwendina xwe ya lîseyê biqedînim. Ez nikarim xwe wekî xebatkar nîşan bidim. Mehên ku derbas dibûn, min kêmtir di polê de didît ji cihên dûr ên li ser *ghatên serşokê yê Kalkutayê*. Cihê krematoryûma cîran, ku bi taybetî di şevê de tirsnaq e, pir xirab e. nîrxandin pir balkêş ji ew yogî. Ew WHO wê dîtîni ew Bêmirin Esans mecbûrmayin ji çend hestiyên bê xeml û xemilandin netirsîn. Kêmasiya mirovan di cihê tarî yê hestiyên cûrbecûr de eşkere dibe. Ji ber vê yekê nobedariyên min ên nivê şevê ji yê zanyar cuda bûn.

Hefteya azmûnên dawîn li Dibistana Navîn a Hindû bi lez nêzîk dibû. Ev Dema lêpîrsînê, mîna cihên ku mirov li goristanan ditîrsîne, tîrsek baş-naskirî îlham dide. Lê dîsa jî hişê min di aramiyê de bû. Bi cesareta li hember ghoulên, min zanînek derdixist holê ku di salonên dersê de nayê dîtîni. Lê hunera Swami Pranabananda, ku bi hêsanî di carekê de li du cihan xuya dibû, tê de tune bû. Dilema min a perwerdehiyê bi eşkereyî meseleyek ji bo Jêhatîbûna Bêsinor bû. Ev sedema min bû, her çend ji bo gelek kesan nelojîk xuya dike. Bêaqiliya bawermend ji hezar xwepêşandanên neşirovekirî yê hebûna Xwedê di tengasiyê de derdikeve holê.

"Silav, Mukunda! Van rojan ez hema bêje te nabînim!" Rojekê piştî nivro hevalekî min ê polê li ser Riya Gurparê nêzîkî min bû.

"Silav, Nantu! Nedîtina min li dibistanê bi rastî min xistiye rewşek pir nebaş." Min xwe di bin çavên wî yê dostane de sivik kir.

Nantû, WHO bû yek birqanî zankoyî, kenîya bi dilgermî; ya min rewşek dijwar bû ne bê yek pêkenok

aliyekî

"Hûn in bi tevahî ne amade bo ew finalan! ez bawerkirin ew e bi jorve ber min ber alîkarî hûn!"

Peyvên sade soza îlahî anîn guhên min; bi lez û bez ez çûm mala hevalê xwe. Wî bi diloanî çareseriyên pirsgerêkên cûrbecûr ên ku ew difikirî ku ji hêla mamosteyan ve werin danîn, destnîşan kir.

"Ev pirs ew xapandin in ku dê gelek kurên bawermend bixin nav dafika azmûnê. Bersivên min ji bîr mekin, û hûn ê bê birîndarî birevin."

Dema ez çûm, şev pir derbas bûbû. Bi zanîneke bê ezmûn tijî bûm, min bi dilsozî dua kir ku ew di çend rojên krîtîk ên bê de bimîne. Nantu di mijarên cûrbecûr de min perwerde kiribû, lê di bin zexta demê de, qursa min a Sanskritî ji bîr kiribû. Min bi germî çavdêriya xwe ji Xwedê re bi bîr xist.

Sibeha din ez çûm rêwîtiyek kurt, zanîna xwe ya nû bi rîtma gavên lertzok re aşim kir. Dema ku min rêyek kurt di nav giyayên zeviyek quncikê de girt, çavê min li çend pelên çapkirî yên belavbûyî ket. Êrîşek serketî îsbat kir ku ew helbestên Sanskritî ne. Min ji bo alîkariya şîroveya xwe ya şaş li şîrovekar geriya. Dengê wî yê dewlemend hewa bi bedewiya bêqisûr û hingiv a zimanê kevnar tijî kir. **10-1**

"Ev bendên awarte nikarin di testa te ya Sanskritî de bibin alîkar." Zanyar bi guman wan red kir.

Lê belê, aşinabûna wê helbesta taybetî hişt ku ez roja din di azmûna Sanskritî de bi ser bikevim. Bi saya alîkariya jêhatî ya ku Nantu dabû, min di hemû mijarên din de jî nota herî kêr ji bo serkeftinê bi dest xist.

Bav kêfxweş bû ku min soza xwe girt û dewreya xwe ya dibistana navîn bi dawî kir. Spasdariya min ber bi Xudan ve çû, ku min rêberiya wî ya yekane di serdana xwe ya Nantu û meşa xwe ya di rêya neasayî ya zeviya tijî kavilan de dît. Bi şahî, wî du caran plana xwe ya di wextê xwe de ji bo rizgarkirina min anî ziman.

Ez rastî pirtûka avêtinê hatim ku nivîskarê wê di salonên azmûnê de pêşîtiya Xwedê înkâr kiribû. Min nikarîbû bi gotina xwe ya bédeng bikenim:

"Ger ez jê re bibêjim ku meditasyona îlahî di nav cenazeyan de rêyek kurt e bo bidestxistina dîplomaya lîseyê, ew ê tenê tevliheviya vî mirovî zêde bike!"

Bi rûmeta xwe ya nû, min êdî eşkere plan dikir ku ji malê derkevim. Digel hevalekî xwe yê ciwan, Jitendra Mazumdar, **10-2 salî** Min biryar da ku tevî perestgeheke Mahamandalî li Benaresê bibim û disîplîna wê ya ruhanî werbigirim.

Rojekê sibehekê bi hizra veqetîna ji malbata xwe xemgîniyek li ser min çêbû. Ji mirina dayika min vir ve, hezkirina min bi taybetî ji bo her du birayên min ên biçûk, Sananda û

sadhana min a aloz de gelek dîmenan dîtîbû . **10-3** Piştî du saetan lehiyê hêstiran, min hest bi guhertineke bêhempa kir, mîna ku ji hêla paqijkerek alkîmyayî ve hatîbû kirin. Hemû pêveka **10-4** winda bû; biryara min a lêgerîna Xwedê wekî Dostê hevalan di hundirê min de wekî granît sekinî. Min amadekariyên xwe yên rêwîtiyê zû temam kirin.

"Ez lavayeke dawî dikim." Bavê min xemgîn bû dema ku ez li ber wî rawestiyam ji bo duaya dawî. "Min û xwişk û birayên xwe yên xemgîn terk nekin."

"Bavê rêzdar, ez çawa dikarim evîna xwe ji te re vebêjim! Lê evîna min ji Bavê Ezmanî mezintir e, ku diyariya havekî bêkêmasî li ser rûyê erdê daye min. Bila ez herim, da ku ez rojekê bi têgihîştineke îlahîtir vegerim."

Bi razîbûna dê û bavê min a bêdil, ez çûm cem Jitendra, ku jixwe li Benaresê li perestgehê bû. Dema ku ez gihîştim, swamiyê ciwan ê sereke, Dyananda, bi germî pêşwaziya min kir. Dirêj û zirav, bi helwestek hizirî, bandorek erênî li min kir. Rûyê wî yê spî aramiyek mîna Bûda hebû.

Ez kêfxweş bûm ku mala min a nû xwedî çardak bû, ku ez karîbûm saetên sibehê û sibehê li wir derbas bikim. Endamên aşramê, ji ber ku hindik tişt li ser pratîkên meditasyonê dizanibûn, difikirîn ku divê ez hemû dema xwe di erkên rêxistinî de bi kar bînim. Wan ji bo xebata min a piştî nîvro li ofîsa xwe pesnê min dan.

"Hewl nede ku Xwedê ewqas zû bigirî!" Ev tinazên ji aliyê niştecihekî din ve bi yek ji min re hat. Çûna zû ber bi çardakê ve. Ez çûm ba Dyananda, ku di perestgeha wî ya piçûk de mijûl bû ku li ser Gangesê dinihêrî.

"Swamiji, **10-5** Ez fêr nakim li vir ji min çî tê xwestin. Ez li dû têgihîştina rasterast a Xwedê me. Bêyî Wî, ez nikarim bi girêdan an baweriyê an jî kirina karên baş razî bibim.

Keşeyê bi cilên porteçalî bi nermî li min da. Bi rexneyek sexte, wî çend şagirtên nêzîk şîret kir: "Mukunda aciz neke. Ew ê rêbazên me fêr bibe."

Min bi nezaket gumanên xwe veşart. Xwendekar ji odê derketin, lê zêde li hember cezayê xwe aciz nebûn. Dyananda ji min re gotinên din jî hebûn.

"Mukunda, ez dibînim ku bavê te bi rêkûpêk pere ji te re dişîne. Ji kerema xwe vegeirîne wî; li vir tu ne hewceyî tiştekî yî. Fermana duyemîn ji bo disîplîna te li ser xwarinê ye. Tewra dema ku tu birçî bî jî, behsa wê neke."

Min nizanibû ka birçîbûn di çavên min de dibiriqe yan na. Min pir baş dizanibû ku ez birçî me. Saeta bêguherîn ji bo xwarina yekem a aşpêjiyê diwanzdeh nîvro bû. Ez li mala xwe bi taştêyek mezin di saet nehan de hatîbûm hîn kirin.

Ew navbera sê saetan roj bi roj bêdawîtir dibû. Salên Kalkutayê yê ku min dikarîbû aşpêj ji bo derengketina deh deqîqeyan şermezar bikim, çûn. Niha min hewl da ku îştaha xwe kontrol bikim; rojekê min rojî girt. Bi coşek duqat ez li benda nîvroya din bûm.

"Trêna Dyanandaji dereng ma; em ê heta ku ew neyê nexwin." Jitendra ev nûçeya wêranker ji min re anî. Wekî nîşana pêşwazîkirinê ji swami re, ku du hefte ne li wir bû, gelek xwarinên xweş amade bûn. Bêhnek xweş hewa tijî kir. Tiştek din pêşkêş nedikir, ji bilî serbilindiya li ser serkeftina rojiya duh çî din dikaribû were daqurtandin?

"Xwedê trêne bilezîne!" Min fikirî, Pêşkêşvanê Ezmanî di qedexeya ku Dyananda pê min bédeng kiribû de hema hema nehatibû hesibandin. Lêbelê, bala Îlahî li cîhek din bû; saeta hêdî hêdî nixumandî ew demjimêran Tarîti bû daketin dema yên me birêvebir ketin ew derî. Ya min silavkirin kêfxweşîyeke bê sexte bû.

"Dyanandaji dê berî ku em xwarinê pêşkêş bikin xwe bişo û meditasyon bike." Jitendra dîsa wekî çûkek nîşana xirab nêzîkî min bû.

Ez hema bêje hilweşiyabûm. Zikê min ê ciwan, ku nû ji tunebûnê re hatibû, bi hêzek mezin nerazîbûn nîşan da. Wêneyên qurbanîyên birçîbûnê yên ku min dîtibûn mîna xeyalan li ber min derbas bûn.

"Mirina din a ji birçîbûnê li Benaresê di vê perestgehê de tavi lê tê," min fikirî. Qedera nêzîk di saet nehan de hate astengkirin. Bangewaziya Ambrosyal! Di bîranînê de ew xwarin wekî yek ji saetên bêkêmasî yên jiyanê zindî ye.

Lê dîsa jî, bi kûrahiya hişê xwe min dît ku Dyananda bêhiş dixwar. Ew ji kêfên min ên mezin bilindtir bû.

"Swamiji, nebûn hûn birçî?" Bi kêfxweşî têrbûyî, ez bû tenê bi ew birêvebir li bûyin xwendina zanko.

"Erê! Min çar rojên dawî bê xwarin û vexwarin derbas kirin. Ez qet di trênan de naxwim, tijî lerizînên neyekreng ên mirovên dinyewî me. Bi tundî ez rêzikên *şastrîk ên 10-6 dişopînim*." qaîdeyên ji bo rahîbên rêza min a taybetî.

"Hin pîrsgirêkên karê me yê rêxistinî di hişê min de ne. Îşev li malê min şîva xwe paşguh kir. Çi lez û bez e? Sibê ez ê hewl bidim ku xwarinek baş bixwim." Bi kêfxweşî kenîya.

Şerm wek bêhna min belav bû. Lê roja ku ez êşkence kirim bi hêsanî nehat jibîrkin; min gotareke din got.

"Swamiji, ez şaş mam. Bi şopandina rêwerzên te, ferz bike ku min qet xwarin nexwestîye û kes jî nade min. Divê ez ji birçîbûnê bimrim."

"Wê demê bimire!" Ev şîreta tirsna hewa parçe kir. "Heke divê tu bimirî, Mukunda! Qet qebûl neke ku tu bi hêza xwarinê dijî, ne bi hêza Xwedê! Ewê ku her cûre xwarin afirandiye, Ewê ku îştah daye te, bê guman dê bibîne ku fedakarê wî tê

xwedîkirin! Xeyal neke ku birinc te xwedî dike, an jî pere an mirov te xwedî dikin!
Gelo ew dikarin bibin alîkar ger Xudan nefesa te ya jiyanê bistîne? Ew tenê amûrên
wî yê nerasterast in. Gelo bi tu jêhatîbûna te xwarin di zikê te de tê helandin?
Şûrê cudakariya xwe bi kar bîne, Mukunda! Bibire

bi rêya ew zincîr ji ajans û lê haybûn ew Azeb Semed!"

Min dît ku gotinên wî yên tûj dikevin nav mêjiyê min. Xapandineke kevnar a ku fermanên bedenî bi wê giyanê serdest dikirin, çû. Li wir û wê demê min tama hemû-têra Ruh tam kir. Di jiyana min a paşîn a rêwîtiya bêdawî de, li çend bajarên xerîb de, derfet çêbû ku kêrhatîbûna vê dersê li perestgehek Benaresê were îspatkirin!

Tekane gencîneya ku ji Kalkutayê bi min re hatibû, amuleteke zîvîn a SADHU bû ku dayika min ew ji min re hiştibû. Min ew bi salan parastibû û niha bi baldarî di odeya xwe ya aşramê de veşartî bû. Ji bo ku ez kêfxweşiya xwe di şahidiya talismanîk de nû bikim, sibehekê min qutiya girtî vekir. Qapaxa mohrkirî nehatibû dest lê dan, va ye amulet çûbû. Bi xemgînî min zarfa wê vekir û bi awayekî bê guman piştrast bûm. Li gorî pêşbîniya SADHU, ew di nav etera ku wî jê gazî kiribû de winda bûbû.

Têkiliya min bi peyrewên Dyananda re her ku diçû xirabtir dibû. Malbat ji hev dûr ket, ji ber dûrketina min a bi biryar birîndar bûm. Pabendbûna min a bi hişkî bi meditasyonê li ser heman Îdeala ku min ji bo wê mal û hemî armancên dinyayî hiştibû, ji her alî ve rexneyên kêr kûr derxist holê.

Ji ber êşa giyanî, ez sibehekê ketim serayê, bi biryar ku dua bikim heta ku bersiv bê dayîn.

"Dayika Dilovan a Gerdûnê, bi rêya xeyalan, an jî bi rêya guruyekî ku ji hêla Te ve hatiye şandin, fêrî min bike!"

Saetên ku derbas dibûn, guhên min ên digirîn bêbersiv man. Ji nişkê ve min hest kir ku ez wekî bedenî ber bi goşeyek bêsînor ve hatim hilkişandin.

"Ya te Mamoste tê îro!" YEK xwedayî jinane deng hat ji herder û ne litûder.

Ev ezmûna efsanewî bi qîrînek ji cihekî diyarkirî hate şikandin. Keşeyekî ciwan bi navê Habu ji metbexa jêr gazî min dikir.

"Mukunda, bes ji ponijînî! Hûn in pêwîst bo yek erk."

Rojek din min dikarîbû bêsêbrî bersiv bidaya; niha min rûyê xwe yê werimî paqij kir û bi nermî guh da bangê. Ez û Habu bi hev re ber bi bazarek dûr a bi zimanê Bengalî ve çûn. Liq ji Benares. Ew bêrehm îndîyan tav bû ne hîn ba zenît dema em çêkirî yên me kirîn di bazaran de. Me rêya xwe di nav tevliheviya rengîn a malên malê, rêber, keşîş, jinên jinebî yên bi cilên sade, Brahminên bi rûmet û ga yên pîroz ên li her derê de vekir. Dema ku min ji rêçek nexuya derbas bûm, min serê xwe zivirand û dirêjahiya teng nihêrî.

Zilamekî dişibihe Mesîh, di cilên swamî yên rengê oker de, li dawiya rê bêliv

rawestiya. Di cih de û bi awayekî kevnar ew nas xuya kir; çavên min bi birçîbûn ji bo demekê lê dinihêrîn. Paşê gumanan êrîşî min kir.

"Hûn in şaşkir ev gerokî keşîşê dêre bi kesek naskirî ber hûn," ez pojin. "Xeyalvan, gerrik

li."

Piştî deh deqeyan, min hest bi bêhestîyeke giran di lingên xwe de kir. Mîna ku bûne kevir, ew nekarîn min dûrtir bibin. Bi zehmetî ez zivirîm; lingên min dîsa normal bûn. Min berê xwe da aliyê dijberî; dîsa giraniya ecêb min bînpê kir.

"Pîroz bi awayekî magnetîkî min dikişîne ber bi xwe ve!" Bi vê ramanê, min pakêtên xwe xistin nav lepên Habu. Ew bi matmayî li tevgera min a neasayî dinihêrî, û niha dest bi kenê kir.

"Çi êş hûn? Ma ne hûn dîn?"

Ya min aloz his asteng kirin herçiyek bersiv; ez lez kir bêdengî serve.

Min gavên xwe wekî ku pêlavên min li ba min bin, paşve kişand û gihîştim kolana teng. Awira min a bilez şexsekî bêdeng eşkere kir, ku bi berdewamî li aliyê min dinihêrî. Çend gavên bi kelecana û ez li ber lingên wî bûm.

"Gurudeva!" **10-7** Rûyê îlahî ji bilî wî yê hezar xeyalên min ne tiştek din bû. Ev çavên şêrîn, bi serê şêran bi rihên tûj û porên dirêj, gelek caran di nav tariya xeyalên min ên şevê de nihêrîn, sozek ku min bi tevahî fêma nedikir digirt.

"Ey xwedayê min, tu hatî ba min!" Guruyê min ev gotin carek û du caran bi Bengalî dubare kir, dengê wî ji kêfxweşiyê dilerizî. "Çend sal in ez li benda te me!"

Em ketin nav yekîtiyeke bêdengiyê; peyv wek zêdehiyên herî giran xuya dikirin. Xeberdan bi stranên bêdeng ji dilê mamoste ber bi şagirt ve diherikî. Bi anteneke têgihîştineke bêşikestî min hîs kir ku guruyê min Xwedê nas dike û dê min ber bi Wî ve bibe. Tarîbûna vê jiyane di sibeha nazik a bîranînê berî zayînê de wîndabû. Demeke dramatîk! Demên borî, niha û pêşeroj çerxên wê ne. dîmen. Ev ne yekem roj bû ku min li van lingên pîroz dît!

Destê min di destê wî de bû, guruyê min ez bir cihê wî yê demkî li taxa Rana Mahal a bajêr. Şeklê wî yê werzişî bi gavên hişk dimeşiya. Dirêj, rast, di wê demê de nêzîkî pêncî û pênc salî, ew çalak bû. û bi hêz wek xortekî. Çavên wî yên tarî mezin û xweşik bûn, bi aqilmendiyeke bêqusûr. Porê wî yê hinekî pêçayî rûyekî bi hêzeke balkêş nerm dikir. Hêz bi nermî tevlihev dibû.

Dema ku em ber bi balkona kevirî ya xaniyekî ve diçûn ku li ser Gangesê dinihêrî, wî bi hezkirin got:

"EZ xwestek dayin hûn ya min wargehên bêkesan û gişt ez xwedîbûn."

"Mirze, ez hatin bo rîsipîti û Bi Xwedê re têkilî daynin. Ewan in ya te xezîne- xezîneyên ez im piştî!"

Şeveke bilez a Hindî nîv-perdeya xwe berdabû berî ku efendiyê min dîsa biaxive.
Çavên wî nermiyeke bêdawî dihawîne.

"EZ dayin hûn ya min bêşert evîn."

Peyvên hêja! Çaryek sedsal derbas bû berî ku ez delîlek din a evîna wî bistînim. Lêvên wî ji bo coşê xerîb bûn; bêdengî bû dilê wî yê okyanûsî.

"Ma tu ê heman evîna bê şert û merc bidî min?" Wî bi baweriyeke

zarokane li min nihêrî. "Ez ê heta hetayê ji te hez bikim, Gurudeva!"

"Evîna asayî xweperest e, bi awayekî tarî di xwestek û razîbûnê de kok vedide. Evîna îlahî bê şert, bê sînor, bê guhertin e. Herikîna dilê mirovan bi destdana tevizîner a evîna paqij her û her diçe winda dibe." Wî bi dîlnizmî zêde kir, "Ger tu carekê min ji rewşa têgihîştina Xwedê bikevî, ji kerema xwe soz bide ku serê min deyne ser çokên te û alîkariya min bike ku ez vegeerînim ba Evîndarê Kozmîk ê ku em herdu jî dihebînin."

Piştî ew di tariyê de rabû û ez bir odeyeke hundirîn. Dema ku me mango û şîraniyên behîvê dixwar, wî bi awayekî nepenî zanîneke kûr a xwezaya min tevî axaftina xwe kir. Ez ji mezinahiya şehrezayiya wî, ku bi awayekî xweşik bi dîlnizmiyeke xwerû re hatibû tevlihevkirin, matmayî mam.

"Ji bo amuleta xwe xemgîn nebe. Wê armanca xwe bi cih aniye." Mîna neynikeke îlahî, xuşbextê min tevahiya jiyana min dîtibû.

"Ew jîyan rastî ji ya te dema amade, Mamoste, e kêf wêda herçiyek nîşan."

"Ew e dem bo yek gûherrandin, bi qasî ku dema hûn in bi bêbextî cihkirî li ew xanê razanê."

Min tu behsa jiyana xwe nekiribû; ew niha zêde xuya dikirin! Bi awayê wî yê xwezayî û bêserûber, min fêhm kir ku ew naxwaze ji ber pêşbîniya xwe matmayî bimîne.

"Hûn divêt ajotin paş ber Kalkuta. Çima jinavderxistin xizmên ji ya te evîn ji mirovatî?"

Pêşniyara wî min xemgîn kir. Malbata min vegera min pêşbînî dikir, her çend min bersiva gelek daxwazên bi nameyan nedabû. Ananta gotibû, "Bila çûkê ciwan di ezmanên metafîzîkî de bifire. Baskên wî dê di atmosfera giran de westiyên. Em ê hîn jî wî bibînin ku ber bi malê ve difire, perrên xwe ditewîne û bi dîlnizmî di hêlîna malbata me de bêhna xwe vedide." Ev mînakê bêhêvîker di hişê min de teze bû, min biryar da ku ez ber bi Kalkutayê ve "nefirim".

"Birêz, ez venagerim malê. Lê ez ê li pey te herim. Ji kerema xwe navnîşan û navê xwe bide min."

"Swami Sri Yukteswar Giri. Serê ayînê min li Serampore, li ser Kolana Rai Ghat e. Ez tenê çend rojan li vir serdana diya xwe dikim."

Ez li lîstika tevlihev a Xwedê bi dilsozên xwe re matmayî mam. Serampore tenê diwanzdeh kîlometreyan dûrî Kalkutayê ye, lê li wan herêman min qet çavê xwe ji guruyê xwe negirtibû. Me neçar ma ku em rêwîtiyê bikin.

hevdîtina me bo bajarê kevnar ê Kasi (Benares), ku bi bîranînên Lahiri Mahasaya pîroz bûye. Li vir jî lingên Buda, Shankaracharya û Yogî-Mesîhên din ax pîroz kiribûn.

"Tu dê piştî çar hefteyan werî ba min." Ji bo cara yekem, dengê Sri Yukteswar tund bû. "Niha min hezkirina xwe ya herheyî got û kêfxweşiya xwe ya dîtina te nîşan da - ji ber vê yekê tu daxwaza min paşguh dikî. Cara din ku em hev bibînin, divê tu eleqeya min ji nû ve şiyar bikî: Ez ê te bi hêsanî wekî şagirtê qebûl nekim. Divê bi îtaetkirina perwerdehiya min a hişk teslîmbûnek tevahî hebe."

Ez bi israr bêdeng mam. Guruyê min bi hêsanî ket nav

zemetiya min. "Ma tu difikirî ku xizmên te dê bi te

bikenin?"

"EZ xwestek ne vegerr."

"Hûn xwestek vegerr li sih rojan."

"Qet nebe." Bi rêzdarî li ber lingên wî tewand, ez bêyî ku rageşiya nakok sivik bikim çûm. Min rêya xwe di tariya nivê şevê de girt, min meraq kir çima civîna mûcîzeyî bi noteke neaheng bi dawî bû. Pîvanên dualî yên *mayayê*, ku her kêfxweşiyê bi xemgîniyekê re hevseng dikan! Dilê min ê ciwan hîn ji bo tiliyên veguherîner ên guruyê min neguhêzbar bû.

Sibeha din min dît ku di helwesta endamên perestgehê de dijminatî zêde dibe. Rojên min bi bîedebiya bêdawî tijî bûn. Di sê hefteyan de, Dyananda ji aşramê derket da ku beşdarî konferansekê li Bombayê bibe; serê min ê bêbext tijî qerebalixî bû.

"Mukunda parazît e, mêvanperweriya îslahê qebûl dike bêyî ku berdêla wê bide." Dema min ev gotin bihîst, min cara yekem poşman bû ku min daxwaza şandina pereyên xwe ji bavê xwe re bi cih anîbû. Bi dilê xwe yê giran, min li hevalê xwe yê yekane, Jitendra, geriyam.

"EZ im çûyîn. Ji kerema xwe ve barkirin ya min rûmetar poşmaniyan ber Dyanandaji heke ew vedigere."

"Ez jî ê biçim! Hewldanên min ên ji bo medîtasyonê li vir ji yên te bêtir bi xêr nehatine." Jitendra bi biryardarî axivî.

"EZ hebûn hevdîtin yek Mîna Mesîh ezîz. Berdan me serdan wî li Serampore."

Û wiha ew "teyr" amade ber "bazdan" bi awayekî xeternak nêzîkî ber Kalkuta!

Devanagari ye , ku bi rastî "cîhê îlahî" ye. "Kî rêzimana min dizane, Xwedê nas dike!" Panini, fîlologê mezin ê Hindistana kevnar, ev rêz li kamilbûna matematîkî û psîkolojîk a di Sanskrit de girt. Yê ku dixwaze ziman bişopîne heta kunên wê, divê bi rastî wekî hertiştî bi dawî bibe.

10-2 : Ew bû ne Jatinda (Jotin Ghosh), WHO xwestek be bi bîr anîn bo bûyin di wextê xwe de

dilnexwazî ber piling! 10-3: Riya an rêya pêşîn a ber bi Xwedê ve.

10-4 : hîndî nivîsarên pîroz hînkirin va malbat pêvek e xapînok ger ew asteng dike ew bawermend ji lêgerîn ew Dayîner ji hemû îlham, giştî ew yek ji ji dil xizmên, ne ber qalkirin jîyan xwe. Îsa bi heman awayî fêr kir: "WHO e ya min dê? û birayên min kî ne?" (*Metta* 12:48)

10-5 : *Ji* e yek hînbû rûmetar paşgir, bi taybet bikar anîn li birevebirin navnîşan; ji ber vê yekê "swamiji," "gurûjî", "Srî Yukteswarji," "paramhansaji."

10-6 : Girêdayî ber ew *şastra* , bi rastî, "pîroz pirtûkan," pêk tê ji çar ders ji nivîsa ezîz: ew *śrûti*, *smriti*, *purana*, û *tantra* Eva giştane gotarên lihêv herkes aliyekî ji oldar û civatî jîyan, û ew zeviyên ji qanûn, bijîşkî, mîmarî, huner, û hwd. *Shruti* nivîsarên pîroz ên "rasterast bihîstî" an "eşkerekirî", *Veda* ne . *Smriti* an *jî zanîna* "*hatî bîranîn*" *di dawiyê de di demek dirêj de wekî helbestên destanî yê herî dirêj ên cîhanê, Mahabharata* û ... hatine nivîsandin . *Ramayana* . *Purana* in bi rastî "kevnar" alegorî; *tantrên* bi rastî dilxerab "rîtuel" an "rîtuel"; eva gotarên di bin perdeyeke sembolîzma berfireh de rastiyên kûr radigihînin.

10-7 : "Xwedayî mamoste," ew hînbû Sanskrîtî demajo bo yek fikrî mamoste. ez hebûn pêşkêşkirin ew li Îngilîzî dema bi tenê "Ustad".

BEŞ: 11

Du Bêpere Kur Li Brindaban

"Dê ji te re baş be ku bavê min te ji mîratê bêpar bihêle, Mukunda! Tu çi qas bêaqil jiyana xwe diavêjî!" Xutbeyek ji birayê mezin êrîşî guhên min dikir.

Ez û Jitendra, ku nû ji trêne hatibûn (tenê mîna kek; em bi tozê hatibûn nixumandin), nû gihîştibûn mala Ananta, ku nû ji Kalkutayê hatibû veguhastin bajarê kevnar ê Agrayê. Brother hesabgirê serpereştê Rêhesina Bengal-Nagpur bû.

"Tu baş dizanî, Ananta, ez mîrata xwe ji Bavê Ezmanî dixwazim."

"Pêşî pere; Xwedê dikare paşê were! Kî dizane? Jiyan dibe ku pir

dirêj be." "Pêşî Xwedê; pere koleyê Wî ye! Kî dizane? Dibe ku

jiyan pir kurt be."

Bersiva min ji ber şert û mercên kêliyê hat dayîn û tu pêşbîniyek tê de tune bû. Lê pelên demê ji bo Ananta zû vebûn; çend sal şûnda **11-1** Ew ket welatê ku bankname ne pêşî ne jî yê dawîn bikêr in.

"Ez texmîn dikim ku şehrezayiyek ji perestgehê ye! Lê ez dibînim ku te Benares terk

kiriye." Çavên Ananta bi razîbûnê dibiriqîn; ew dîsa jî hêvî dikir ku perrên min di hêlîna malbatê de bicîh bike.

"Mayîna min li Benaresê ne bê feyde bû! Min li wir her tiştê ku dilê min dixwest dît! Hûn dikarin piştrast bin ku ew ne şîrovekarê we bû an jî kurê wî bû!"

Ananta di kenek bîranîn de tevlî min bû; ew neçar ma ku qebûl bike ku "pêşbînerê" Benares ku wî hîlbijartibû yekî kurtbîn bû.

"Çi in ya te planan, ya min gerokî brak?"

di 11-2an de xweşîkbûnên Tac Mahalê bibînin." "li vir," min şîrove kir. "Piştî em diçin ba guruyê min ê nûhatî, ku li Serampore xwedî perestgehek e."

Ananta bi mêvanperwerî ji bo rehetîya me amade bû. Çend caran di êvarê de min dît ku çavên wî bi fikir li min dinîhên.

"EZ zanîn va dîtî!" ez pojin. "YEK erd e digotin!"

Ew çareserî girt cîh dema yên me zû taştê.

"Ji ber vê yekê tu xwe ji dewlemendiya bavê xwe serbixwe hîs dikî." Çavên Ananta bêguneh bûn dema ku wî gotinên bêwate yên axaftina duh ji nû ve dest pê kir.

"EZ im bîrbir ji ya min pêvgrêdayî li Xwedê."

"Peyv bêqîmet in! Jiyan heta niha te parastîye! Çi rewşeke xirab e eger tu neçar bibî ku ji bo xwarin û stargeha xwe li Destê Nedîtî binêrî! Di demek nêzîk de tu dê li kolanan lava bikî!"

"Qet nebe! Ez ê ji Xwedê bêtir bawerîya xwe bi rêwîyan neynim! Ew dikare ji bo fedakarên xwe ji bilî tasa lava û lavayê, hezar çavkaniyan bibîne!"

"Zêdetir retorîk! Ferz bike ku ez pêşniyar dikim ku felsefeya te ya pesnê wê tê dayîn di vê cîhana berbiçav de were ceribandin ?"

"EZ wê qebûlîkin! Bike hûn kêmkirin xwedê ber yek spekulatîf dinya?"

"Em ê bibînin; îro derfeta te heye ku an nêrînên min berfireh bikî an jî piştrast bikî!" Ananta ji bo kêliyê bi dramatîk rawestîya; paşê hêdî hêdî û bi ciddî axivî.

"Ez pêşniyar dikim ku ez te û hevalê te yê şagirt Jitendra îro sibê bişînim bajarê nêzîk Brindabanê. Divê tu yek rupiyê jî negirî; divê tu ne ji bo xwarin û ne jî ji bo pereyan lava nekî; divê tu rewşa xwe ji kesî re eşkere nekî; divê tu bê xwarin nemînî; û divê tu li Brindabanê asê nemînî. Ger tu berî saet diwanzdeh êvarê vegeî bungalowa min a li vir, bêtî ku tu qaîdeyek ceribandî bişînî, ez ê li Agrayê mirovê herî matmayî bim!"

"Ez vê dijwarîyê qebûl dikim." Ne di gotinên min de û ne jî di dilê min de dudilî tune bû. Bîranînên şikirdar ên Xêrxwaziya Tavlê derketin holê: başbûna min ji koleraya kujer bi rêya gazîkirina Lahiri.

Wêneyê Mahasaya; diyariya lîstokî ya du bahozan li ser banê Lahorê bi Uma re; amuleta guncaw di nav bêhêvîtiya min de; peyama biryardar bi rêya *sadhu yê nenas ê Benares* li derveyî avahiya mala pispore; dîtina Dayika Îlahî û gotinên wê yên evîne yên bi heybet; guhdana wê ya bilez bi rêya Mamoste Mahasaya ji bo şermên min ên piçûk; rêberiya kêliya dawî ku dîplomaya min a lîseyê pêk anî; û nîmeta dawîn, Mamosteyê min ê zindî ji mijê xewnên jiyane. Min qet nekarî qebûl bikim ku "felsefeya" min ji tu pevçûnek li ser qada îbatkirina dijwar a cîhanê re ne wekhev e!

"Amadebûna te pesnê te dide. Ez ê te tavilê bibim trêne." Ananta berê xwe da Jitendra yê devê vekirî. "Divê tu jî wek şahid û, pir mimkûn e, wek qurbaniyekî din biçî!"

Nîv saet şûnda, ez û Jitendra bilêten yekalî ji bo rêwîtiya xwe ya ji nişka ve bi dest xistin. Em li quncikekî dûr ê îstasyonê rastî lêgerîne hatin. Ananta zû piştrast bû ku me ti xezîneyek veşartî bi xwe re neanîbû; dhotiyên me yên *sade* **11-3** ji pêwîst zêdetir tiştêk veşart.

Gava bawerî êrîşî warên cidî yên darayî kir, hevalê min bi nerazîbûnê axivî. "Ananta, yek an du rupîyan wek temînat bide min. Wê demê ez dikarim di rewşa bêbextiyê de ji te re telgraf bikim."

"Jitendra!" Derziya min bi tundî şermazar bû. "Heke tu wekî temînata dawîn pere bistînî, ez ê di testê de berdewam nekim."

"Tiştêkî dilniyaker di dengê zîv de heye." Jitendra êdî tiştêk negot dema ku min bi tundî lê nihêrî.

"Mukunda, ez im ne bê dil." YEK geşî ji dîlnizmî hebû dizî li Ananta's deng. Ew Gulan be ku wijdanê wî lê dixist; belkî ji ber ku du kurên îflaskirî şandibûn bajarekî xerîb; belkî ji ber gumanên wî yên olî. "Heke bi şans an kerema Xwedê tu bi serkeftî ji ceribandina Brindabanê derbas bibî, ez ê ji te bipirsim ku tu min wek şagirtê xwe bidî nasandin."

Ev soz hinekî bêserûber bû, li gorî bûyera neasayî. Birayê mezin ê malbateke hindî kêr daran li ber zarokên xwe yên biçûk ditewîne; ew piştî bav rêz û îtaetê distîne. Lê dem ji bo şîroveya min nema; trêne me li cihê destpêkirinê bû.

Jitendra bédengiyek xemgîn domand dema ku trêne me kîlometreyan dimeşîya. Di dawiyê de wî xwe lerizand; xwe tewand û bi êş li cihekî nebaş min hejand.

"Ez ti nîşanek nabînim ku Xwedê dê xwarina me ya

din peyda bike!" "Bêdeng be, guman bike Thomas;

Xudan bi me re dixebite."

"Ma hûn dikarin rê bidin ku ew bilezîne? Ez ji niha ve ji ber dîmena li ber me birçî me. Ez ji Benaresê derketim da ku ez goristana Tacê bibînim, ne ku biçim ya xwe!"

"Dilşa be, Jitendra! Ma em ê cara yekem ecêbên pîroz ên Brindabanê nebînin? **11- 4**
Ez di gelek kêfxweşiyê de me dema ku ez dikarim li ser axa ku bi lingên Reb
Krishna pîroz bûye bimeşim."

Deriyê kompartmana me vebû; du zilam rûniştin. Rawestgeha trêne ya din dê ya
dawîn be.

"Xortên ciwan, li Brindabanê hevalên we hene?" Biyanîyê li hember min bi
awayekî ecêb eleqeyek nîşan da.

"Netû ji ya te dikan!" Bi bêedebiyê ez dûrxistin ya min nihêrîn.

"Dibe ku hûn di bin sihra Dizê Dilan de ji malbatên xwe direvin. **11-5** Ez bi xwe xwedî
mîzacekî dîndar im. Ez ê erkê xwe yê teqez bikim ku ez lênêrîna we bikim ku hûn
xwarin û stargehek ji vê germa zêde bistînin.

"Na, efendim, em bi tenê bihêlin. Hûn pir dilo van in; lê hûn xelet in ku me wekî ji
malê dûr dihesibînin."

Êdî ti axaftinek çenebû; trêna rawestiya. Dema ku ez û Jitendra daketin platformê,
hevalên me yên tesadufî destên xwe dan hev û erebeyek hespan gazî kirin.

Em li ber perestgeheke mezin, ku di nav darên herdem kesk ên zeviyên baş-parastî
de hatibû danîn, daketin. Diyar bû ku xêrxwazên me li vir dihatin naskirin; xortekî
bi ken bêyî ku tiştekî bêje me bir odeyeke mêvanan. Di demek kurt de jineke pîr a
bi exlaq û rûmet tevî me bû.

"Gauri Ma, prens nikarin werin." Yek ji mêran li mazûvana aşramê axivî. "Di kêliya
dawî de planên wan şaş çûn; ew xemgîniyên kûr dişînin. Lê me du mêvanên din
anîne. Gava ku em di trêne de hevdu dîtîn, min hest kir ku ez ji wan hez dikim wekî
dilsozên Xudan Krishna."



(Ji çepê ber bi rastê) Jitendra Mazumdar, hevalê min di "ceribandina bêpere"
de li Brindabanê; Lalit-da, pismamê min; Swami Kebelananda ("Shastri

Mahasaya"), mamosteyê min ê pêroz ê Sanskritî; ez jî, wekî xortekî lîseyê.



Ananda Moyi Ma
ew Bengalî "Kêfxweşî tijî Dê."



Yek ji şikeftên ku Babaji li Çiyayên Drongiri nêzîkî Ranikhet li Hîmalaya de lê dijî. Neviyê Lahiri Mahasaya, Ananda Mohan Lahiri (yê duyem ji rastê, bi spî), û sê bawermendên din serdana cihê pîroz dîkin.

"Xatirê we be, hevalên ciwan." Herdu nasên me ber bi derî ve çûn. "Heke Xwedê bixwaze, em ê dîsa hev bibînin."

"Hûn bi xêr hatin vir." Gauri Ma bi du daxwazên xwe yê neçaverêkirî bi şêweyekî dayikane kenîya. "Tu nikarîbû di rojek çêtir de werî. Ez li benda du patronên şahane yê vê perestgehê bûm. Çi heyf e ku xwarinçêkirina min kesek nedîtibe ku

wê teqdîr bike!"

Van gotinên xweş bandorek wêranker li ser Jitendra kirin: ew dest bi girî kir. "Perspektîfa" ku ew li Brindabanê ditirsiya, wekî şahiyek şahane derdiket holê; sererastkirina wî ya derûnî ya ji nişka ve ji bo wî pir zêde derket holê. Xwediya me bi meraq li wî nihêrî, lê bêyî ku tiştekî bibêje; dibe ku ew bi taybetmendiyên ciwaniyê aşina bû.

Firavîn hat ragihandin; Gauri Ma rê da ber bi hewşek xwarinê ve, ku bi bêhnên xweş tijî bû. Ew çû nav metbexek li kêleka wê.

Min ev kêlî pêşwext plan kiribû. Min li ser anatomiya Jitendra cihekî guncaw hilibijart û min çîpek bi qasî ya ku wî di trêne de dabû min lê da.

"Gumanbar Tomas, ew Mirze kar-li-nav yek lezdan, jî!"

Xwediya xanî bi *pankekê vegeriya hundir*. Wê bi awayekî rojhilatî bi berdewamî me fena fikir dema ku em li ser kursiyên xemilandî yên mîna betaniyan rûniştibûn. Şagirtên Aşramê bi nêzîkî sî xwarinan diçûn û dihatin. Li şûna "xwarinek", ravekirin tenê dikare wekî "xwarinek xweş" be. Ji dema ku em hatine vê gerstêrkê ve, min û Jitendra qet berê xwarinên xweş nexwaribûn.

"Xwarin bi rastî jî ji bo şahzadeyan guncaw in, Dayika Birêz! Ez nikarim xeyal bikim ku patronên we yên padîşahî ji beşdarbûna vê ziyafetê çî lezgîntir didîtin! Te bîranînek ji bo me da." jiyanê!"

Her çiqas em ji ber daxwaza Ananta bédeng bûn jî, me nikarîbû ji xanima diloan re rave bikin ku spasiya me duqat girîng e. Bi kêmanî dilsoziya me eşkere bû. Em bi bereketa wê û vexwendinek balkêş ji bo serdana dîsa akinciyê ve çûn.

Germa derve bêrehm bû. Ez û hevalê min ber bi stargeha dareke cadamba ya mezin a li deriyê aşramê ve çûn. Peyvên tûj li pey hatin; careke din Jitendra bi gumanan dorpêç bû.

"Te ez xistim nav tevliheviyek mezin! Xwarina me ya nîvro tenê ji bo şansê tesadufî bû! Em çawa dikarin dîmenên vî bajarî bibînin, bêyî ku yek perçeyek di navbera me de hebe? Û hûn ê çawa min vegerînin cem Ananta?"

"Tu Xwedê zû ji bîr dikî, niha ku zikê te têr bûye." Gotinên min, ne tal, lê tawanbarker bûn. Hafîzeyê mirovan ji bo qencîyên îlahî çiqas kurt e! Mirovek neji ku hin ji duayên wî nehatibin qebûlkin.

"EZ im ne belkî ber jibîrkirin ya min bêaqilî li serpêhatî derve bi yek dîn çawa hûn!"

"Bibe rehet, Jîtendra! Ew wek yên din Mirze WHO têrkirî me xwestek rêdan me Brîndaban, û vegerr me ber Agra."

Xortekî zirav û rûyekî xweş bi lez û bez nêzîk bû. Li bin dara me rawestiya û li ber min tewand.

"Hevalê delal, divê tu û hevalê te li vir xerîb bin. Destûrê bide min ku ez mêvandar û rêberê te bim ."

Ji bo hindîyekî ne mimkûn e ku zer bibe, lê rûyê Jitendra ji nişkê ve nexweş bû. Min bi nezaket pêşniyar red kir.

"Bê guman tu min dernaxî?" Di her rewşek din de dengê tirsê yê xerîb dê komîk ba.

"Çima ne?"

"Tu guruyê min î." Çavên wî bi bawerî li min geriyan. "Di dema îbadetên min ên nîvro de, Xudanê pîroz Krishna di dîtiniyekê de xuya bû. Wî du şiklên terikandî di bin vê darê de nîşanî min dan. Rûyek te bû, efendiyê min! Min gelek caran ew di meditasyonê de dîtiye! Çi kêfxweşiyek e ku tu xizmetên min ên dîlnîzm qebûl bikî!"

"Ez jî kêfxweş im ku te ez dîtim. Ne Xwedê û ne jî mirovan em terk nekirine!" Her çend ez bêliv bûm, li rûyê bi kelecana li pêşiya min dikeniyam jî, rêzgirtinek hundurîn min avêt ber lingên Îlahî.

"Ezîz hevalan, xwestek hûn ne namûs ya min xane bo yek serdan?"

"Tu dilovan î; lê plan ne pêkan e. Em ji niha ve mêvanên birayê min li Agra

ne." "Bi kêmanî bîranînên gera Brindabanê bi te re bide min."

Min bi kêfxweşî razî bû. Xort, ku got navê wî Pratap Chatterji ye, erebeyek hespan siwar kir. Me serdana Perestgeha Madanamohana û mezargehên din ên Krishna kir. Dema ku em di îbadetên xwe yên perestgehê de bûn, şev daket.

"Bibore heta ku ez *sandeşê distînim* ." **11-6** Pratap ket firoşgehek nêzîkî îstasyona trêne. Ez û Jitendra li kolana fireh geriyan, ku niha di sarbûneke nisbeten qerebalix de bû. Hevalê me demekê ne li wir bû, lê di dawiyê de bi diyariyên gelek şîraniyan vegeya.

"Ji kerema xwe rê bidin min ku ez vê erka olî bi dest bixim." Pratap bi kenek lava kir dema ku desteyek rupîyan û du bilêtên nû kirî ji bo Agrayê dirêjî wî kirin.

Rêzgirtina qebûlkirina min ji bo Destê Nedîtbar bû. Ananta tinazên xwe pê dikir, ma bereketa wê ji pêwîstiyê pir zêdetir nebû?

Em lêgerîn derve yek tenêti leke nêz ew meydan.

"Pratap, ez ê Kriya *Lahiri* Mahasaya, mezintirîn yogiyê serdema nûjen, fêrî te bikim. Teknîka wî dê guruyê te be."

Destpêkirin di nîv saetê de bi dawî bû. " *Kriya chintamaniya* te ye ," **11-7** Min ji

xwendekarê nû re got. "Teknîk, ku wekî hûn dibînin hêsan e, hunera zindîkirina mirovan temsîl dike."

pêşveçûna giyanî. Nivîsarên pîroz ên Hindû fêr dikin ku egoya laşgirtî ji bo rizgarbûna ji *maya mîlyonek salan hewce dike* . Ev serdema xwezayî bi riya *Kriya Yoga pir kurt dibe* . Çawa ku Jagadis Chandra Bose nîşan daye ku mezinbûna nebatan dikare ji rêjeya xwe ya normal pir zêdetir were lezandin, pêşkeftina psîkolojîk a mirovan jî dikare bi zanistek hundurîn were lezandin. Di pratîka xwe de dilsoz bin; hûn ê nêzîkî Guruyê hemî guruyan bibin.

"Ez hatim ku vê mifteya yogayê bibînim, ku demek dirêj e lê digeriyam!" Pratap bi hizir axivî. "Bandora wê ya vekirina bend û girêdanên min ên hestî dê min ji bo qadên bilindtir azad bike. Vîzyona îro ya Xudan Krishna tenê dikare bibe sedema qenciya min a herî bilind."

Em demekê bi bêdengî û têgihîştinê rûniştin, paşê hêdî hêdî ber bi îstasyonê ve meşyan. Dema ku ez li trêne siwar bûm, kêfxweşî di hundirê min de bû, lê ev roja Jitendra bû ji bo hêstiran. Xatirxwestina min a bi hezkirin ji Pratap re bi girînên bêdeng ên herdu hevalên min hatibû qutkirin. Rêwîti careke din Jitendra di nav xemgîniyekê de dît. Vê carê ne ji bo xwe, lê li dijî xwe.

"Çawa nizm ya min bawerî! Ya min dil heye bûye kevir! Qet li dahatû dêbûn ez şik Xwedê parastinî!"

Nîvê şevê nêzîk dibû. Herdu "Sînderel", ku bêpere hatin şandin, ketin odeya Ananta. Rûyê wî, wekî ku soz dabû, dişibiya odeya matmayîbûnê. Bêdeng min maseyê bi rupîyan serjê kir.

"Jitendra, rastî!" Dengê Ananta henekbaz bû. "Ma vî ciwanî dizîyek nekiriye?" Lê gava çîrok hate vegotin, birayê min hişyar bû, paşê cidî bû.

"Qanûna daxwaz û peydakirinê digihîje qadên naziktir ji ya ku min texmîn dikir." Ananta bi coşek giyanî ya ku berê qet nehatiye dîtin axivî. "Ez cara yekem bêxemiya te ya li hember depo û kombûnên bêrûmet ên cîhanê fam dikim."

Her çiqas dereng bû jî, birayê min israr kir ku ew *diksha* **11-8 bistîne**, nav *Kriya Yogayê* . "Guru" Mukunda divabû di rojekê de berpirsiyariya du şagirtên nexwestî hilgire ser xwe.

Taşteya sibê bi ahengek ku roja berê tune bû, hat xwarin. Min li Jitendra keniya.

"Hûn dêbûn ne be xapandin ji ew Tac. Berdan me dîtinî ew berî destpêkirin bo Serampore."

Dema ku ez ji Ananta xatir dixwestim, ez û hevalê min di demek kurt de li ber rûmeta Agra, Tac Mahal, bûn. Mermera spî ku di bin tavê de dibiriqe, dîmenek simetrik a paqij nîşan dide. Cihê bêkêmasî dara sîprêsê ya tarî, çîmena biriqandî û gola aram e. Hundir bi neqşên mîna dantelan ên bi kevirên nîv-qîmet xemilandî

xweşik e. Tac û tomarên nazik bi renekî tevlihev ji mermerên qehweyî û binefşî derdikevin. Ronahî ji qubeyê dikeve ser gorên Împerator Şah-Cahan û Mumtaz Mahal, şahbanûya padişahiya wî û dilê wî.

Bes ji dîtina geşt û seyranê! ez bû hisret bo ya min guru. Jîtendra û ez bûn di demek kurt de sefer başûr ji

tirên dijî Bengal.

"Mukunda, min çend meh in malbata xwe nedîtiye. Min fikra xwe guhertiye; belkî paşê ez biçim serdana axayê te li Serampore."

Hevalê min, ku bi nermî dikare wekî kesekî ku di mizacê wî de dudil e were wesifandin, li Kalkutayê min hişt. Bi trêne herêmî ez di demek kurt de gihîştim Serampore, ku diwanzdeh mîl li bakur e.

Dema min fêhm kir ku bîst û heşt roj di ser hevdîtina Benares bi guruyê min re derbas bûne, matmayîbûnek li ser min çêbûye. "Tu dê di çar hefteyan de werî ba min!" Li vir ez bûm, dilê min lê dida, li hewşa wî ya li ser kolana bêdeng a Rai Ghat rawestiyabûm. Ez cara yekem ketim hundirê perestgehê ku ez ê piraniya deh salên din bi *Jyanavatarê Hindistanê re*, "laşê şehrezayiyê" derbas bikim.

.....
11-1 : Dîtin beş 25.

11-2 : Ew li hemî dinyayê navdar goristan..

11-3 : YEK qumaşê *dhoti* e girêkdar dorhal ew pişt û berg ew ling..

11-4 : Brîndaban, li ew Muttra herêm ji Yekbû Parêzgeh, e ew hîndî Orşelîm. Vir Mirze Krişna nîşankirî rûmeta wî ji bo berjewendiya mirovahiyê..

11-5 : Harî; yek dîlkêş nav ji kîjan Mirze Krişna e naskirî ber bûyin bawermend.

11-6: Şîrîniyekî hindî..

11-7 : YEK mîtolojîk cewher bi erk ber dayin xwestekan

11-8 : Fîkrî destpêk; ji ew Sanskrîtî reh *dîkş*, ber şabaşkirin xwe.

BEŞ: 12

Sal Li Ya min Master Mîrataj

"Tu hatî." Sri Yukteswar ji çermê pilingê li ser erdê odeyeke rûniştinê ya bi balkonê silav li min kir. Dengê wî sar bû, tevgerên wî bêhest bûn.

"Erê, ezîz Mamoste, ez im vir ber pêketin hûn." Çokdayî, ez dest lê dan bûyin lîngan

"Çawa kanîn va be? Hûn berçavnegirtin ya min xwestekan."

"Na dirêjtir, Guruji! Ya te xwestek dêbûn be ya min qanûn!"

"Ew çêtir e! Niha ez dikarim berpirsiyariya jiyana te

bigirim ser xwe." "Ez bi dilxwazî bar diguherînim,

Mamoste."

"Ji ber vê yekê, daxwaza min a yekem ev e ku hûn vegerin malê û cem malbata xwe. Ez dixwazim hûn li Kalkutayê bikevin zanîngehê. Divê perwerdehiya we berdewam bike."

"Baş e, efendim." Min tirs û fikara xwe veşart. Gelo pirtûkên bêwate dê di salên pêş de min bişopînin? Pêşî Bav, niha Srî Yukteswar!

"Rojekê tu dê herî Rojava. Gelê wê dê guhên xwe bêtir bidin şehrezayiya kevnar a Hindistanê ger mamosteyê Hindû yê xerîb xwediyê bawernameyek zanîngehê be."

"Tu herî baş dizanî, Guruji." Xemgîniya min çû. Min behsa Rojava şaş û dûr dît; lê derfeta min a razîkirina Mamoste bi îtaetê pir nêzîk bû.

"Hûn xwestek be nêz li Kalkuta; hatin vir kînga jî hûn dîtin dem."

"Her roj, heke gengaz be, Mamoste! Bi şikir, ez desthilatdariya te di her hûrgiliya jiyana xwe de qebûl dikim - bi şertekî."

"Erê?"

"Va hûn ahd ber derxistina holê xwedê ber min!"

Pêvçûneke devkî ya saetekê berdewam kir. Peyva mamosteyekî nayê sextekirin; ew bi sivikî nayê dayîn. Encamên di sozê de dîmenên metafîzîkî yên berfireh vedikin. Divê guru berî ku bikaribe Wî mecbûr bike ku xuya bibe, bi rastî jî bi Afirîner re di têkiliyên nêzîk de be! Min yekîtiya îlahî ya Sri Yukteswar hîs kir, û wekî şagirtêkî wî, biryar da ku sûdê xwe bikar bînim.

"Tu xwedî helwesteke dijwar î!" Paşê razîbûna Mamoste bi dawîyeke diloanî deng

veda: "Bila daxwaza te daxwaza min be."

Siya temendirêj ji dilê min rabû; lêgerîna nezelal, li vir û wir, bi dawî bû. Min stargeheke herheyî li cem guruyekî rastîn dîtibû.

"Were; ez ê perestgehê nîşanî te bidim." Mamoste ji ser xalîçeya xwe ya piling rabû. Min li dora xwe nihêrî; çavên min bi matmayî li wêneyekî dîwêr ket, ku bi tîrêjên yasmînê hatibû xemilandin.

"Lahirî Mahasaya!"

"Belê, guruyê min ê îlahî." Dengê Sri Yukteswar bi rêzdarî zindî bû. "Ew, wekî mirov û yogî, ji her mamosteyekî din ê ku jiyana wî di nav lêkolînên min de bû, mezintir bû."

Bêdeng min li ber wêneyê nas serê xwe tewand. Rêzgirtina giyanê min ber bi mamosteyê bêhempa ve çû ku, bi pîrozkirina zarokatiya min, gavên min ber bi vê saetê ve rêberî kiribû.

Bi rêberiya guruyê xwe, ez li ser xanî û erdê wê geriyam. Xaniyê mezin, kevnar û baş-avakirî, bi hewşek mezin a bi stûnan dorpêçkirî bû. Dîwarên derve bi kevroşkê hatibûn nixumandin; kevok li ser banê gewr ê fireh difiryan, bê merasîm cihên aşramê parve dikirin. Baxçeyekî paşîn bi darên jackfruit, mango û giyayên çîmenî xweş bû. Balkonên bi balustrade yê odayên jorîn ên avahiya du qatî ji sê aliyên ve li hewşê dinêrin. Mamoste got ku holek fireh a qata jêrîn, bi banê bilind ku bi kolonadan ve hatibû piştgirîkirin, bi piranî di dema festîvalên salane yê *Durgapuja de dihat bikar anîn* . **12-1** Derenceyek teng ber bi odeya rûniştinê ya Sri Yukteswar ve diçû, ku balkona wê ya piçûk li kolanê dinihêrî. Aşram bi awayekî sade hatibû xemilandin; her tişt sade, paqij û bikêrhatî bû. Çend kursî, benq û maseyên bi şêwaza rojavayî diyar bûn.

Mamoste ez vexwend ku şevê li wir bimînim. Du şagirtên ciwan ên ku perwerdehiya ayînê digirtin, şîvek ji xwarina sebzeyan pêşkêş kirin.

"Guruji, ji kerema xwe tiştê ji jiyana xwe ji min re bêje." Ez li ser doşeka ji qamîşê nêzîkî çermê pilingê wî rûniştibûm. Stêrkên dostane pir nêzîk bûn, wisa xuya bû, li pişt balkonê.

"Navê malbata min Priya Nath Karar bû. Ez **di 12-2 salî de ji dayik bûm.**" li vir li Serampore, ku bavê min karsaziyek dewlemend bû. Wî ev qesra bav û kalan ji min re hişt, ku niha cihê min ê bêkes e. Xwendina min a fermî kêmtir bû; min ew hêdî û kêmtir dît. Di destpêka mêraniyê de, min berpirsiyariyên xwediyê malê girt ser xwe û keçek min heye, ku niha zewicî ye. Jiyana min a navîn bi rêberiyê pîroz bû. Ji Lahiri Mahasaya. Piştî ku jina min mir, ez tevî Rêza Swami bûm û navê nû wergirtim. Sri Yukteswar Giri. **12-3** Salnameyên min ên sade wiha ne."

Mamoste li rûyê min ê bi heyecan kenîya. Mîna hemû kurteçîrokên biyografîk, gotinên wî rastiyan derveyî dan bêtir ku mirovê hundirîn êşkerekê bikin.

"Gurûjî, ez wê çawa ber gûhdarkirin hin çîrok ji ya te zarotî."

"Ez ê çend ji we re bêjim - her yek bi exlaqek!" Çavên Sri Yukteswar bi hişyariya wî dibiriqîn. "Diya min carekê hewl da ku min bi çîrokeke tirsnak a xeyaletekê di odeyeke tarî de bitirsîne. Ez çûm yekser çûm wir û xemgîniya xwe ya ji ber ku min giyan ji dest da anî ziman. Dayikê careke din çîrokeke tirsnak ji min re negot. Exlaq:

Li rûyê tirsê binêre û ew ê êdî te aciz neke.

"Bîranîneke din a zû ew e ku ez dixwazim kûçikekî nexweşik ê cîranekî min hebe. Min bi hefteyan malbata xwe di nav aloziyê de hişt da ku wî kûçikî bistînim. Guhên min ji pêşniyarên heywanên bi xuyangeke balkêştir kerr bûn. Exlaq: Girêdan kor dike; ew haloyek xeyalî ya balkêşiyê dide tiştê xwestekê."

"Çîroka sêyem li ser plastîkbûna hişê ciwanan e. Min carinan dibihîst ku diya min digot: 'Mirovekî ku li cem her kesî karekî qebûl bike kole ye.' Ev bandor ewqas bi awayekî mayînde ma ku tewra piştî zewaca min jî min hemû pozîsyonan red kir. Min bi veberhênana milkê malbata xwe di erdê de lêçûnên xwe dabîn kirin. Exlaq: Pêşniyarên baş û erênî divê kesên hestiyar perwerde bikin." guhên zarokan. Ramanên wan ên destpêkê ji bo demek dirêj bi tûjî têne kolandin."

Mamoste ket nav bêdengiyêke aram. Nêzîkî nivê şevê ew min bir ber nivîneke teng. Şeva yekem di bin banê guruyê min de xewa min xweş û şîrîn bû.

Sri Yukteswar sibeha din hîlbijart ku destpêkirina *Kriya Yoga bide min* . Ev teknîk min ji du şagirtên Lahiri Mahasaya - Bav û mamosteyê min, Swami Kebalananda - wergirtibû, lê di hebûna Mamoste de min hêza veguherînê hîs kir. Bi destdana wî, ronahiyek mezin li ser hebûna min derket, mîna rûmeta rojên bêhejmar ên ku bi hev re dibiriqîn. Lehiyek ji bextewariya bêwate, ku dilê min heta hundirê min dagir kir, di roja din de jî berdewam kir. Wê nîvro dereng bû berî ku ez xwe ji ayînê derxim.

"Tu dê di nav sî rojan de vegerî." Dema ku ez gihîştim mala xwe ya li Kalkutayê, pêkanîna pêşbîniya Mamoste bi min re hat. Ti ji xizmên min gotinên tûj ên ku min ji vegera "teyrikê firîyayî" ditirsand, nekirin.

Ez hilkişiyam ser banê xwe yê biçûk û mîna ku li hebûneke zindî binihêrim, bi hezkirin li min nihêrîn. "Te şahidiya meditasyonên min, hêsir û bahozên *sadhana min kir* . Niha ez gihîştim bendera mamosteyê xwe yê îlahî."

"Kurê min, ez ji bo herduyan kêfxweş im." Ez û bav di aramiya êvarê de li kêleka hev rûniştin. "Te dît guruyê te, wekî ku bi awayekî mûcîzeyî min carekê ya xwe dît. Destê pîroz ê Lahiri Mahasaya jiyana me diparêze. Mamosteyê te ne pîrozekî Hîmalayayî yê negihîştî bû, lê yek nêzîk bû. Duayên min hatine qebûl kirin: tu di lêgerîna xwe ya ji bo Xwedê de bi awayekî mayînde nehatî dûrxistin. ji çavê min î."

Bavê min jî kêfxweş bû ku xwendina min a fermî dê ji nû ve dest pê bike; wî amadekariyên guncaw kirin. Roja din ez li Koleja Dêra Skotlandî li Kalkutayê hatim qeydkirin.

Mehên xweş bi lez derbas bûn. Bê guman xwendevanên min bi awayekî zîrek texmîn kirine ku ez di polên zanîngehê de kêr dihatim dîtin. Xaniyê Serampore cazibeyek pir bêhempa digirt ser xwe. Mamoste bêtîr şîrove hebûna min a li her derê qebûl dikir. Ji bo rihetiya min, ew kêr daran behsa salonên fêrbûnê dikir. Her çend ji bo hemûyan eşkere bû ku ez qet ji bo zanyar nehatibûm afirandin jî, min car caran karîbû notên herî kêr dihatim.

Jiyana rojane li aşramê bi awayekî xweş diherikî, kêr daran diguherî. Guruyê min berî sibehê şiyar dibû. Dema ku dirêj dibû, an carinan li ser nivînan rûniştibû, ew diket rewşa *samadhiyê* . **12-4** Dema ku Mamoste şiyar bû, kifşkirina wê bi xwe sade

bû: ji nişka ve rawestandina xurînên ecêb. **12-5** Axînek an du axîn; belkî tevgerek
bedenî. Paşê rewşek bêdeng a bêhnvedanê: ew di kêfxweşiyek kûr a yogayê de bû.

Taştê kir ne pêketin; yekem hat yek dirêj gerrik ji ew Ganges. Ewan sib ger û geştan bi
ya min

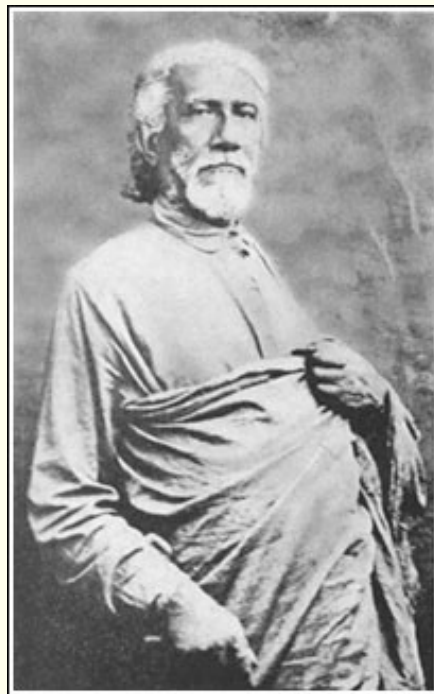
guru - çiqas rast û zindî ye hîn jî! Di vejîna hêsan a bîranînan de, ez pir caran xwe li kêleka wî dibînim: tava zû çem germ dike. Dengê wî, dewlemend bi rastbûna şehrezayiyê, bilind dibe.

Serşuştin; paşê xwarina nîvro. Amadekirina wê, li gorî rênimayên rojane yên Mamoste, karê baldar ê şagirtên ciwan bû. Guruyê min vejeterîyan bû. Lêbelê, berî ku bibe keşîş, wî hêk û masî dixwar. Şîreta wî ji xwendekaran re ew bû ku her parêzek hêsan bişopînin ku li gorî laşê mirov be.

Mamoste xwar kêr; gelek car birinc, rengîn bi zerçûbe an av ji çîçek an îспенax û bi sivikî bi *ghee* buffalo an rûnê helandî hatiye reşandin. Rojek din dibe ku nîsk-*dhal* an *channa* **12- bixwe. 6** karî bi sebzeyan. Ji bo şîraniyê, mango an porteqal bi pudînga birinc, an ava jackfruit.

Mêvan piştî nîvro xuya dibûn. Çemek domdar ji cîhanê diherikî nav aramiya perestgehê. Her kesî di Mamoste de nezaket û dilovaniyek wekhev dît. Ji bo mirovekî ku xwe wekî gîyanek, ne wekî beden an jî wekî egoyek nas kiriye, mayîya mirovahiyê dişibihe aliyekî berbiçav.

Ew bêalîbûn ji pîrozan e kokdar li rîsipîti. Mamoste hebûn reviya *maya* ; wê alternatîf rûyên aqilmend û bêaqil êdî awirekî bi bandor nediavêtin. Sri Yukteswar tu eleqeyek taybetî nîşanî kesên ku bi qewet û serkeftî bûn nedida; û yên din ji ber xizanî an nexwendina wan biçûk nedixist. Ew bi rêzdarî guh dida gotinên rastî yên zarokekî û bi eşkereyî şîrovekarekî xweperest paşguh dikir.



YA MIN MAMOSTE, SRI YÛKTEŞWAR
Dilxaz ji Lahirî Mahasaya

Saet heşt saeta şîvê bû, û carinan mêvanên li wir diman. Guruyê min ji bo ku bi tena serê xwe bixwe, xwe nedida behanekirin; kes ji aşramê xwe birçî an nerazî dernediket. Sri Yukteswar qet nebû.

di rewşek bêhêvî de bû, qet ji mêvanên neçaverêkirî aciz nedibû; xwarina kêr di bin rêveberiya wî ya jêhatî de şahiyek derdiket holê. Lê ew aborî bû; pereyên wî yên kêr pir diçûn. "Di berîka xwe de rehet be," wî gelek caran digot. "Îsraf dê ji te re nerehetiyê bikire." Çi di hûrguliyên şahiyên perestgehê de, çi di xebatên avakirin û tamîrkirinê de, çi jî di fikarên din ên pratîkî de, Mamoste orîjînaliya giyanek afirîner nîşan da.

Saetên bêdeng ên êvarê gelek caran yek ji gotarên guruyê min, gencîne li dijî demê, tînin. Her gotina wî bi aqilmendî dihat pîvandî û xêzkirin. Xwebaweriyeke bilind şewaza derbirîna wî nîşan dida: ew bû yekane. Ew axivî dema netû yên din li ya min tecrîbe herdem axivî. Bûyin berî ku ew destûrê bide wan ku cilên derveyî nîşan bidin, raman di hevsengiyek nazik a cudakariyê de dihatin pîvandî. Esasê rastiyê, ku bi tewra aliyekî fîzyolojîk jî li her derê belav bû, mîna bîhnexweşiyek giyan ji wî dihat. Ez her gav hay ji xwe hebû ku ez di hebûna xuyangek zindî de bûm. Ji Xwedê. Giraniya xwedatiya wî bixweber serê min li ber wî tewand.

Eger mêvanên derengmayî ferq dikirin ku Sri Yukteswar bi Bêsînor ve mijûl dibû, ew zû bi wan re diaxivî. Ew nikaribû poz bide, an jî vekişîna xwe ya hundurîn nîşan bide. Her tim bi Xudan re yek bû, ew ne hewceyî demek cuda ji bo kombûnê bû. Mamosteyekî xwe-fêmkirî berê xwe daye gavavêtina meditasyonê. "Gul dema ku fêkî xuya dibe dikeve." Lê pîrozan pir caran ji bo teşwîqkirina şagirtan xwe dispêrin formên giyanî.

Dema ku nîvê şevê nêzîk dibû, guruyê min dibe ku ji ber xwezayîbûna zarokekî bikeve xewê. Li ser nivînan ti alozî tunebû. Ew pir caran, bêyî balîfekê jî, li ser davenportek teng dirêj dibû ku paşxaneyê kursiya wî ya ji çermê pilingê ya adetî bû.

Nîqaşeke felsefî ya şevê dirêj ne kêr bû; her şagirtê dikaribû bi şîdeta eleqeya xwe wê bi nav bike. Wê demê min ne westiyayî hîs dikir, ne jî xwesteka xewê; gotinên zindî yên Mamoste bes bûn. "Ax, sibeh e! Werin em li kêleka Ganges bimeşin." Bi vî awayî gelek demên perwerdehiya min a şevê bi dawî bûn.

Mehên min ên pêşîn bi Sri Yukteswar re bi dersek kêrhatî bi dawî bûn - "Meriv Çawa Mêşekê Bixapîne." Li malê malbata min her gav di şevê de perdeyên parastinê bikar dianîn. Ez xemgîn bûm dema ku min kifş kir ku di Li perestgeha Serampore, ev adeta hişmend di bin şikandinê de hat rêzgirtin. Lê kêzik bi tevahî li wir bûn; Ez ji serî heta binî hatim gezandin. Guruyê min li min rehm kir.

"Ji xwe re perdeyekê bikire, û yek jî ji bo min." Kenîya û lê zêde kir, "Heke tu tenê yekê ji xwe re bikirî, hemû mêş dê li ser min bisekinin!"

Ez ji vê yekê pir spasdar bûm ku min ev yek qebûl kir. Her şeva ku min li Serampore derbas dikir, guruyê min ji min dixwest ku ez perdeyên razanê rêk bikim.

Şevêkê mêş bi taybetî pir zêde bûn. Lê Mamoste talîmatên xwe yên asayî neda. Min bi tirs guh da dengê pêşbînîkirî yê kêzikan. Dema ku ez ketim nav nivînan, min duayek afetê ber bi wan ve avêt. Nîv saet şûnda, min bi awayekî xweragir kuxik da ku bala guruyê xwe bikşînim. Min guman kir ku ez ê ji ber gezandinê û bi taybetî jî ji ber stranbêjiya mêşan dîn bibim dema ku mêş merasîmên xwînxwar pîroz dikirin.

Tu lerizînek ji Mamoste nehat; ez bi baldarî nêzîkî wî bûm. Ew bêhna xwe nedida. Ev yekem car bû ku min ew di transa yogayê de dît; ev yek min tijî tirs kir.

"Divê dilê wî nesekinîbe!" Min neynikek danî bin pozê wî; buhara bêhnê xuya nedikir. Ji bo ku du qat piştrast bibim, min bi çend deqeyan dev û pozê wî bi tiliyên xwe girt. Laşê wî sar û bêliv bû. Bi şaşwazî, ez ber bi derî ve zivirîm da ku alîkariyê gazî bikim.

"Baş e! Ceribandinvanekî nûjen! Pozê min ê belengaz!" Dengê Mamoste ji kenê dilerizî. "Çima tu naçî razanê? Ma tevahiya dinyayê wê ji bo te biguhere? Xwe biguherîne: ji hişmendiya mêşan xilas bibe."

Bi nermî ez vegeyriyam ser nivînên xwe. Yek kêzik jî nêzîk nebû. Min fêhm kir ku guruyê min berê tenê ji bo kêfa min perdeyan qebûl kiribû; ew ji mêşan natirse. Hêza wî ya yogayê ewqas bû ku ew an dikarîbû wan bixwaze ku negirin, an jî dikarîbû bireve ber bi bêparastinek hundurîn ve.

"Ew min pêşandanek dida," min fikirî. "Ev rewşa yogîk e ku divê ez hewl bidim bigihîjim." Divê yogiyek bikaribe derbasî hişmendiya super bibe û di wê de berdewam bike, bêyî ku bala gelek kesan bikişîne ser xwe ku qet ji vê erdê tune ne. Çi di dengê kêzikan de be, çi jî di ronahiya rojê ya belavbûyî de, divê şahidiya hestan were asteng kirin. Wê demê deng û dîtî bi rastî jî tên, lê ji bo cîhanên ji Edenê sirgûnkirî xweşiktir. **12-7**

Ew hînker mêş xizmet kir bo yekî din zû ders ba ew aşram Ew bû ew nerm saeta tarîtiyê. Guruyê min nivîsên kevînar bêhempe şîrove dikir. Li ber lingên wî, ez di aramiya bêkêmasî de bûm. Mêşhingivekî bêdebb ket hundirê îdîlê û ji bo bala min pêşbazî kir. Dema ku wê jehrîn koland derziyeke hîpodermîk xist nav ranê min, min bixweber destê xwe yê tolhildanê bilind kir. Ji îdamkirina nêzîk xilas bibin! Bîranînek guncaw ji yek ji gotinên yogayê yên Patanjali hat bîra min- ew li ser *ahimsa* (zirardarî) ye.

"Çima te kar temam nekir?"

"Mamoste! Ma tu alîgirê kuştina

jiyanê yî?"

"Na; lê derba mirinê berê di hişê te de hatibû dayîn."

"Ez fêhm nakim."

"Wateya Patanjali ji holê rakirina *xwesteka* kuştinê bû." Sri Yukteswar pêvajoyên min ên derûnî wekî pirtûkek vekirî dîtibû. "Ev cîhan ji bo pratîkek rastîn a *ahimsa* bi

awayekî nebaş hatiye amadekirin . Mirov dikare neçar bimîne ku afirîdên zirardar ji holê rake. Ew ne di bin heman zorê de ye ku hêrs an dijminatîyê hîs bike. Hemû şêweyên jiyânê xwedî mafê wekhev in ku hewayê *maya* bikin. Pîrozê ku sirra afirandinê eşkere bike dê bi îfadeyên wê yên bêhejmar ên şaş re li hev bike. Hemû mirov dikarin nêzîkî wê têgihîştinê bibin ku hewesa hundurîn a ji bo hilweşandinê sînordar dike."

"Gurûjî, divêt yek pêşnîyar xwe yek nerdêlkirin gellek dema ko kûştin yek bejî teba?"

"Na; laşê mirov pir biqîmet e. Ji ber navendên bêhempa yên mejî û stûyê, ew xwedî nirxa herî bilind a pêşketinê ye. Ev yek dihêle ku bawermendê pêşketî aliyên herî bilind ên xwedayî bi tevahî fam bike û îfade bike. Tu formeke jêrîn bi vî rengî nehatiye sazîkirin. Rast e ku mirov deynê gunehêkî biçûk digire ger neçar bimîne ku heywanek an jî tiştekî zindî bikuje. Lê Veda *fêr* dîkin ku windakirina bêhemdî ya laşê mirov sûcekî giran e li dijî qanûna karmîk."

ez axînek kişand li alîkarî; nivîsarên pîroz zexmî ji yek xûriste hestên e ne herdem pêşerojê.

Wisa qewimî ku min qet Mamoste ji nêz ve bi piling an piling re nedît. Lê carekê kobrayek kujer pê re rû bi rû ma, lê tenê ji hêla evîna guruyê min ve hate fetihkirin. Ev cureyê mar li Hindistanê pir tê tirsîn, ku salane dibe sedema mirina zêdetirî pênc hezar kesan. Hevdîtina xeternak li Puri pêk hat, ku Sri Yukteswar xwediyê perestgehek duyemîn bû, ku bi awayekî xweşik li nêzîkê ... cih girtibû. ew Qozav ji Bengal. Prafulla, yek ciwan dilxaz ji paşan salan, bû bi Mamoste li ev fersend.

Prafulla ji min re got, "Em li derve, nêzîkî aşramê rûniştibûn. Kobrayek li nêzîk xuya bû, bi dirêjahiya çar lingan tirsonek bû. Dema ku ber bi me ve bazda, qapaxa wê bi hêrs fireh bû. Guruyê min bi kenekî pêşwazî kir, mîna ku bi zarokekî re bipeyive. Ez ji tirs û xofê matmayî mam dema ku min dît ku Mamoste bi rîtmîk çepik lêdide. **12-8** Ew mêvanê tirsnaq pêşwazî dikir! Ez bi tevahî bêdeng mam, di hundir de çi duayên germ bikim, ez dikarim bikim. Mar, pir nêzîkî guruyê min, niha bêliv bû, xuya bû ku bi helwesta wî ya hembêzîkirinê hatiye magnetîzekirin. Qapaxa tirsnaq hêdî hêdî girj bû; mar di navbera lingên Mamoste de xwe xwar kir û di nav devîyan de winda bû.

Prafulla wiha dawî li axaftina xwe anî: "Çima guruyê min destên xwe digerland û çima kobra li wan nedixist, wê demê ji bo min ne diyar bû. Ji wê demê ve min fêhm kir ku mamosteyê min ê îlahî ji tirsî zararê ji her zindiyekî din wêdetir e."

Rojekê piştî nîvro, di mehên pêşîn ên min de li aşramê, çavên Sri Yukteswar bi awayekî tûj li min sekinîbûn.

"Hûn in jî zirav, Mukunda."

Gotina wî xalek hesas xist. Ku çavên min ên çûbûn û xuyabûna min a lawaz pir dûr bûn. Ji dilê min, rêzên tonîkên di odeya min a li Kalkutayê de ev yek nîşan dan. Tiştêk bi kêr nehat; nexweşiya dispepsiyê ya kronîk ji zarokatiyê ve min dişopand. Carinan bêhêviya min gihîşt lûtkeya xwe dema ku ez min ji xwe pirsî gelo hêjayî wê ye ku ez bi laşekî ewqas nexweş vê jiyane bidomînim.

"Dermanan sînor hene; hêza jiyane ya afirîner tune ye. Bawer bike: tu ê baş û bihêz bî."

Peyvên Sri Yukteswar baweriyek bi rastiya ku bi awayekî kesane tê sepandin, hişyar kir ku tu şifakarekî din - û min gelek ceribandibû! - nekaribû di hundurê min de gazî

bike.

Roj bi roj, va ye! Ez zêde dibûm. Du hefte piştî bereketa veşartî ya Mamoste, min ew giraniya xurtker a ku di demên berê de ji min direviya, kom kiribû. Nexweşiyên min ên mîdeyê yên domdar bi demekê winda bûn.

mayîndetiya jiyanî. Di demên paşîn de, min şahidiya qenckirinên îlahî yên tavilê yên guruyê xwe kir ku kesên ji nexweşiyên tirsnak - tuberkuloz, şekir, epîlepsî, an felc - dikişînin. Kesek nikarîbû ji bo dermankirina wî ji min bêtir spasdar be dema ku ez ji nişka ve ji laşê xwe yê mirî azad bûm.

Srî Yukteswar ji min re got, "Bi salan berê, ez jî dixwestim kîloyan zêde bikim. Piştî nexweşiyê giran, di dema başbûnê de, min serdana Lahiri Mahasaya li Benares kir.

"Mirze, ez hebûn bûye gellek nexweş û windabû gelek lîre.'

"EZ dîtî, Yukteswar, **12-9** hûn çêkirî xwe nexweş, û niha hûn ponijîn hûn in zirav.'

"Ev bersiv ji ya ku min hêvî dikir pir dûr bû; lêbelê, guruyê min bi cesaret

got: "'Bila ez bibînim; Ez bawer im ku divê tu sibê xwe baştir hîs bikî.'"

"Gava ku min gotinên wî wek nîşanek ji bo şîfaya veşartî ber bi hişê xwe yê guhêrbar ve girtin, ez sibeha din ji zêdebûna hêzê ya xweş şaş nemam. Min li axayê xwe geriya û bi kêfxweşî qêriya, 'Birêz, ez îro xwe pir çêtir hîs dikim.'"

"Birastî! Îro hûn zindîkirin xwe.'

"Na, mamoste!' Min nerazîbûn nîşan da. 'Tu bûyî yê ku alîkariya min kir; ev cara yekem e ku di nav çend hefteyan de enerjîyek min heye.'

"Erê! Nexweşiya te pir giran bûye. Laşê te hîn lawaz e; kî dikare bêje sibê wê çawa be?'

"Fikra vegera muhtemel a qelsiya min min lertzînek tirs û lertzînek sar anî. Sibeha din min bi zorê karîbû xwe bikişînim mala Lahiri Mahasaya."

"Mirze, ez im nexweş dîsa.'

"Ya min guru nerîn bû pirsyarî. 'Wiha! Carek zêde hûn nexweşketin xwe.'

"Gurudeva, ez niha fêhm dikim ku roj bi roj tu tinazê xwe bi min dikî.' Sebra min xelas bû. 'Ez fêhm nakim çima tu ji raporên min ên rastîn bawer nakî.'

"Bi rastî, ew ramanên te bûn ku te carinan qels û carinan jî bihêz hîs kirin.' Axayê min bi hezkirin li min nihêrî. 'Te dît ku tenduristiya te çawa tam li gorî hêviyên te bûye. Raman hêzek e, tewra wekî elektrîk an jî gravîtasyonê jî. Hişê mirovan şewqek hişmendiya Xwedê ya herheyî ye. Ez dikarim nîşanî te bidim ku her tiştê ku hişê te yê bihêz pir bi tundî bawer dike, dê tavilê pêk were.'

"Zanîna va Lahirî Mahasaya qet axivî bêçalakî, ez çareser kirin wî bi ecêb heybet û sipasdarî:

'Mamoste, ger ez ponijîn ez im baş û hebûn ji nû ve hat bidestxistin ya min pêşane pîvan, dêbûn va bûyin?'

"Ew e wiha, hetta ba ev evdem.' Ya min guru axivî bi giranî, bûyin nihêrîn komkirî li ya min çavan

"Lo! Min ne tenê hêz lê di heman demê de giraniya min jî zêde bû. Lahiri Mahasaya bêdeng ma. Piştî çend demjimêran li ber lingên wî, ez vegeriyam mala diya xwe, ku ez di dema serdanên xwe yên Benaresê de li wir mam."

"Kurê min! Çi bûye? Ma dilopa xwînê li te dibare?' Dayik bi zorê baweriya xwe bi çavên xwe anî. Laşê min niha di heman pîvanên saxlem de bû ku berî nexweşiya min hebû.

"Min xwe giran kir û min dît ku di rojekê de min pêncî kîlo zêde kiriye; ew her û her bi min re man. Heval û nasên ku laşê min ê zirav dîtibûn ji matmayîbûnê matmayî man. Hejmarek ji wan şewaza jiyana xwe guhertin û di encama vê mûcîzeyê de bûn şagirtên Lahiri Mahasaya."

"Guruyê min, ku di Xwedê de şiyar bû, dizanibû ku ev cîhan ji xewneke objektîfîkirî ya Afîrîner pê ve tiştek din nîne. Ji ber ku ew bi tevahî ji yekbûna xwe bi Xeyalkarê Îlahî re haydar bû, Lahiri Mahasaya dikaribû di vîzyona kozmîk de materyalîze an bêmadî bike an jî her guhertinek ku dixwest bike. **12-10**

"Hemû afirandin ji hêla qanûnê ve tê rêvebirin," Sri Yukteswar encam da. "Yên ku di gerdûna derve de xuya dibin, ku ji hêla zanyaran ve têne kifş kirin, jê re qanûnên xwezayî tê gotin. Lê qanûnên naziktir hene ku qadên hişmendiyê birêve dibin ku tenê bi riya zanista hundurîn a yogayê dikarin werin zanîn. Balafirên giyanî yên veşartî jî prensîbên xwe yên xwezayî û qanûnî yên xebitandinê hene. Ne zanyarê fîzîkî lê mamosteyê bi tevahî xwe-fêmkirî ye ku xwezaya rastîn a madeyê fam dike. Bi vî awayî Mesîh karîbû guhê xulam piştî ku ji hêla yek ji şagirtan ve hatibû birîn, sererast bike." **12-11**

Srî Yukteswar şîrovekarekî bêhempa yê nivîsarên pîroz bû. Gelek ji bîranînên min ên herî bextewar di gotarên wî de ne. Lê ramanên wî yên hêja neketin nav xweliya bêhişiyê an bêaqiliyê. Tevgerek bêaram a laşê min, an jî ketina min a sivik a nav bêhişiyê, bes bû ku demek ji nişka ve bide şîrovekirina Mamoste.

"Tu li vir nînî." Mamoste piştî nîvroyekê bi vê eşkerekirinê xwe qut kir. Wekî her car, ew bi lez û bez bala min dişopand.

"Guruji!" Dengê min nerazîbûnek bû. "Ez neliviyam; çavên min nelivîne; ez dikarim her

peyva ku te gotiye dubare bikim!"

"Lêbelê, tu bi tevahî bi min re nebû. Îtiraza te min neçar dike ku bibêjim ku di paşxaneyê de te sê sazî ava dîkirin. Yek ji wan vekişînek daristanê li ser deştekê bû, yek li ser girêkê bû, û ya sêyem jî li kêleka okyanûsê bû."

Ew ramanên bi awayekî nezelal hatine formulakirin bi rastî jî hema bêje di binhişê xwe de hebûn. Min bi lêborînê li wî nihêrî.

"Çi kanîn ez kirin bi yên wisa yek mamoste, WHO derbas dibe ya min bêpayîn hizirkirin? "



Avahiya sereke li Mount Washington Estates li Los Angelesê, ku di sala 1925an de wekî baregeha Amerîkî ya Komeleya Xwefêmkirinê hatiye damezrandin.



Xwe-Razîbûn Dêr ji Gişt Ol, Hollywood, Kalîforniya.

"Te ew maf daye min. Rastîyên nazik ên ku ez şîrove dikim bêyî balkişandina te ya tevahî nayên famkirin. Heta ku ne hewce be, ez nekevim nav tenêtiya hişê yên din. Mirov xwedî îmtiyaza xwezayî ye ku bi dizî di nav ramanên xwe de bigere. Xudanê bêvexwendin naçe wir; ez jî cesaret nakim ku destwerdanê bikim."

"Hûn in herdem Bi xêr hatî, Mamoste!"

"Ya te mîmarî xewn xwestek pêkanîn paşan. Niha e ew dem bo xwendina zanko!"

Bi vî awayî, bi awayekî sade, guruyê min hatina sê bûyerên mezin di jiyana min de eşkere kir. Ji ciwaniya xwe ve, min sê avahiyên, her yek di cihekî cuda de, bi çavên xwe yên nepenî dîtîn. Bi heman rêza ku Sri Yukteswar nîşan dabû, van dîtinan şiklê xwe yê dawî girtin. Pêşî damezrandina dibistanek yogayê ya kuran li deşta

Ranchiyê ji min re hat, dû re jî baregeha min a Amerîkî li Los...

Angeles serê gir, paşan yek perestgeh li başûrî Kalîforniya ji ew dûr Pasîffîk.

Mamoste qet bi serbilindî negot: "Ez pêxemberîtiyê dikim ku bûyerek wisa û wisa wê biqewime!" Ew tercîh dikir ku geşî: "Nekin hûn ponijîn ew Gulan bûyin?" Lebê bûyin asan axaftin veşartî vatîk erk. Va paşvekişandin nebû; gotinên wî yên hinekî veşartî qet derew derneketin.

Sri Yukteswar di helwestên xwe de bêdeng û sade bû. Tiştek ji xeyalperestiya nezelal an jî bêaqil li ba wî tune bû. Lingên wî li ser erdê hişk bûn, serê wî li bihuştê.

Mirovên pratîk heyraniya wî dikişandin. "Pîroztî ne bêaqil e! Têgihîştinên îlahî bêbandor nakin!" ew digot. "Îfadeya çalak a fezîletê dibe sedema aqilê herî tûj."

Di jiyana Mamoste de, min bi tevahî cudahî di navbera realîzma giyanî û tiştên nezelal de kifş kir. Mîstîsîzmek ku bi awayekî sexte wekî hevber derbas dibe. Guruyê min ji nîqaşkirina qadên superfîzîkî dudil bû. Tenê aura wî ya "ecêb" sadehiyek bêkêmasî bû. Di axaftinê de ew ji referansên ecêb dûr disekinî; di çalakiyê de ew bi awayekî azad îfade dikir. Yên din behsa mûcîzeyan dikirin lê nikaribû tiştekî nîşan bide; Srî Yukteswar kêmanî caran behsa qanûnên nazik dikir lê bi dizî wan bi dilxwazî bicî dianî.

Mamoste şîrove kir, "Mirovekî xwedî têgihîştin heta ku destûrek hundirîn nestîne, mûcîzeyekê pêk nayne. Xwedê naxwaze ku sirên afirandina Wî bi awayekî bêserûber werin eşkerekirin. **12-12** Her wiha, her takekesekî li cîhanê xwediyê mafê îradeya xwe ya azad e. Pîrozek destwerdanê li ser vê serxwebûnê nake.

Bêdengiya ku ji Sri Yukteswar re adetî bû, ji ber têgihîştina wî ya kûr a Bêdawîyê bû. Ji bo "eşkerekirinê" bêdawî yên ku rojên mamosteyên bê xwe-fêmkirinê dagir dikin, dem nema. "Di mirovên rûn de masiyên ramanên piçûk gelek tevliheviyê çêdikin. Di hişên okyanûsî de balînayên îlhamê hema hema dengekî nadin." Ev çavdêrî ji nivîsarên pîroz ên Hindû bê mîzah nîne.

Ji ber xuyangiya bêserûber a guruyê min, tenê çend hevdemên wî wî wekî superman nas kirin. Gotina populer: "Ew ehmeqek e ku nikare şehrezayiya xwe veşêre," qet nikaribû ji bo Sri Yukteswar were sepandin. Her çend wekî hemû yên din wekî mirovekî ji dayik bûbe jî, Mamoste bi Serwerê dem û fezayê re nasnameyek bi dest xistibû. Di jiyana xwe de min yekîtiyek xwedayî dît. Wî tu astengiyek bêhempa ji bo yekbûna mirovan bi Xwedayî re nedîtibû. Min fêmkir ku tu astengiyek wisa tune ye, ji bilî neserpêhatiya giyanî ya mirovan.

Ez her tim bi destdana lingên pîroz ên Sri Yukteswar kêfxweş dibûm. Yogî hîn dikin ku şagirtêk bi têkiliyek rêzdar bi mamosteyekî re ji hêla giyanî ve tê magnetîzekirin; herikînek nazik çêdibe. Mekanîzmayên adetên nexwestî yên bawermend di mêjiyê wî de pir caran tene şewitandin; rêça meylên wî yên dinyayî bi awayekî sûdmend tê xirabkirin. Bi kêmanî ji bo demekê ew dikare perdeyên veşartî yên *maya bibîne*.

hildan, û rastiya bextewariyê bibînin. Tevahiya laşê min bi ronahiyek azadker bersiv da her gava ku Bi şêwaza Hindî, min li ber guruyê xwe çok da.

"Hetta heke Lahirî Mahasaya bû bédeng," Mamoste gotin min, "an heke ew axaftin kirin li yên din dema ko

bi tenê li ser mijarên olî, min kifş kir ku tevî vê yekê wî zanîna bêwate ji min re veguhestiye ."

Srî Yukteswar bi heman awayî bandor li min kir. Ger ez bi dilgiranî an bêxem bikevim perestgehê hişê min, helwesta min bi awayekî nexwestî guherî. Aramiyek şîfayê bi tenê dîtina guruyê min daket. Her roj bi wî re ezmûnek nû di şahî, aştî û şehrezayiyê de bû. Min qet ew nedît bi çavbirçîtî, hest, hêrs an jî her girêdaneke mirovî ve xapandî an serxweş.

"Tariya *maya* bi bédengî nêzîk dibe. Werin em ber bi malê ve biçin hundir." Bi van gotinan di êvarê de Mamoste her tim hewcedariya şagirtên xwe bi *Kriya Yogayê bi bîr dixist* . Xwendekarekî nû carinan gumanên xwe di derbarê hêjayîbûna xwe ya ji bo pratîka yogayê de diyar dikir.

"Rabirdûyê ji bîr bike," Srî Yukteswar wî teselî dikir. "Jiyana windabûyî ya hemû mirovan bi gelek şerman tarî ye. Reftarên mirovan heta ku di Xwedayî de neyên girêdan, her tim ne pêbawer in. Ger hûn niha hewldanek giyanî bikin, her tişt di pêşerojê de dê baştir bibe."

Mamoste her tim *çerxên ciwan ên 12-13 salî hebûn*. li perestgeha xwe. Perwerdehiya wan a giyanî û rewşenbîrî bala wî ya jiyani bû: heta demek kurt berî ku ew bimire, wî du kurên şeş salî û ciwanek şazdeh salî ji bo perwerdehiyê qebûl kir. Wî hiş û jiyana wan bi wê dîsîplîna baldar rêve bir ku peyva "şagirt" ji hêla etîmolojîk ve tê de kok digire. Niştecihên aşramê ji guruyê xwe hez dikirin û rêz lê digirtin; çepikek sivik a destên wî bes bû ku wan bi hewes bîne kêleka xwe. Dema ku rewşa wî baş bû bédeng û vekîşiyayî, kesî newêrîbû biaxe; dema ku kenê wî bi şahî lê da, zarokan nihêrîn li ser wî wekî yê xwe.

Mamoste kêman caran ji yê din dixwest ku xizmetek şexsî bidin wî, û heya ku amadebûn ji dil nebe jî, ew ji xwendekarekî alîkarî qebûl nedikir. Ger şagirt wî peywirê bi îmtiyaz ji nedîtî ve dihatin, guruyê min cilên xwe bi bédengî dişuşt. Sri Yukteswar cilê swamî yê kevneşopî yê rengê oçer li xwe dikir; pêlavên wî yê bê têl, li gorî adetên yogiyan, ji çermê piling an hirçan bûn.

Mamoste bi îngilîzî, fransî, hindî û bengalî rewan diaxivî; sanskritîya wî baş bû. Bi sebir şagirtên xwe yê ciwan bi hin kurteriyên ku wî bi jêhatîbûnek ji bo xwendina îngilîzî û sanskritî amade kiribûn, perwerde dikir.

Mamoste bû balî ji bûyin beden, demek ragirtin xemxwar pêvekirin Ew Bêdawî, wî destnîşan kir, bi awayekî rast bi saxlemiya laşî û derûnî xwe nîşan dide. Wî her tundrewiyê red kir. Şagirtek carekê rojîyek dirêj da destpêkirin. Guruyê min tenê kenîya: "Çima hestiyekê neavêjin kûçik ?"

Tenduristiya Sri Yukteswar pir baş bû; min qet ew nexweş nedît. **12-14** Wî destûr da xwendekaran ku eger pêwîst be, bi bijîşkan re şêwir bikin. Armanca wî ew bû ku

rêzê li adetên dinyayî bigire: "Divê bijîşk karê xwe yê şîfayê bi rêya qanûnên Xwedê yên ku li ser madeyê têne sepandin bidomînin." Lê wî serdestiya terapiya derûnî bilind kir û pir caran dubare kir: "Aqil paqijkerê herî mezin e."

"Laş hevalekî xayîn e. Mafê wê yê ku divê were dayîn; êdî ne wisa ye," wî got. "Êş û kêf demkî ne; hemû dualîteyan bi aramî tehemûl bikin, di heman demê de hewl bidin ku bandora wan ji holê rakin."

Xeyal deriyê ku nexweşî û şîfa jê tê de dikevin hundir e. Baweriyê bi rastiya nexweşiyê neynin, heta dema ku hûn nexweş bin jî; mêvanekî nenas dê bireve!

Mamoste gelek bijîşk di nav şagirtên xwe de hebûn. "Ew kesên ku qanûnên fîzîkî kifş kirine dikarin bi hêsanî zanista giyan lêkolîn bikin," wî ji wan re got. "Mekanîzmayek giyanî ya nazik li pişt avahiya laş veşartî ye." **12-15**

Srî Yukteswar şîret li xwendekarên xwe kir ku bibin girêdanên zindî yên fezîletên Rojavayî û Rojhilatî. Ji ber ku ew bi xwe di adetên xwe yên derve de Rojavayekî rêveber bû, di hundir de Rojhilatîyekî ruhanî bû. Wî pesnê adetên pêşverû, çavkanî û paqij ên Rojava û îdealên olî yên ku haloyek sedsalî didin Rojhilat da.

Disîplîn ji min re nenas bû: li malê bav hişk bû, Ananta pir caran dijwar bû. Lê perwerdehiya Sri Yukteswar nikare ji bilî radîkalîzmê wekî tiştêkî din were binavkirin. Guruyê min, ku bêkêmahîxwaz bû, li hember şagirtên xwe zêde rexnegir bû, çî di mijarên kêliyê de çî jî di nuansên nazik ên tevgerê de.

"Edebên baş bê samîmî mîna jineke mirî ya bedew in," wî di fersendên guncaw de got. "Rastgoyî bê medenî mîna kêrê cerrah e, bibandor lê ne xweş. Dilsozî bi nezaketê re alîkar û pesindar e."

Wisa xuya bû ku Mamoste ji pêşveçûna min a giyanî razî bû, ji ber ku ew kêr caran behsa wê dikir; di mijarên din de guhên min ji bo şîretan ne xerîb bûn. Sûcên min ên sereke bêhişbûn, carinan xwe di rewşên xemgîn de derbas dikirin, neşopandina hin rêzikên etîketê, û carinan jî rêbazên nemetodîk bûn.

"Li çalakiyên bavê te Bhagabati çawa bi her awayî baş rêxistinkirî û hevseng in temaşe bike," guruyê min destnîşan kir. Herdu şagirtên Lahiri Mahasaya, demek kurt piştî ku min dest bi hecên xwe yên ber bi Serampore kir, hevdu nas kirin. Bav û Sri Yukteswar bi heyranî nirxa hevdu nixandî. Herduyan jî jiyanekê hundirîn ji granîta giyanî ava kiribûn, ku li hember serdeman çareser nabe.

Ji mamosteyên demkî yên jiyana xwe ya berê, min çend dersên xelet fêr bûbûn. Ji min re hatibû gotin ku *mamosteyek* ne hewce ye ku bi erkên dinyayî re pir mijûl bibe; dema ku min erkên xwe paşguh kir an jî bi bêhişmendî pêk anî, ez nehatim cezakirin. Xwezaya mirovan dibîne ku talîmatên weha pir hêsan tene fêmkirin. Lêbelê, di bin çopa bêrehm a Mamoste de, ez zû ji xapandinên xweş ên bêberpirsiyariyê xelas bûm.

Srî Yukteswar got, "Ew kesên ku ji bo vê dinyayê pir baş in, yên din dixemilînin." "Heta ku hûn hewayê azad a erdê nefes digirin, hûn mecbûr in ku xizmetek spasdar pêşkêş bikin. Tenê ew kesê ku bi tevahî rewşa bêhnvedanê bi dest xistiye **12-16** ji fermanên kozmîk azad e. Ez ê bê guman ji we re agahdar bikim dema ku hûn gihîştine bêkêmahîya dawî."

Guruyê min qet nedikarî bê bertîlkin, heta bi evînê jî. Wî ji kesên ku mîna min bi dilxwazî pêşkêşî şagirtê wî dikirin re nermî nîşan nedida. Çi ez û Mamoste bi xwendekarên wî an bi xerîban dorpêçkirî bin, çi jî bi tenê bi hev re bin, ew her gav bi zelalî diaxivî û bi tundî rexne dikir. Ne tiştekî piçûk. ketina nav kêmasiyê an nelihevhatinê ji şermezarkirina wî flitî. Ev dermankirina rût zehmet bû ku meriv

tehemûl bikim, lê biryara min ew bû ku ez rê bidim Sri Yukteswar ku hemû kêmasiyên min ên psîkolojîk çareser bike. Dema ku ew li ser vê veguherîna titanîk dixebitî, ez gelek caran di bin giraniya çekûçê wî yê dîsîplînê de lerizîm.

"Heke gotinên min ji te re ne xweş bin, tu dikarî her dem biçî," Mamoste ji min re piştrast kir. "Ez ji te tiştêkî din naxwazim ji bilî pêşketina te. Tenê heke tu sûd werbigirî bimîne."

Ji bo her derbeyeke nizim ku wî da xudperestiya min, ji bo her diranek di çeneya min a mecazî de ku wî bi niyeta ecêb avêt, ez ji her rehetiya îfadekirinê bêtir spasdar im. Bi zorê, bingeha hişk a egoîzma mirovan dikare were rakirin ji bilî bi awayekî bêedeb. Bi çûyîna xwe re, Îlahî di dawiyê de kanalek bê asteng dibîne. Bi bêhûde hewl dide ku di nav dilên hişk ên xweperestiyê re derbas bibe.

Zanîna Sri Yukteswar ewqas kûr bû ku, bêyî ku bala xwe bide gotinan, ew pir caran bersiv dida çavdêriya negotî ya mirovan. "Tiştê ku mirov xeyal dike ku ew dibihîze û tiştê ku axaftvan bi rastî îma kiriye, dibe ku ji hev cuda bin," wî got. "Hewl bidin ku hûn ramanên li pişt tevliheviya gotinên mirovan hîs bikin."

Lê têgihîştina îlahî ji bo guhên dinyayê bi êş e; Mamoste di nav xwendekarên rûkal de ne populer bû. Aqilmend, her gav kêmjimar, pir rêz li wî digirtin. Ez dikarim bibêjim ku Sri Yukteswar dê li Hindistanê guruyê herî zêde lê digeriya bûya ger gotinên wî ewqas samîmî û ewqas rexnegir nebûna.

"Ez li hember kesên ku ji bo perwerdehiya min tên dişwar im," wî ji min re qebûl kir. "Ev rêya min e; yan qebûl bike yan jî here ew. ez xwestek qet berbatkirin. Lebê hûn xwestek be pir zarok ber ya te şagirt; va e ya te rê. Ez hewl didim ku tenê di agirê dişwarîyê de, ku ji toleransa navînî wêdetir dişewite, paqij bikim. Nêzîkatiya nerm ji evîn e jî veguherîn Ew neguhêrbar û ew berdest rêbaz in bi heman rengî bi bandor be ger bi aqilmendî were sepandin. Hûn ê biçin welatên biyanî, li wir êrîşên rasterast ên li ser egoyê nayên teqdîrkirin. Mamosteyek nikare peyama Hindistanê li Rojava belav bike bêyî fonek têr a sebir û aramiya guncaw." Ez red dikim ku mîqdara rastiye ku ez paşê gihîştim bibêjim di gotinên Mamoste de bibînin!

Her çend axaftina eşkere ya Sri Yukteswar di salên wî yê li ser rûyê erdê de rê li ber hejmareke mezin ji şopîneran girt jî, dîsa jî ruhê wî yê zindî îro bi rêya xwendekarên dilsoz ên Sri Yukteswar li seranserê cîhanê xwe nîşan dide. *Kriya Yoga û hînkirinên* wî yê din. Ew di giyanên mirovan de xwedî serdestiyeke mezintir e ji ya ku Îskender di axê de xeyal dikir.

Rojekê bav hat da ku rêzgirtina xwe ji Sri Yukteswar re nîşan bide. Dê û bavê min, pir guman, li bendê bûn ku di pesnê min de hin gotinan bibihîzin. Ew matmayî ma dema ku wî behsa kêmasiyên min ên dirêj kir. Ew pratîka Mamoste bû ku kêmasiyên sade û bêwate bi awirek tirsnaq vebêje. giranî. Bav bezî min dît. "Ji gotinên guruyê te min fikirî ku ez ê te bi temamî hilweşînim!" Dê û bavê min di

navbera girî û kenê de bûn.

Tenê sedema nerazîbûna Sri Yukteswar wê demê ew bû ku min hewl dida, li dijî îşareta wî ya nerm, mirovekî diyarkirî veguherînim ser rêya ruhanî.

Bi hêrsbûyî zûbûnî ez lêgerîn derve ya min guru. Ew wergirt min bi xemgîn çavan, dema herwiha

bi hesta sūcdariyê. Ew tenê cara bû ku min şêrê îlahî li ber xwe nerm dît. Gava bêhempa bi tevahî hat hîskirin.

"Birêz, çima te li ber bavê min ê matmayî ewqas bêrehmî min darizand?

Ma ev adil bû?" "Ez ê careke din wisa nekim." Dengê Mamoste lêborînxwaz bû.

Di cih de ez bêçek mam. Mirovê mezin çiqas bi hêsanî sūcê xwe qebûl kir! Her çend wî careke din aramiya bavê xwe neşikand jî, Mamoste bê westan her dem û li her deverê ku dixwest min perçe perçe dikir.

Şagirtên nû gelek caran di rexneyên berfireh ên li ser yên din de tevî Sri Yukteswar dibûn. Mîna guru jîr! Modelên cudakariya bêkêmasî! Lê yê ku êrîş dike divê bêparastin nebe. Heman xwendekarên gêj bi lez revîyan gava ku Mamoste bi eşkereyî çend fîşek ji kêrê xwe yê analîtîk ber bi wan ve avêtin.

"Lawaziyên navxweyî yên nazik, ku ji rexneyên sivik aciz dibin, mîna beşên nexweş ên laş in, ku berî destwerdanên nazik jî paşve dikişin." Ev şîroveya bi ken a Sri Yukteswar li ser yên sivik bû.

Şagird hene ku li guruyekî digerin ku di şibandina wan de hatiye çêkirin. Xwendekarên weha pir caran gazinan dikin ku ew Sri Yukteswar fam nakin.

"Tu Xwedê jî fam nakî!" Min carekê bersiv da. "Dema ku pîrozek ji te re eşkere be, tu jî yek ji wan î." Di nav trîlyon sirên ku her saniye hewayê nepenî dikişînin de, kî dikare bipirse ku xwezaya bêdawî ya hostayekî tavilê were famkirin?

Xwendekar hatin û bi gelemperî çûn. Ew kesên ku rêyek ji sempatî û naskirinên rehet dixwestin, li perestgehê ew nedîtin. Mamoste stargeh û şivantî ji bo serdeman pêşkêş kir, lê gelek şagirt bi çavbirçîtî daxwaza melhema egoyê jî kirin. Ew çûn, û li pêş her dîlnizmiyê şermkirinên bêhejmar ên jiyane tercîh kirin. Tîrêjên geş ên Mamoste, ronahiya vekirî ya kûr a şehrezayiya wî, ji bo nexweşiya wan a giyanî pir bi hêz bûn. Ew li mamosteyekî kêmtir digeriyan ku, bi siya pesindayîne wan dispêre, rê bide xewa nebaş a nezanîne.

Di mehên pêşîn ên min de bi Mamoste re, min tirsek hesas ji şermzarkirinên wî hîs kir. Min zû dît ku ev tirs ji bo şagirtên ku daxwaza wî ya devkî kiribûn, dihatin veqetandin. Ger xwendekarekî dilteng nerazîbûnek nîşan bidaya, Sri Yukteswar bê acizî bêdeng dima. Gotinên wî qet bi hêrs nebûn, lê bêkesayetî û bi aqil bûn.

Têgihîştina Mamoste ne ji bo guhên bêamade yên mêvanên bêhemdî bû; ew kêman li ser kêmasiyên wan, her çend berbiçav bin jî, şîrove dikir. Lê li hember xwendekarên ku şîreta wî digirtin, Sri Yukteswar berpirsiyariyek cidî hîs dikir. Bi

rastî jî guruyê ku dest dide veguherîna madena xav a mirovahiyê ya ku bi egoyê dagirtiye, wêrek e! Wêrekiya pêrozek di dîlovaniya wî ya ji bo çavên lîrzok ên vê dinyayê de kok digire.

Dema ku min kîna veşartî terk kir, min dît ku di cezayê xwe de kêmbûnek berbiçav çêbû. Bi awayekî pir nazik, Mamoste xwe ber bi dilovaniyeke nisbeten baş ve bir. Bi demê re min her diwarekî rasyonalezekirin û rezervasyona binhişmend ku kesayetîya mirovan bi gelemperî xwe li pişt wê diparêze, hilweşand. **12-17** Xelat lihevhatîneke bêwestan bi guruyê min re bû. Min wê demê ew dît ku bawermend, xwedî hizir û bêdeng evîndar e. Lêbelê, bê nîşan, wî tu peyvek hezîkirinê neda.

Xeyseta min bi giranî dîndarî ye. Di destpêkê de min şaş kir ku min dît guruyê min, ku bi *jnana tijî bû* lê xuya bû ku ji *bhakti hişk bû*, **12-18** xwe tenê bi gotinên matematîka giyanî ya sar îfade dikir. Lê gava ku min xwe li gorî xwezaya wî guncaw kir, min di nêzîkatiya xwe ya dilsoz a ji Xwedê re ne kêmkirin, lê belê zêdebûnek kifş kir. Mamosteyekî xwe-fêmkirî bi tevahî dikare şagirtên xwe yên cûrbecûr li ser xetên xwezayî yên meylîdariya wan a bingeîn rêber bike.

Têkiliya min bi Sri Yukteswar re, hinekî bêwate bû, lê dîsa jî hemû xweşgotin bû. Gelek caran min înzeya wî ya bêdeng li ser ramanên xwe didît, ku axaftinê bêkêr dikir. Bi bêdengî li kêleka wî rûniştibûm, min hîs dikir ku bereketa wî bi aramî li ser hebûna min diherike.

Edaleta bêalî ya Sri Yukteswar di betlaneya havînê ya sala min a yekem a zanîngehê de bi awayekî berbiçav hate nîşandan. Min derfeta derbaskirina mehan bênavber li Serampore bi guruyê xwe re bi kêfxweşî pêşwazî kir.

"Tu dikarî berpirsiyarê îslahê bî." Mamoste ji hatina min a bi coş kêfxweş bû. "Erkên te dê pêşwazîkirina mêvanan û çavdêriya karê şagirtên din be."

Kumar, gundiyekî ciwan ji rojhilatê Bengalê, du hefte şûnda ji bo perwerdehiya ayînê hate qebûlîkirin. Bi jîriyeke berbiçav, wî zû hezîkirina Sri Yukteswar qezenc kir. Ji ber sedemek nenas, Mamoste ji niştecihê nû re pir nerm bû.

"Mukunda, bila Kumar erkên te bigire ser xwe. Dema xwe bi paqîjîkirin û çêkirina xwarinê ve girêbide." Mamoste ev talîmat piştî ku kurê nû mehek li cem me ma da.

Kumar, ku wek serokatîyek bilind hatibû dîtin, zordariyeke malbatî ya biçûk bi kar anî. Di serhildaneke bêdeng de, şagirtên din berdewam li min ji bo şîreta rojane digeriyan.

"Mukunda ne mumkin e! Te ez kirim serkar, lê yên din diçin ba wî û guh didin wî." Sê hefte şûnda Kumar gazinan ji guruyê me dikir. Min ji odeyeke li kêleka wî bihîst.

"Ji ber vê yekê min ew li metbexê û tu li odeya rûniştinê erkdar kir." Dengê tûj ê Sri Yukteswar ji bo Kumar tiştêkî nû bû. "Bi vî awayî te fêmkir ku rêberekî hêja xwedî xwesteka xizmetê ye, ne serdestiyê. Te dixwest meqamê Mukunda bigirta, lê bi saya liyakatê nikarîbû wê biparêzî. Niha vegere ser karê xwe yê berê wekî alîkarê aşpêj."

Piştî vê bûyera dîlnîzm, Mamoste dîsa li hember Kumar helwesteke berê ya xweşbîniya neasayî nîşan da. Kî dikare sirra kişandinê çareser bike? Di Kumar de guruyê me kaniyeke balkêş keşf kir ku ji bo şagirtên din neherikî. Her çend kurê nû eşkere Srî bû...

Bijarteya Yukteswar, min bêhêvî nema. Taybetmendiyên kesane, ku heta di destê mamosteyan de jî hene, tevliheviyek dewlemend didin şewaza jiyanê. Xwezaya min kêrman bi hûrgiliyekê tê fermankirin; Ez ji Sri Yukteswar sêdek betir negihîştî digeriya ji pesnê derveyî.

Kumar axivî bi jehrî ber min yek roj bê sedem; ez bû kûr birîndar.

"Serê te diwerime heta radeya teqînê!" Min hişyariyek lê zêde kir ku min rastiya wê bi awayekî sezgiyî hîs kir: "Heta ku tu rêyên xwe sererast nekî, rojekê dê ji te were xwestin ku tu ji vê aşramê derkevî."

Kumar bi kenekî tinazker gotina min ji guruyê me re, ku nû ketibû odeyê, dubare kir. Bi tevahî li bendê bûm ku ez werim şermazarkirin, ez bi nermî çûm quncikekê.

"Belkî Mukunda rast be." Bersiva Mamoste bi sarbûneke neasayî ji kurik re hat. Ez bêtî ku ceza bikim reviyam.

Salek şûnda, Kumar ji bo serdana mala zarokatiya xwe derket rê. Wî nerazîbûna bêdeng a Sri Yukteswar paşguh kir, ku qet bi awayekî desthilatdar tevgerên şagirtên xwe kontrol nedikir. Piştî çend mehan, di vegera kur de bo Serampore, guhertinek bi awayekî nexweş eşkere bû. Kumarê bi heybet ê bi rûyekî aram û geş çû. Tenê gundiyeke bênav li ber me rawestiyabû, yekî ku di van demên dawî de gelek adetên xerab bi dest xistibû.

Mamoste gazî min kir û bi dilşikestî li ser vê rastiye nîqaş kir ku kurik êdî ji bo jiyana keşîxaneyê rahîban ne guncaw bû.

"Mukunda, ez ê wê ji te re bihêlim ku tu fermanê bidî Kumar ku sibê ji aşramê derkeve; Ez nikarim bikim!" Hêsi di çavên Sri Yukteswar de kom bûn, lê wî zû xwe kontrol kir. "Kur qet nediketibûya van kûrahiyan ger guh bidaya min û neçûya cem hevalên nexwestî. Wî parastina min red kiriye; divê cîhana bêrehm hîn ji guruyê wî be."

Çûna Kumar kêfxweşiyek neanî min; mixabin min meroq fikir ka çawa kesekî xwedî hêz dikare tiştekî bi dest bixe. Evîna axayê her tim dikare bersiva cazibeyên erzan bide. Kêfa şerab û seksê di mirovê xwezayî de kok in, û ji bo teqdîrkirina wan ne hewceyî xweşiyên têgihîştinê ne. Hîlekarîyên hestan dişibin oleander-a herdem kesk, ku bi kulîlkên xwe yên pirreng bîhnexweş e: her beşek nebatê jehrîn e. Welatê şîfayê di hundurê de ye, bi wê bextewariya ku bi korî di hezar rêyên şaş de tê gerîn dibiriqe. **12-19**

Master carekê di derbarê hişê jîr ê Kumar de gotiye, "Zîrekiya zîrek dudevî ye. Ew dikare wekî kêrek bi awayekî avaker an jî wêranker were bikar anîn, an ji bo birîna kelîna nezanînê, an jî ji bo serjêkirina xwe. Zîrek tenê piştî ku hiş neçarbûna

qanûna giyanî qebûl kiriye, bi awayekî rast tê rêber kirin."

Guruyê min bi azadî bi şagirtên jin û mêr re tevdigeriya û hemûyan wekî zarokên xwe bihesiband. Ji ber ku wî wekheviya giyanê wan didît, tu cudahî an alîgirî nîşan nedida.

"Li xew, hûn kirin ne zanîn gelo hûn in yek mêr an yek jin," ew got. "Adîl dema yek mêr,

şekildana jinê, nabe yek, ji ber vê yekê giyan, ku hem mêr û hem jî jinê şekil dide, zayend tune. Giyan wêneya paqij û bêguher a Xwedê ye."

Sri Yukteswar qet jinan wekî tiştên cezbeyê dûr nexistiye û wan wekî tiştên xapandinê sûcdar nekiriye. Wî got ku mêr jî ji bo jinan ceribandinek in. Carekê min ji guruyê xwe pirsî çima pîrozekî mezin ê kevnar jinan wekî "deriyê dojahê" bi nav kiriye.

"Divê keçikek di jiyana wî ya ciwan de ji bo aramiya hişê wî pir acizker be," guruyê min bi tûjî bersiv da. "Wekî din, wî ne jinê, lê hin kêmasiyên di xwe-kontrolkirina xwe de şermezar bikira."

Eger mêvanek di perestgehê de çîrokeke balkêş vebêje, Mamoste dê bêdeng bimîne. "Nehêlin ku hûn ji aliyê qamçiya rûyekî bedew ve werin lêdan," wî ji şagirtên xwe re got. "Çawa kolayên hestiyar dikarin ji cîhanê kêfê bistînin? Dema ku ew di heriya destpêkê de diqelişin, çêjên wê yên nazik ji wan direvin. Hemû cudahiyên xweş ji bo mirovê şehwetên bingeşîn winda dibin."

maya ya dualîst birevin, ji Sri Yukteswar şîreta sebir û têgihîştî wergirtin.

"Çawa ku armanca xwarinê têrkirina birçîbûnê ye, ne çavbirçîtî, her wiha îstîsnaya cinsî ji bo belavbûna cureyan li gorî qanûna xwezayî hatiye çêkirin, ne ji bo geşkirina xwestekên bêdawî," wî got. "Niha xwestekên xelet ji holê rakin; wekî din ew ê piştî ku laşê astral ji qalikê xwe yê fîzîkî were veqetandin li pey we werin. Tewra dema ku goşt qels be jî, divê hiş bi berdewamî berxwedêr be. Ger ceribandin bi hêzek hovane êrîşî we bike, bi analîzek bêkesayetî û îradeyek bêdawî wê bi ser bixin. Her hewesa xwezayî dikare were kontrol kirin."

"Hêzên xwe biparêzin. Mîna okyanûseke fireh bin, ku hemû çemên hestan dihevin. Hesretên piçûk vebûnên di embarê aramiya we ya hundurîn de ne, dihelin ku avên şîfayê di axa çolê ya materyalîzmê de winda bibin. Hêza çalakker a bi hêz a xwesteka xelet dijmînê herî mezin ê bextewariya mirovan e. Wekî şêrekî xwe-kontrolkirinê li cîhanê bigerin; bibînin ku qurbaqên qelsiyê we nexapînin."

Di dawiyê de, bawermend ji hemû mecbûriyetên xwe yên xwezayî azad dibe. Pêdiviya xwe ya ji bo hezkirina mirovan vediguherîne xwestekê ji bo Xwedê, evînek tenê ji ber ku li her derê heye.

Dayika Sri Yukteswar li navçeya Rana Mahal a Benaresê dijiya, ku min cara yekem serdana guruyê xwe kiribû. Ew dilovan û dilovan bû, lê dîsa jî jinek xwedî ramanên pir biryardar bû. Rojekê ez li ser balkona wê rawestiyam û min temaşê kir ku dayik û kur bi hev re diaxivîn. Bi awayê xwe yê bêdeng û maqûl, Mamoste hewl dida ku wê li ser tiştêkî razî bike. Xuyaye ku ew bi ser neketiye, ji ber ku wê bi hêzek mezin serê xwe hejand.

"Na, na, ya min kur, ajotin serve niha! Ya te rîsipî peyv in ne bo min! ez im ne ya te dilxaz!"

Srî Yukteswar bêyî ku bêtir nîqaş bike, mîna zarokekî ku lê hatiye nizimkirin, paşve gav avêt. Ez ji rêzgirtina wî ya mezin ji bo diya xwe, tewra di rewşa wê ya ne maqûl de jî, bandor bûm. Wê ew tenê wekî kurê xwe yê piçûk didît,

ne wekî zanayekî. Di vê bûyera biçûk de cazibeyeke mezin hebû; wê ronî da ser xwezaya neasayî ya guruyê min, ku ji hundir ve dilnizm û ji derve ve neguhêrbar bû.

Rêziknameyên rahîban rê nadin ku swamî piştî qutbûna fermî ya têkiliyên xwe yên dinyayî bidomîne. Ew nikare rêûresmên malbatî yên merasîmî yên ku ji bo xwediyê malê mecbûrî ne, pêk bîne. Lê Shankara, damezrînerê kevnar ê Rêza Swami, fermanan paşguh kir. Di mirina diya xwe ya delal de, wî laşê wê bi agirê ezmanî şewitandin ku wî ji destê xwe yê bilindkirî derxist.

Srî Yukteswar jî bi awayekî kêmtir balkêş qedexeyan paşguh kir. Dema ku diya wî koça dawî kir, wî li Benaresê li kêleka Ganges a pîroz merasîmên krematory saz kir û li gorî kevneşopiyên kevnar gelek Brahmin xwarin da wan.

Qedexeyên *śastrîk* ji bo alîkariya swamiyan bûn ku nasnameyên teng derbas bikin. Shankara û Sri Yukteswar hebûna xwe bi tevahî di Ruhê Nekesayetî de kirin yek; ew hewcedariya wî bi rizgariya bi rêgezê tune bû. Carinan, mamosteyek bi zanebûn kanonekê paşguh dike da ku prensîba wê wekî serdest û serbixwe ji formê biparêze. Bi vî awayî Îsa di wê rojê de guhên genim çinîn. Ji bo bêhnvedanê. Ji rexnegirên neçar re wî got: "Roja Şemiyê ji bo mirovan hatiye afrandin, ne mirov ji bo Şemiyê."
12-20

Ji derveyî nivîsarên pîroz, kêman caran pirtûkek bi xwendina Sri Yukteswar dihat rûmetdarkirin. Lê ew her tim bi vedîtînan zanistî yên herî dawî û pêşketînan din ên zanîna dizanibû. Wekî sohbetvanekî jîr, ew ji danûstandina nerînan li ser mijarên bêhejmar bi mêvanên xwe re kêf digirt. Zîrekiya amade û kenê şêrîn ê guruyê min her nîqaşê zindî dikir. Gelek caran giran bû, Mamoste qet xemgîn nebû. "Ji bo lêgerîna Xudan, ne hewce ye ku mirov rûyê xwe xera bike," ew ê bigota. "Ji bîr mekin ku dîtina Xwedê tê wateya merasîma cenazeyê hemî xemgîniyan."

Di nav filozof, profesor, parêzer û zanyarên ku hatibûn perestgehê de, hejmarek ji wan bi hêviya hevdîtina bi olperestekî ortodoks re ji bo serdana xwe ya yekem hatin. Bişîrînek serbilindî an jî nihêrînek bi toleransek kêfxweş carinan eşkere dikir ku kesên nûhatî ji çend gotînan bêwate yên dîndar bêtir tiştek li bendê nedibûn. Lê çûyîna wan a bédil dê baweriyek eşkere bi xwe re bîne ku Sri Yukteswar têgihîştinek rast di warên wan ên pîşpor de nîşan daye.

Guruyê min bi gelemperî ji mêvanan re nerm û dostane bû; pêşwaziya wî bi dilgermîyek balkêş dihat kirin. Lê belê carinan egoîstên dilsoz şokek xurt dikişandin. Ew di Mamoste de an bi bîxemîyek sar an jî bi dijberiyek dijwar re rû bi rû diman: qeşa an hesin!

Kîmyagerekî navdar carekê bi Sri Yukteswar re şûrên xwe xaç kir. Mêvan hebûna Xwedê qebûl nedikir, ji ber ku zanistê tu rêbazek ji bo tespîtkirina Wî nedîtiye.

"Ji ber vê yekê te bi awayekî nepenî di lûleyên ceribandînan yên xwe de Hêza Bilind

îzole nekiriye!" Çavên Mamoste tund bûn. "Ez ceribandinek bêhempa pêşniyar dikim. Bîst û çar saetan bênavber ramanên xwe lêkolîn bikin. Hingê êdî ji nebûna Xwedê ecêbmayî nemînin."

YEK pîroz kirin şîrovekar wergirt yek nêzbûn lerizîn. Bi xuyaker xîretê, ew mamoste hejand ew aşram

rafterên bi nivîsarên pîroz çîrok Dengdar rêgehên rijandin ji ew *Mahabharata* , ew
. *Upanîşadan* , **12-21** ew *Bhasya* **12-22** ji Şankara

"Ez li benda dengê te me." Dengê Sri Yukteswar pirsyar bû, mîna ku bêdengiyek tijî serdest bûbe. Şirovekar şaş ma.

"Gotin pir zêde bûne." Peyvên Mamoste min bi kêfxweşî hejand, dema ku ez li quncikê xwe rûniştim, bi dûrbûnek rêzdar ji mêvan. "Lê tu dikarî çi şîroveyên orijînal pêşkêş bikî, ji bêhempabûna jiyana xwe ya taybetî? Te kîjan nivîsara pîroz fêr bûye û kiriye ya xwe? Van rastiyên bêdem bi çi awayan xwezaya te nû kirine? Ma tu razî yî ku vîctrolayek vala bî, ku bi mekanîkî gotinên mirovên din dubare dike?"

"EZ dayin bi jorve!" Ew zana xemgînî bû pêkenî. "EZ hebûn na navî pêkanîn."

Belkî bo cara yekem, wî fêr kir ku danîna bi baldarî ya vîrgulê ji bo komayeke giyanî kefarete nake.

"Ev pedantên bêxwîn bêhna zêde ya çirayê ji van tê," guruyê min piştî çûyîna yê cezakirî got. "Ew felsefeyê ji tethîqatek nerm a amadekirina rewşenbîrî tercîh dikan. Ramanên wan ên bilind bi baldarî ne bi xavbûna çalakiya derve û ne jî bi tu dîsîplîna hundirîn a qamçiyar ve girêdayî ne!"

Mamoste streskirî li yêrî din car ew bêwateyî ji tenê pirtûk fêrbûn.

"Fêmkirinê bi ferhengê mezintir tevlihev nekin," wî got. "Nivîsên pîroz di teşwîqkirina xwesteka ji bo têgihîştina hundurîn de sûdmend in, heke bendek bi bend hêdî hêdî were asîmîlekirin. Lêkolîna rewşenbîrî ya berdewam dibe sedema pûçbûn û razîbûna derewîn a tiştekî nehelandî." zanyarîn."

Sri Yukteswar yek ji serpêhatiyên xwe yêrî di warê perwerdekirina nivîsarên pîroz de vegot. Ew dîmen daristanek li rojhilatê Bengalê bû, ku wî li wir prosedûrên mamosteyekî navdar, Dabru Ballav, temaşe dikir. Rêbaza wî, hem hêsan û hem jî dijwar, li Hindistana kevîr gelemperî bû.

Dabru Ballav şagirtên xwe li tenêtiyên daristanî li dora xwe kom kiribûn. *Bhagavad Gîta* pîroz li ber wan vekirî bû. Bi îsrar nivîsê li rêgehekê nihêrîn, paşê çavên xwe girtin. Nivîsêrê din derbas bû. Mamoste şîroveyek kurt kir. Bêlîv, dîsa saetekê meditasyon kirin. Di dawiyê de guru axivî.

"Hebûn hûn fêr kir?"

"Erê, mirze." Yek li ew kom cesaret kir ev îddîa.

"Na; ne bi temamî. Li zindîtiya giyanî bigerin ku ev gotin hêza vejandina Hindistanê

sedsal bi sedsal daye van gotinan." Saetek din di bédengiyê de winda bû. Mamoste xwendekar berdan û berê xwe da Sri Yukteswar.

"Na, mirze, ne bicî; herwiha ya min çav û aqil hebûn rev bi rêya wê rûpelan gelek caran."

"Bi hezaran kesan bersivên cuda dane min!" Aqilmendê mezin bi dua li Mamoste kenîya. "Ger kesek xwe bi pêşandana derveyî ya dewlemendiya nivîsarên pîroz mijûl bike, çi dem ji bo noqûna bédeng a hundurîn li dû mircanên bêqîmet dimîne?"

Sri Yukteswar bi heman rêbaza yek-alî, xwendina şagirtên xwe birêve dibir. "Aqil ne bi çavan, lê bi atoman re tê asîmîlekirin," wî got. "Dema ku baweriya te bi راستیەکê ne tenê di mejiyê te de, lê di hebûna te de be, tu dikarî bi tirs wateya wê piştrast bikî." Wî her meyla ku xwendekarek hebe ku zanîna pirtûkan wekî şîrove bike, red kir. Gaveke pêwîst ji bo têgihîştina ruhanî.

"*Rîşîyan* di hevokekê de kûrahî nivîsandin ku şîrovekarên zanyar bi nifşan mijûl dibin," wî got. "Nîqaşa bédawî ya wêjeyî ji bo hişên tembel e. Ma ramanek ji 'Xwedê ye' - na, 'Xwedê' azadtir heye?"

Lê mirov bi hêsanî venagere sadehiyê. Ew kêman caran ji bo wî "Xwedê" ye, lê belê pompoziyên fêrbûyî ye. Egoya wî kêfxweş e ku ew dikare zanînek wusa bi dest bixe.

Mirovên ku bi serbilindî hay ji meqamên bilind ên dinyayê hebûn, di hebûna Mamoste de, bi ihtîmaleke mezin dîlnizmiya xwe li milkên xwe yên din zêde dikirin. Carekê dadwerekî herêmî ji bo hevpeyvînekê gihîşt cihê bêkesan ê li perava deryayê li Puri. Ev zilam, ku bi bêrehmî navdar bû, di destê wî de bû ku me ji aşramê derxîne. Min guruyê xwe li ser ihtîmalên despotîk hişyar kir. Lê ew bi atmosferek bêtawîz rûnişt û ji bo pêşwazîkirina mêvan ranebû. Hinekî bi tirs, Ez li nêzîkî derî rûniştim. Zilam neçar ma ku xwe bi qutiyek darîn razî bike; guruyê min ji min nexwest ku ez kursiyek bînim. Hêviya êşkere ya dadwer ku girîngiya wî bi merasîmî were pejirandin, pêk nehat.

Gotûbêjeke metafîzîkî dest pê kir. Mêvan di şîroveyan xelet ên nivîsarên pîroz de şaşî kir. Her ku rastbûna wî kêman dibû, hêrsa wî zêde dibû.

"Ma tu dizanî ku ez di azmûna MA de di rêza yekem de bûm?" Aqil ew terikandibû, lê dîsa jî dikaribû biqîre.

"Birêz Dadwer, hûn ji bîr dikin ku ev ne dadgeha we ye," Mamoste bi aramî bersiv da. "Ji gotinên we yên zarokane min texmîn dikir ku kariyera we ya zanîngehê ne tiştêkî berbiçav bû. Di her rewşê de, bawernameya zanîngehê bi ti awayî bi têgihîştina Vedî ve ne girêdayî ye. Pîroz her semesterê wekî hesabgiran bi komî nayên hilberandin."

Piştî yek matmayî bédengî, ew serda kenîya bi dilgermî.

"Ev yekem hevdîtina min bi dadwerekî ezmanî re ye," wî got. Paşê wî daxwazek fermî kir, ku bi şertên qanûnî yên ku bi eşkere beşek ji hebûna wî bûn, hatibû vegotin, da ku wekî ... were qebûlkin.

"ceribandinê" dilxaz.

Guruyê min bi xwe bi hûrgiliyên têkildarî birêvebirina milkê xwe mijûl bû. Kesên bêwijdan di gelek caran de hewl dan ku axa bav û kalên Mamoste bi dest bixin. Bi biryardarî û hetta bi vekirina dozên dadgehê, Sri Yukteswar ji her dijberî xapand. Wî ev ezmûnên bi êş ji ber xwesteka ku qet nebe guruyekî lavakar an jî barekî li ser şagirtên xwe, derbas kirin.

Serxwebûna wî ya darayî yek ji wan sedeman bû ku çima Mamosteyê min ê bi awayekî tirsnak eşkere ji hîleyên dîplomasiyê bêpar bû. Berevajî wan mamosteyan ku neçar in alîgirên xwe pesin bikin, guruyê min ji bandorên dewlemendiya yên din, çi eşkere çi veşartî, bêparastin bû. Min qet nebihîst ku ew ji bo tiştekî pere bixwaze an jî îşaret bi wê bike. Perwerdehiya wî ya îbadetxaneyê ji bo hemî şagirtan belaş û bêpere bû.

Rojekê cîgirekî dadgehê yê bêrûmet gihîşt aşramê Serampore da ku bi gazîkirinek qanûnî xizmeta Sri Yukteswar bike. Şagirtê bi navê Kanai û ez jî li wir bûn. Helwesta efser li hember Mamoste êrîşkar bû.

"Dê ji te re baş be ku tu ji siya xaniyê xwe yê bêkes derkevî û hewayê rast a dadgehê bixşî." Cîgir bi nefret kenîya. Min nikarîbû xwe bigirim.

"Yekî din bêje ji ya te bêwijdanî û hûn xwestek be li ew erd!" ez pêşveçû bi gefxwarinê.

"Ey reben!" Qîrîna Kanai hevdem bi ya min re bû. "Ma tu wêrek î kufrên xwe tînî vê aşramê pîroz?"

Lê Mamoste li ber tacîzkarê xwe bi awayekî parastî rawestiya. "Ji ber tiştekî heyecan nebe. Ev zîlam tenê erkê xwe yê rewa dike."

Ew serbaz, matmayî ba bûyin guherbar qebûlgeha otêlan, bi rêzdarî pêşkêşkirî yek bêje ji borî û lez kir serve.

Ecêb bû ku meriv bibîne ku hostayekî bi îradeyeke ewqas agirîn dikare di hundirê xwe de ewqas aram be. Ew li gorî pênaseya Vedîk a mirovekî Xwedê bû: "Ji gulê nermtir, li cihê ku dilovanî tê de ye; ji birûskê bihêztir, li cihê ku prensîb di xetereyê de ne."

Li vê dinyayê her tim kesên ku, bi gotinên Browning, "ronahî tehemûl nakin, ji ber ku ..." hene. xwe nepenî dihesibînin." Kesekî ji derve carinan ji ber gazindeke xeyalî Sri Yukteswar şermazar dikir. Guruyê min ê bêaram bi nezaket guhdarî dikir, xwe analîz dikir da ku bibîne ka di nav îdianameyê de perçeyek rastî heye an na. Ev dîmen dê yek ji çavdêriyên bêhempa yên Mamoste bînin bîra min: "Hin kes hewl didin ku bi jêkirina serê yên din dirêj bin!"

Bêdengiya bêqusûr a pêrozekî ji her xutbeyekê wêdetir balkêş e. "Yê ku hêrsa xwe hêdî dike ji yê bi hêz çêtir e; û yê ku ruhê xwe kontrol dike ji yê ku bajarekî digire." **12-23**

ez gelek car nîşankirî va ya min heybet Mamoste dikarî bi hêsanî hebûn bûye yek keyser an cîhan dihejîne

Ger şervanek hişê wî li ser navdarî an serkeftina cîhanî bûya, wî hîlbijartibû ku êrîşî wan kelehên hundirîn ên xezeb û egoîzmê bike ku ketina wan bilindahiya mirovekî ye.

12-1 "Îbadetkirina Durga." Ev cejna sereke ya salê ya Bengalî ye û li dora dawiya Îlonê neh rojan dom dike. Derhal pêketinî e ew deh rojî cejn ji *Dashahara* ("ew Yek WHO radike deh gunehên" - sê ji beden, sê ji aqil, çar ji axaftin). Herdû *puja* in pîroz ber Durga, bi rastî "ew Derbasnabe," yek aliyekî ji Xwedayî Dayik, Şakti, hêza afirîner a jinê ya temsîlkirî.

12-2 : Srî Yukteswar bû zayî li Gulan 10, 1855.

12-3 : *Yukteswar* tê wateya "yekbû ber Xwedê." *Girî* e yek dabeşker ferqîdîtinî ji yek ji ew deh kevna Swamî şax *Srî* .tê wateya "rûhane"; ew e ne yek nav lebe yek nav ji rûmet

12-4 : Bi rastî, "ber birevebirin bihevra." *Samadhi* e yek hişmendiya zêde rewş ji kêfxweşî li kîjan ew yogî fêm dike ew nasnameya ruh û can.

12-5 : Xurxurîn, li gorî ber fîzyolog, e yek delîl ji bêqisûr sistî (ber ew bêxeber pratîsyen, bi tenê).

12-6 : *Dhal* e yek zixt şorbe çêkirî ji qelişandin nok an yê din pêlên nizm *Çanna* e yek penêr ji teze qerisî şîr, birrîn çargoşeyan tê kirin û bi kartolan re tê sorkirin.

12-7 Hêzên li her derê yê yogî, ku bi wan ew bêyî ku yekbûna xwe di afirandinê de bibîne, dibihîze, tam dike, bêhn dike û hîs dike ew bikaranîn ji hestî organan, hebûn bûye ravekirî dema li pey li ew *Taittiriya Aranyaka* : "Ew kor mêr qulkirî mirwar; yê bêtilî têlek lê xist; yê bêstû li xwe kir; û yê bêziman pesnê wê da."

12-8 : Ew kobra bi lez grev ba herçiyek tevger tişt di nav wê dirêjahî. Temamkirin bêlivbûn e fêrane yek bînpê hêvî ewlehiyê .

12-9 : Lahirî Mahasaya birastî got "Priya" (yekem an dayîn nav), ne "Yûkteşwar" (maşayî nav, ne wergirt ji guruyê min dema Lahirî Mahasaya's jiyanî). (Dîtin rûpel 1 • 9.) "Yûkteşwar" e cîgir vir, û li yek kêmaneyê yê din cihan di vê pirtûkê de, ji bo ku xwendevan ji tevliheviya du navan dûr bikeve.

12-10 : "Ji ber vê yekê ez gotin bo hûn, Çi tiştan her çî dibe bila bibe erê xwezî, heke erê dûakirin, bawerîn va erê wergirtin wê, û erê wê wan hebe." - *Marqos* 11:24. Mamosteyên ku xwediyê Vîzyona Îlahî ne, bi tevahî dikarin têgihîştinên xwe veguheztin şagirtên pêşketî, wekî ku Lahirî Mahasaya di vê carê de ji bo Sri Yukteswar kir.

12-11 : "Û yek ji wê lêdan ew sûxrekar ji ew bilind keşîş, û birrîn ji bûyin rast gûh. Û Îsa bersiv da û got: «Heta niha sebîr bikin.» Û destê xwe da guhê wî û ew qenc kir.» - *Lûqa* 22:50-51

12-12 : "Dayin ne va kîjan e rûhane bo ew kûçikan, qet avdan erê ya te mircan berî beraz, bila ew tepeserkin wê bin lingên wan de, û dîsa vegerin û we perçe perçe bikin.» - *Metta* 7:6

12-13 : Şagirt; ji Sanskrîtî lêker reh, "ber sûxrekin."

12-14 : Ew bû carek nexweş li Keşmîr, heke ez bû neamade ji wî. (Dîtin beş 23.)

12-15 : YEK cesûr pizîşkî mêr, Charles Robert Richet, xelatkirî ew Nobel Biha li fîzyolojî, nivîsand dema wiha dibêje: "Metafizîk hîn bi fermî zanistek nine, wekî wusa nehatiye nas kirin. Lê ew ê bibe Edînbûrg, ez bû kêrhat ber

bawerdayin berî 100 fîzyolog va yê me pênc hest in ne yê me bes tê wateya ji zanyarîn û va yek perçe şikestî ji rastî Ji ber ku yek berçavî e kêr e na semed va ew dike ne hebûn. Bo..... carinan digihîje ew nûçe li yê din rêbazan.

Ewên WHO hebûn destdirêjî lê hat kirin ba metafizîk yek xwendina zanko e asteng, e va yek semed bo ne lihevhat ew? dema yek veşartî

zanist dê bi qasî wan kesên ku kîmyayê bi hinceta ku lêgerîna kevirê filozof xeyalî bû rexne dikirin, ji xwe şerm bikin . ew made ji prensîb va in bes ewan ji Lavoisier, Claude Bernard, û.....

Pasteur-ê *ceribandinê* herder û herdem. Silavan, paşan, ber ew nêh zanist kîjan e çûn ber gûherrandin arastekirina ramana
".mirovan

12-16 : *Samadhi* : Ihevderketî yekîti ji ew kesane kirî rûh bi ew Bêdawî Rewş.

12-17 : Ew bi awayekî nehişmend rêberîkirî rasyonalezekirin ji ew aqil in bi tevahî wekîdin ji ew bêqusûr birêvebirî ji rastiya ku pirsgirêk ji ew hişmendiya serdest. LED ji Fransî zanyar ji ew Sorbonne, Rajava ramanweran in destpêk ji bo lêkolîna îhtîmala têgihîştina îlahî di mirovan de.

Di bîst salên borî de, xwendekarên psîkolojiyê, di bin bandora Freud de, hemû dema xwe dane lêgerîna binhişê..." "warên," Rûhan Îsrail H. Levinthal tûjkirî derve li 1929. "Ew e rast va ew binhiş eşkere dike pir ji ew sirra ku dikare kiryarên mirovan rave bike, lê ne hemî kiryarên me. Ew dikare tiştên neasayî rave bike, lê ne kirinên ku li jor in. ew normal. Ew dawîtîrîn psîkolojî, sponsorîkirî ji ew Fransî dibistanan, heye kifşkirî yek nêş Herêm li mêr, kîjan ew bi navê serhişmendî tê binavkirin. Berevajî binhişmendiye ku herikînen binavbûyî yê xwezaya me temsîl dike, ew eşkere dike ew bilindahî ber kîjan yê me awa kanîn dayin. Mêr temsîl dike yek sêqat, ne yek dûcar, şexsiyet; yê me bîrbir û hebûna binhişmendî bi hişmendiyeke super ve tê tackirin. Gelek sal berê psîkologê Îngilîz, FWH Myers, pêşniyar kir ku 'di kûrahiya hebûna me de girekî çopê û her wiha xezîneyek veşartî ye.' Berevajî psîkolojiya ku hemî lêkolînen xwe li ser binhişmendiya di xwezaya mirovan de dicivîne, ev psîkolojiya nû ya binhişmendî bala xwe dide ser xezîneyê, herêma ku bi tenê dikare .kiryarên mezin, bêxem û qehreman ên mirovan rave bike

12-18 : *Jnana* , rîsipîti, û *bhaktî* , heyranî: du ji ew ser rê ber Xwedê.

12-19 : "Mêr li bûyin şiyarbûn rewş datîne pêş bêjimar hewldanan bo ezmûnkirin bifêhmî kêfên; heke ew giş "Ger komek organên hestan westiyabe, ew tewra kêfa di dest de jî ji bîr dike û diçe xewê da ku di giyan, xwezaya xwe de ji aramiyê kêfê bistîne," Shankara, Vedantîstê mezin, nivîsandiye. "Ji ber vê yekê bextewariya ultra-hestî pir hêsan e ku meriv bi dest bixe û ji kêfên hestan ên ku her gav bi nefretê diqedin pir çêtir e."

12-20 : *Delîl* 2:27.

12-21 Upanîşad an *Vedanta* (*bi* rastî, "dawiya Vedayan"), di hin beşên Vedayan de *wekî* kurteyên girîng derdikevin holê. *Upanîşad* bîngeha doktrînî ya ola Hindû pêşkêş dîkin. Wan ji Schopenhauer pesnê jêrîn wergirtine: "Çawa giştî dike ew *Upanîşad* bîngirtin li her der ew rûhane rewş ji ew *Veda* ! Çawa e her kes kî bi wê pirtûka bêhempa ku ji hêla wî giyanî ve heta kûrahiya giyanê xwe hatiye tehrîkkirin, aşîna bûye! Ji her hevokê kûr, eslî, û bilind raman çêbûn, û ew giştî e belavbûyî ji yek bilind û rûhane û cidî rewş. . . . Gihîştina *Vedayan* bi rêya *Upanîşadan* li gorî min, mezintirîn îmtiyaza ku ev sedsal dikare berî hemû sedsalên berê bi dest bixe ye."

12-22 : Şîrove. Şankara bêhempe şîrovekirî ew *Upanîşad* 12-23 : *Metelok*

16:32.

BEŞ: 13

Ew Bêxew Ezîz

"Ji kerema xwe destûrê bide min ku ez biçim Hîmalaya. Ez hêvî dikim ku di tenêtiya bêdawî de ez ê bigihîjim hevgirtina îlahî ya domdar."

Bi rastî, min carekê ev gotinên bêşukur ji Mamosteyê xwe re gotin. Bi yek ji xeyalên nepêşbînîkirî yên ku carinan êrîşî bawermendan dikin, ez ketim bin bandora xwe, min bêsebriyek mezin li hember erkên ayînê û xwendina zanîngehê hîs kir. Rewşek sivikker ew e ku pêşniyara min dema ku ez tenê şeş meh li cem Sri Yukteswar bûm hat kirin. Min hêj bi tevahî li ser bejna wî ya bilind nenihêrîbû.

"Gelek çiyayî li Hîmalayayê dijîn, lê belê têgihîştina wan a Xwedê tune ye." Bersiva guruyê min hêdî hêdî û sade hat. "Çêtir e ku ji mirovekî xwedî têgihîştin şehrezayî were xwestin ne ji çiyayekî bêçalak."

Min guh neda îşareta eşkere ya Mamoste ku ew, ne girek, mamosteyê min bû, û lava xwe dubare kir. Sri Yukteswar ti bersiv neda. Min bédengiya wî wekî razîbûnek fêhm kir, şîrovekirinek nebaş ku bi rehetî li gorî dilê mirov dihat qebûlkirin.

Wê êvarê li mala xwe ya li Kalkutayê, min xwe bi amadekariyên rêwîtiyê mijûl kir. Çend tiştan di nav betaniyekê de girêda, min destyek wisa bi bîr xist, ku çend sal berê bi dizî ji pencereya serayê min ketibû. Min meraq kir gelo ev ê firînek din a bêserûber ber bi Hîmalaya ve be. Cara yekem bû ku kêfxweşiya min a giyanî pir zêde bû; îşev wijdanê min bi hizra terikandina guruyê xwe pir lê da.

Sibeha din min li Behari Pundit, profesorê min ê Sanskritî li Scottish Church College, geriyam.

"Birêz, te ji min re qala dostaniya xwe bi şagirtê mezin ê Lahiri Mahasaya re kir. Ji kerema xwe navnîşana wî bide min."

"Mebesta te Ram Gopal Muzumdar e. Ez jê re dibêjim 'pîroziya bêxew'. Ew her tim di hişmendiyeke ecêb de şiyar e. Mala wî li Ranbajpur, nêzîkî Tarakeswarê ye."

ez spasî kir ew şîrovekar, û kişandî derhal bo Tarakeswar. ez hêvî kir ber bédengî gumanên min bi stendina destûrekê ji "pîroziya bêxew" da ku ez xwe di meditasyona tenê ya Hîmalaya de mijûl bikim. Min bihîst ku hevalê Beharî piştî gelek salan pratîka *Kriya Yogayê* li şikeftên dûr, ronîbûn wergirtibû.

Li Tarakeswarê ez nêzîkî perestgeheke navdar bûm. Hindû jî bi heman rêzgirtinê li wê dinêrin ku Katolîk li hember perestgeha Lourdes a li Fransayê rêz digirin. Li Tarakeswarê gelek mûcîzeyên şîfayê çêbûne, di nav wan de yek ji bo endamekî malbata min jî hebû.

Xaltîka min a mezin carekê ji min re got, "Ez hefteyekê li perestgehê rûniştim. Rojiyek temam girtim û ji bo başbûna apê te Sarada ji nexweşiyeke kronîk dua kirim. Di roja heftemîn de min giyayek di destê xwe de dît! Min ji pelan vexwarinek çêkir û da apê te. nexweşî di cih de winda bû û careke din derneketiye holê."

Ez ketim nav perestgeha pîroz a Tarakeswar; gorîgeh ji bilî kevirekî gilover tişteke din nagire nav xwe. Dora wê, bêdestpêk û bêdawî, wê dike girîngiya Bêdawîyê. Kozmîk

abstraksiyon ji bo cotkarê herî dîlnîzm ê Hindî jî ne xerîb in; di rastiyê de, Rojavayîyan ew bi wê yekê tawanbar kirine ku li ser abstraksiyonan dijî!

Rewşa min a derûnî wê gavê ewqas dijwar bû ku min nexwest li ber sembola kevirî bitewînim. Min fikirî ku divê Xwedê tenê di nav giyan de were gerandin.

Ez bêyî ku xwe bitewînim ji perestgehê derketim û bi lez û bez ber bi gundê Ranbajpurê derdorê ve meşiyam. Daxwaza min ji rêwiyek ji bo rêberiyê ew xist nav hizirkirinek dirêj.

"Heke hûn hatin ber yek xaçerê, zîvir rast û didesthiştin diçe," ew paşan bilêvkirin bi awayekî orakûlî.

Bi guhdarîkirina rênimayan, ez li kêleka qeraxên kanalekê meşiyam. Tarî ket; derdora gundê daristanê bi mêşhingivên çirûskdar û hawara çeqelên nêzîk tijî bû. Ronahiya heyvê pir qels bû ku tu dîlniyahiyek peyda bike; ez du saetan li pey hev çûm.

Dengê zengilê çêlekê bi xêr hatî! Qîrînên min ên dubare di dawiyê de

gundiyek anî ber min. "Ez li Ram Gopal Babu digirim."

"Kesekî wisa li gundê me najî." Dengê zîlamî bi hêrs bû. "Dibe ku tu detektîfekî derewîn bî."

Bi hêviya ku ez gumanên di hişê wî yê bi aloziya siyasî de kêmbikim, min bi awayekî dîlşewat rewşa xwe ji min re rave kir. Wî ez birim mala xwe û pêşwaziyek mêvanperwer pêşkêş kir.

"Ranbajpur ji vir dûr e," wî got. "Li xaçerêyê, divê te ber bi çepê ve bizivirîba, ne ber bi rastê."

Min bi xemgînî fikirî ku agahdarê min ê berê ji bo rêwiyan xeterek eşkere bû. Piştî xwarinek xweş ji birincê qalind, nîsk û kartolên bi mûzên xav, ez çûm kulubeyek piçûk a li kêleka hewşê. Li dûr, gundî bi dengê bilind ê *mridangas* **13-1 distiran.** û zîl. Xewa wê şevê pir kêmbû; min gelek dua kir ku ez ber bi yogiyê veşartî, Ram Gopal, ve biçim.

Dema ku xêzên pêşîn ên sibehê ji şikestinên odeya min a tarî derbas bûn, ez ber bi Ranbajpurê ve çûm. Ez ji zeviyên ardê yên asê derbas dibûm, ez li ser stûnên dasî yên nebata tirş û girên gil ên hişkkirî dimeşiyam. Cotkarekî ku carinan rastî min dihat, bê guman ji min re digot ku cihê min "tenê *kroşayek (du mîl)*" e. *Di şeş demjimêran de roj bi serfirazî ji asoyê ber bi merîdyenê ve çû, lê min dest pê kir ku hîs bikim ku ez ê her û her bi kroşayek ji Ranbajpurê dûr bim .*

Di nîvê piştî nîvro de, cîhana min hîn jî zeviyeke bêdawî ya ardê bû. Germa ku ji ezmanê bêparastin dibarî hema hema min ber bi hilweşînê ve dibir. Gava ku zilamek bi lez û bez nêzîk dibû, min hew cesaret kir ku pirsas xwe ya asayî bibêjim, ji ber ku ew monotonî gazî min nekir: "Tenê *kroşayek* ."

Ew xerîb rawestiya bêvî min. Nizm û sivik, ew bû bi awayekî fîzîkî bêbandor rizgarkirin bo yek

bêfêrane cot ji qulkirin tarî çavan

"Min dixwest ji Ranbajpurê derkevim, lê armanca te baş bû, ji ber vê yekê ez li benda te mam." Wî tiliya xwe li ser rûyê min ê matmayî hejand. "Ma tu ne jîr î ku difikirî ku, bêyî ku tu agahdar bikî, tu dikarî êrîşî min bikî? Ew profesor Beharî mafê wî tunebû ku navnîşana min bide te."

Bi wê fikrê ku danasîna min dê li ber vî hostayî tenê pirgotin be, ez bêdeng mam, hinekî ji pêşwaziya xwe xemgîn bûm. Gotina wî ya din ji nişkê ve hat kirin.

"Gotin min; ko kirin hûn ponijîn xwedê e?"

"Çima, Ew e di nav min û herder." ez bê guman nihêrî dema şaşmayî dema ez hest kir.

"Her tiştî belav dike, ne wisa?" Pîroz keniya. "Wê demê çima, ey cenabê ciwan, tu duh li perestgeha Tarakeswar li ber sembola kevirî ya Bêsînor serê xwe netewand? **13-2** Serbilindiya te bû sedema cezayê ku rêwiyan rê li te girtin, yên ku ji cudahîyên nazik ên çep û rastê aciz nedibûn. Îro jî, te demek pir nerehet derbas kir!"

Min bi dil û can qebûl kir, matmayî mam ku çavekî hertiştî di laşê neasayî yê li ber min de veşartî bû. Hêza şîfayê ji yogiyê derket; Ez di cih de di zeviya germ de teze bûm.

"Peywirdar meylidar e ku bifikire ku rêya wî ya ber bi Xwedê ve tenê rê ye," wî got. "Yoga, ku xwedayî di hundurê wê de tê dîtin, bê guman rêya herî bilind e: Lahiri Mahasaya ji me re wiha gotiye. Lê bi kifşkirina Xudan di hundurê xwe de, em zû Wî li derve fam dikin. Perestgehên pîroz li Tarakeswar û deverên din bi mafdarî wekî navendên navokî yên hêza giyanî tene pîroz kirin."

Helwesta rexnegir a pîroz winda bû; çavên wî bi dilovanî nerm bûn. Wî li milê min da.

"Yogîyê ciwan, ez dibînim ku tu ji mamosteyê xwe direvî. Her tiştê ku tu hewce dikî li cem wî ye; divê tu vegerî cem wî. Çiya nikarin bibin guruyê te." Ram Gopal heman ramanê dubare dikir. ku Sri Yukteswar di civîna me ya dawî de anîbû ziman.

"Mamoste ne di bin tu mecbûrîyeta kozmîk de ne ku cihê rûniştina xwe sînordar bikin." Hevalê min bi guman li min nihêrî. "Hîmalaya li Hindistan û Tibetê li ser pîrozan xwedî yekdestdariyekê nînin. Tiştê ku mirov hewl nede ku di hundurê xwe de bibîne, bi veguhastina laş vir û wir nayê dîtin. Gava ku fedakar *amade be* ku ji bo ronakbîrîya giyanî biçe heta dawîya dinyayê, guruyê wî li nêzîk xuya dibe."

Min bêdeng qebûl kir, min nimêja xwe ya li perestgeha Benaresê bi bîr anî, piştî jî hevdiştina min bi Sri Yukteswar re di rêyeke qerebalix de çêbû.

"Ma hûn kêrhat ber hebûn yek kêr jûre ko hûn kanîn nêzîkî ew derî û be tenê?"

"Belê." Min fikirî ku ev pîroz bi lezeke ecêb ji giştî ber bi taybetî ve daketiye .

"Ew şikefta te ye." Yogî çavekî ronakbîrî li min da ku min qet ji bîr nekiriye. "Ew çiyayê te yê pîroz e. Li wir tu dê Padîşahiya Xwedê bibînî."

Peyvên wî yên sade di cih de westandina min a ji bo Hîmalaya ji holê rakirin. Di zeviyeke birincê ya dişewite de ez ji xewnên bêdawî yên berfên bêdawî şiyar bûm.

"Birêzê ciwan, tîbûna te ya îlahî pesindar e. Ez ji te re hezkirinek mezin hîs dikim." Ram Gopal destê min girt û ez bir gundekî xweşik. Xaniyên ji kepçê bi pelên gûzê hatibûn nixumandin û bi deriyên gundewarî hatibûn xemilandin.

Pîroz min li ser platforma bambu ya tarî ya xaniya xwe ya biçûk rûnişt. Piştî ku ava lîmonê ya şîrînkirî û perçeyek şekirê kevirî da min, ew ket hewşa xwe û pozîsyona lotusê girt. Piştî nêzîkî çar demjimêran min çavên xwe yên meditasyonê vekirin û min dît ku figurê yogiyê yê di bin ronahiya heyvê de hîn jî bêliv bû. Dema ku min bi tundî zikê xwe bi bîr dixist ku mirov tenê bi nan najî, Ram Gopal nêzîkî min bû.

"EZ dîtî hûn in birçî; xûrek xwestek be amade nêzda."

Li bin firineke axê li ser eywanê agir hate vexistin; birinc û *dhal* bi lez û bez li ser pelên mûzên mezin hatin pêşkêş kirin. Xwediyê min bi nezaket alîkariya min di hemû karên çêkirina xwarinê de red kir. "Mêvan Xwedê ye," gotineke Hindû, ji demên kevînar ve rêzgirtineke bi rûmet ferman kiriye. Di rêwîtiyên min ên cîhanê yên paşîn de, ez matmayî mam ku min dît ku rêzgirtineke wisa ji bo mêvanan li deverên gundewarî yên gelek welatan tê nîşandan. Niştecihê bajêr dibîne ku aliyê tûj ê mêvanperweriyê ji ber pîrbûna rûyên xerîb kêr dibe.

Dema ku ez li kêleka yogiyê di tenêtiya gundê piçûk ê daristanê de rûniştim, dîmenên mêran hinekî tarî xuya dikirin. Odeya xanî bi ronahiyek nerm sirrî bû. Ram Gopal ji bo nivîna min çend betaniyên çirandî li erdê rêz kirin û xwe li ser doşekê ji qamişê rûnişt. Bi magnetîzma wî ya giyanî ve sermest bûm, min cesaret kir ku daxwazek bikim.

"Mirze, çima neke hûn dayin min yek *samadhi* ?"

"Ezîzê min, ez ê kêfxweş bibim ku têkiliya îlahî vebêjim, lê ne karê min e ku ez wiya bikim." Pîroz bi çavên nîv girtî li min nihêrî. "Mamosteyê te dê di demek nêzîk de wê ezmûnê bide te. Laşê te hîn nehatiye mîhengkirin. Çawa ku çirayek piçûk nikare li hember voltaja elektrîkê ya zêde bisekine, demarên te jî..." ne amade ne ji bo herikîna kozmîk. Ger min niha ekstaza bêdawî bidaya te, tu ê wek eger her xaneyek agir pê biketa.

"Tu ji min ronakbîriyê dixwazî," yogî bi fikirî berdewam kir, "di demekê de ku ez meraq dikim - her çend ez bêhesab bim jî, û bi wê hindik meditasyonê ku min kiriye

- gelo min di razîkirina Xwedê de bi ser ketiye, û di dawiya hesabê de ez dikarim di çavên Wî de çi nirx bibînim?"

"Mirze, hebûn hûn ne bûye bi dil û can lêgerîn xwedê bo yek dirêj dem?"

"Min zêde tişteke nekiriye. Divê Beharî tişteke ji jiyana xwe ji te re gotibe. Bîst salan ez di şikefteke veşartî de rûniştim, rojê hejdeh saetan meditasyon dikir. Piştî ez çûm şikefteke ku êdî negihîştîr bû û bîst û pênc salan li wir mam, her roj bîst saetan dikevim yekîtiya yogayê. Ez..." Pêdivî bi xewê tunebû, ji ber ku ez her tim bi Xwedê re bûm. Laşê min di aramiya tevahî ya hişmendiya serhişk de bêtir bêhnê xwe vedida ji aramiya qismî ya rewşa binhişê asayî.

"Di dema xewê de masûlke rihet dibin, lê dil, pişik û pergala gera xwînê bi berdewamî dixebitin; ew rihet nabin. Di hişmendiya super de, organên navxweyî di rewşek zindîbûna rawestayî de dimînin, ji hêla enerjiya kozmîk ve têne elektrîk kirin. Bi van rêbazan min bi salan e ku xew ne hewce ye. Dem dê were ku hûn jî dev ji xewê berdin."

"Xwedayê min, te ewqas dirêj meditasyon kiriye û dîsa jî ji kerema Xudan ne ewle yî!" Min bi matmayî li wî nihêrî. "Îcar em mirovên belengaz çawa ne?"

"Baş e, ma tu nabînî kurê min ê delal, ku Xwedê bi xwe Bêdawî ye? Ferzkirina ku mirov dikare bi çil û pênc salan meditasyonê Wî bi tevahî nas bike hêviyek bêaqil e. Lêbelê, Babaji ji me re piştrast dike ku tewra meditasyonek piçûk jî mirov ji tirsî tirsnaq a mirinê û rewşên piştî mirinê rizgar dike. Îdeala xwe ya giyanî li ser çiyayekî piçûk nesekinîne, lê wê bi stêrka bidestxistina îlahî ya bê şert û merc ve girêbide. Ger tu bi zehmet bixebitî, tu ê bigihîjî wir."

Bi vê perspektîfê matmayî mam, min jê xwest ku gotinên din ên ronîker bide min. Wî çîrokeke ecêb a hevdiîna xwe ya yekem bi guruyê Lahiri Mahasaya, Babaji re vegot. **13-3** Li dora nîvê şevê Ram Gopal bêdeng ma, û ez li ser betaniyên xwe dirêj bûm. Çavên xwe girtin, min çirûskên birûskê dît; cîhê fireh ê di hundurê min de odeyek ji ronahiya heliyayî bû. Min çavên xwe vekirin û heman tîrêjiya geş dît. Ode bû beşek ji wê qubeya bêdawî ku min bi dîtina hundurîn dît.

"Çima neke hûn ajotin ber xew?"

"Mirze, çawa kanîn ez xew li ew dema amade ji brûsk, geş gelo ya min çav in girtin an vekirî?"

"Tu bextewar î ku vê ezmûnê dijî; tîrêjên giyanî bi hêsanî nayên dît." Pîroz çend gotinên hezkirinê lê zêde kir.

Di sibehê de Ram Gopal şikirên kevirî dan min û got ku divê ez herim. Min ewqasî bêdilî xatir ji wî xwest ku hêsir ji çavên min herikîn.

"EZ xwestek ne berdan hûn ajotin destên vala." Ew yogî axivî bi nermî. "EZ xwestek kirin tişteke bo hûn."

Ew keniya û bi tundî li min nihêrî. Ez li erdê rawestiyam, aştî wek lehiyek mezin ji deriyên çavên min diherikî. Ez di cih de ji êşa piştî xwe, ku bi salan e min aciz dikir, qenc bûm. Nûbûyî, di deryayeke şahiyê ya geş de şûştî, ez êdî negirîyam. Piştî ku min lingên pîroz dest danî, ez ketim nav daristanê, rêya xwe di nav daristanên wê yên tropîkal de vekirim.

tevlîhevî ta ez gihîşt Tarakeswar.

Li wir min cara duyem serdana perestgeha navdar kir û bi tevahî li ber gorîgehê secde xwar bûm. Kevirê gilover li ber çavên min ên hundirîn mezin bû heta ku ew bû gûrên kozmîk, xeleka di nav xeleka de, herêm bi herêm, hemî bi xwedayîyê xemilandî.

Saetek şûnda bi kêfxweşî ber bi Kalkutayê ve çûm. Rêwîtiya min ne li çiyayên bilind, lê li ber hebûna Mamosteyê min li Hîmalaya bi dawî bû.

.....
13-1 : Bi destan hatiye lîstin tembûr, bikar anîn bes bo îbadetî mûzîk.

13-2 : Yek e bi bîr xist vir ji Dostoevski çavkirinî: "YEK mêr WHO kevan jêr ber netîşt kanîn qet hirç ew barê giran li ser xwe."

13-3 : Dîtin beş 35.

BEŞ: 14

Yek Tecrîbe Li Kozmîk Bîrbirî

"EZ im vir, Gurujî." Ya min şermok axivî zêde bi awayekî xweş bo min.

"Werin em herin metbexê û tiştêkî ji bo xwarinê bibînin." Reftara Sri Yukteswar ewqas xwezayî bû mîna ku demjimêr me ji hev cuda kiribin, ne roj.

"Mamoste, divê min bi terikandina xwe ya ji nişka ve ji erkên xwe yên li vir te bêhêvî kiribe; min guman kir ku dibe ku tu ji min hêrs bibî."

"Na, bê guman na! Xezeb tenê ji xwestekên têkçûyî derdikeve. Ez ji yên din tiştêkî hêvî nakim, ji ber vê yekê kiryarên wan nikarin li dijî xwestekên min bin. Ez te ji bo armancên xwe bikar nayînim; ez tenê di bextewariya te ya rastîn de bextewar im."

"Birêz, mirov bi awayekî nezelal behsa evîna îlahî dike, lê cara yekem e ku ez di xwezaya we ya milyaketî de mînakek berbiçav dibînim! Di cîhanê de, heta bav jî bi hêsanî kurê xwe nabaxşîne ger ew bêtî hişyariyê karê dê û bavê xwe biterikîne. Lê hûn aciziyek piçûk jî nîşan nadin, her çend divê hûn..." ji ber gelek karên neqediyayî yên ku min li dû xwe hiştine, rastî gelek nerehetîyan hatime."

Me li çavên hev nihêrî, li wir hêsir dibiriqîn. Pêlek bextewar min girt; Ez hay ji wê yekê bûm ku Xudan, di şiklê guruyê min de, agirên piçûk ên dilê min ber bi astên neguhêzbar ên evîna kozmîk ve fireh dikir.

Çend sibeh şûnda ez ber bi odeya rûniştinê ya vala ya Mamoste ve çûm. Min plan kir ku ez meditasyonê bikim, lê ramanên serhişk nekarîn armanca min a pesindar bi kar bînin. Ew mîna çûkan li ber nêçîrvan belav bûn.

"Mukunda!" Srî Yukteswarê deng deng ji yek dûr navî balkon.

Min jî wek ramanên xwe serhildêr hîs dikir. "Mamoste her tim min teşwîq dike ku ez meditasyonê bikim," min ji xwe re got. "Dema ku ew dizane çima ez hatim odeya wî, divê ew min aciz neke."

Wî dîsa gazî min kir; ez bi israr bêdeng mam. Cara sêyemîn dengê wî şermezar

bû. "Birêz, ez li ser hişê xwe me," min bi nerazîbûn qêriya.

"Ez dizanim tu çawa medîtasyonê dikî," guruyê min gazî kir, "bi hişê xwe yê belavbûyî mîna pelên di tofanê de! Were vir cem min."

Paşguh kirin û eşkerekirî, ez çêkirî ya min rê bi xemgînî ber bûyin hêl.

"Kurê belengaz, çiyayan nekarîn tiştê ku te dixwest bidin." Mamoste bi nermî û teselî axivî. Çavên wî yên aram nayên famkirin. "Daxwaza dilê te wê pêk were."

Srî Yukteswar kêman xwe dispêre matmayiyan; Ez şaş mam. Wî bi nermî li singa min, li jor dil, da.

Laşê min bi awayekî bêliv kok bû; bêhna min wekî ku bi mîknatîsek mezin bihata kişandin ji pişikên min. Ruh û hiş di cih de girêdana xwe ya fîzîkî wîndî kirin û wekî ronahiyek şile ya ku ji her porê min diherikî. Goşt wekî mirî bû, lê di hişmendiya min a kûr de min dizanibû ku ez qet berê bi tevahî zindî nebûm. Hestê nasnameya min êdî bi laşekî ve sînordar nebû, lê atomên derdorê dihevin. Mirovên li kolanên dûr xuya dikirin ku bi nermî li ser derdora min a dûr diçin. Rehên nebatan û daran di nav de xuya dibûn. Şefafiyeteke tarî ya axê; Min herikîna hundirîn a ava wan dît.

Hemû dever li ber min vekirî bû. Dîtina min a asayî ya pêşiyê niha veguherî dîmenek fireh a sferîk, di heman demê de hemî-hişmend. Bi piştî serê xwe min mîr dît ku li ser Rêya Rai Ghat dimeşîyan, û min dît ku ga spî jî bi hêdî nêzîk dibû. Dema ku ew gihîşt cihê li ber deriyê aşramê yê vekirî, min bi herdu çavên xwe yên fîzîkî lê temaşe kir. Dema ku ew derbas bû, li pişt dîwarê kerpîç, min ew bi zelalî bêliv dît.

Hemû tiştên di çavên min ên panoramîk de wek fîlmên bilez dilerizin û lerizîn. Laşê min, yê Mamoste, hewşa bi stûn, mobîlya û erd, dar û tîrêjên rojê, carinan bi tundî dihejiyan, heta ku hemû di nav deryayeke ronî de heliyan; wek krîstalên şekir, yê ku diavêjin.

nav qedehek avê, piştî hejandinê dihele. Ronahiya yekgirtî bi materyalîzasyonên şiklê re diguhere, metamorfoz qanûna sedem û encamê di afirandinê de eşkere dikin.

Şahiyeke okyanûsî li ser peravên bêdawî yên aram ên giyanê min vebû. Min fêm kir ku Ruhê Xwedê bextewariyeke bêdawî ye; Laşê wî tevnên bêhejmar ên ronahiyê ye. Rûmeteke mezinbûyî di hundirê min de dest pê kir bajar, parzemîn, erd, pergâlên rojê û stêrkî, nebula yên nazik û gerdûnên şemitok dorpêç dike. Tevahiya kozmosê, bi nermî ronî, mîna bajarekî ku di şevê de ji dûr ve tê dîtin, di nav bêdawiya hebûna min de dibiriqî. Xêzên gerdûnî yên bi tûjî hatine nexşandin li qiraxên herî dûr hinekî winda bûn; li wir min ronahiyek nerm, her dem kêr nedibû, dît. Ew bi awayekî bêwate nazik bû; wêneyên gerstêrkan ji ronahiyek gîrîstir pêk dihatin.

Belavbûna îlahî ya tîrêjên ku ji Çavkaniyek Herheyî diherikîn, dişewitîn nav galaksiyan, bi aûrên bêwate veguherîbûn. Dîsa û dîsa min dît ku tîrêjên afirîner dibin komstêran, dû re dibin pelên agirê zelal. Bi vegerandina rîtmîk, şeşîlyon cîhan dibin şewqa zelal; agir dibe qubeya ezmanî.

Min navenda empîreyê wekî xalek têgihîştina întuîtîv di dilê xwe de nas kir. Şewqa tîrêjê ji navika min ber bi her beşek avahiya gerdûnî ve diçû. *Amrîta bextewar*, nektara nemiriyê, bi şilebûnek mîna zîvê zîv di nav min de diherikî. Dengê afirîner ê Xwedê Min dengê *Aum*, **14-1** bihîst. Ilerizîna Motora Kozmîk.

Ji nişkê ve bêhna min vegeriya pişikên min. Bi dilşikestineke hema bêje bêtehemûl, min fêm kir ku bêdawîbûna min winda bûye. Careke din ez bi qefesa şermîn a laşekî ve sînordar bûm, ku bi hêsanî li Ruh nagunce. Mîna zarokekî windabûyî, ez ji mala xwe ya makrokozmos reviyam û xwe di mîkrokozmosê de teng de girtibûm.

Guruyê min li ber min bêliv rawestiyabû; Min dest bi ketina ber lingên wî yên pîroz kir, ji bo ezmûna di hişmendiya kozmîk de ku min demek dirêj bi dilgermî lê digeriyam, spasdar bûm. Wî ez rast girtim û bi aramî, bêxem axivî.

"Divê tu ji kêfê zêde serxweş nebî. Hîn gelek kar li dinyayê ji bo te heye. Were; em erdê balkonê paqij bikin; paşê em ê li kêleka Ganges bimeşin."

Min firçeyek anî; Ez dizanim ku Mamoste sirra jiyanê hevseng fêrî min dikir. Divê giyan li ser kûrahiyên kozmogonîk dirêj bibe, di heman demê de laş erkên xwe yên rojane pêk tîne. Dema ku em paşê ji bo gerê derketin, ez hîn jî di coşê bêwate de matmayî mam. Min laşên me wekî du wêneyên astral dîtin, ku li ser rêyekê li kêleka çem diçûn ku eslê wê ronahiya paqij bû.

"Ew Ruhê Xwedê ye ku bi awayekî çalak her şikl û hêzek di gerdûnê de diparêze; lê ew di valahiya bextewar a neafirandî de li derveyî cîhanên diyardeyên lîzok, dûr û bêalî ye," **14-2**. Mamoste şîrove kir. "Pîrozên ku xwedatiya xwe fam dikin, her çend di bedenê de bin jî hebûneke dualî ya dişibihe dizanin. Bi wijdanî beşdarî karê erdî

dibin, lê dîsa jî di bexteweriyê hendirîn de dimînin. Xudan hemû mirov ji kêfa bîdawî ya hebûna xwe afirandine. Her çend ew ji hêla laş ve bi êş teng dibin jî, Xwedê dîsa jî hêvî dike ku giyanên ku li gorî wêneya Wî hatine afirandin di dawiyê de ji hemû nasnameyên hestiyarî bilind bibin û bi Wî re bibin yek."

Dîtina kozmîk gelek dersên mayînde hiştin. Bi bêdengkirina rojane ya ramanên xwe, ez dikarim ji wê baweriya xapînok rizgar bibim ku laşê min girseyek ji goşt û hestiyên bû, ku di axa hişk a madeyê re derbas dibû. Min dît ku bêhn û hişê bêaram mîna bahozên ku okyanûsa ronahiyê dixin nav pêlên formên maddî - erd, ezman, mirov, heywan, çûk, dar. Ji bilî aramkirina wan bahozan, tu têgihîştina Bêdawî wekî Ronahîyek Yekane nedikarî were bidestxistin. Her ku min bêdeng fikir di navbera herdu aloziyên xwezayî de, min dît ku pêlên pirjimar ên afirandinê di nav deryayeke geş de dihelin, mîna ku pêlên okyanûsê, bi bahozên ku kêmbibin, bi aramî di nav yekîtiyê de dihelin.

Mamosteyek ezmûna îlahî ya hişmendiya kozmîk dide dema ku şagirtê wî, bi rêya meditasyonê, hişê xwe heta radeyekê xurt kiriye ku dîmenên berfireh wî neêşînin. Ev ezmûn qet bi tenê bi dilxwaziya rewşenbîrî an jî bi vekirîbûna hişê mirov nayê dayîn. Tenê berfirehkirina têrker bi pratîka yogayê û *bhaktiya devkî* dikare hişê amade bike ku... şoka azadker a hebûna li her derê mijê bike. Ew ji bo dilsozê dilsoz bi neçarîyek xwezayî tê. Hewesa wî ya dijwar bi hêzek bêhempa dest pê dike ku Xwedê bikişîne. Xudan, wekî Dîtina Kozmîk, ji hêla coşa magnetîkî ya lêgerîner ve tê kişandin nav rêza hişmendiya wî.

Di salên xwe yên dawî de, min helbesta jêrîn, "Samadhi", nivîsand, da ku ez hewl bidim rûmeta rewşa wê ya kozmîk vebêjim:

Perdeyên ronahî û siyê wînda kir, Her
buxara xemgîniyê rakir,
Ji hemû berbangên şahiyên demkî dûr
ketim, Ji xeyalên tarî çûm.
Evîn, nifret, tendûrûstî, nexweşî, jîyan, mirin,
Wînda bû eva şaş siya li ew parêzî ji dualîtî.
Pêlên kenê, sîleyên henekbaziye, gêjên melankolîk, Di deryaya
bêdawî ya bextewariyê de dihelin.
Ew bahoz ji *maya* bêdeng
Ji sihr çîp ji fikir kûr.
Gerdûn, xewneke jibîrkirî, bi awayekî binhişmend veşartî
ye, Amade ye ku dagir bike bîra min a nû şiyarbûyî ya
îlahî.
Ez bê siya kozmîk dijîm, Lê ew ne
wisa ye, bê min e;
Çawa derya bê pêlan heye, Lê ew bê
deryayê nefes nagirin.
Xewn, şiyarbûn, rewşên *turiya kûr* xew, niha,
paşeroj, pêşeroj, êdî ji bo min tune,
Lê herdem amade, her tim diherikim Ez, Ez, li her

derê. Gerstêrk, stêrk, toza stêrkan, erd,
Teqînên volkanîk ên karesatên roja qiyametê,
firna qalibkirinê ya Afirandinê,
Çiyayên qeşayê ji bédeng tîrêjên X, şewitandin elektron lehiyan,

Ramanên hemû mirovan, yên berê, yên niha, yên
pêşerojê, Her çiçek giyayê, xwe, mirovahî,
Herkes perçeyek ji gişt toz,
Hêrs, çavbirçîtî, başî, xirabî, xilasî,
şehwet, min hemû daqurtand, veguherandin
Di nav okyanûseke mezin a xwîna yekta Hebûna
min de! Şahiyeke dûmanbar, gelek caran ji ber
meditasyonê werimî Çavên min ên tijî hêsir kor
kirin,
Di agirên nemir ên bextewariyê de
teqiya, Hêsirên min, laşê min, hemû
tiştê min xwar. Tu ez î, ez tu me,
Bi zanîn, Zanyar, Zanîn, dema Yek!
Heyecaneke aram, bêdawî, jiyanêke bêdawî, aştîyeke herdem nû! Ji
xeyal û bendewariyê wêdetir kêfxêş e, *samadhi*. bextewarî!
Ne yek xewirî rewş
An jî kloroforma derûnî bêyî vegereke bi
zanebûn, *Samadhi* lê cîhana hişmendiya min
ji sînorên çarçoveya mirinê wêdetir fireh
dike
Ber bi sînorê herî dûr ê
bêdawîtiyê ve ku ez, Deryaya
Kozmîk,
Seet ew kêr ego şemitok li Min.
Çivîk, her dendikek qûmê, ji çavên min naçe. Hemû feza wek
çiyayekî cemedê di deryaya hişê min de diherike.
Mezin Têrr, EZ, ji gişt tiştan çekirî.
Bi medîtasyona kûrtir, dirêjtir, tî û ji hêla guru
ve hatî dayîn ev *samadhiya ezmanî tê* .
Hejî mirmirandin ji atom in bihîst,
Erdê tarî, çiya, gelî, va ye şileya heliyayî! Deryayên
ku diherikin dibin buxarên nebulasan!
Aum bayên li ser buharê, bi ecêbî perdeyên xwe vedikin,
Okyanûs eşkere dibin, elektron dibiriqin,
Heta ku, bi dengê dawî yê defê kozmîk,
roniyên qirêjtir winda bibin û bibin
tîrêjên bêdawî yên bextewariya her tiştî.
Ji kêfxweşiyê hatim, ji bo kêfxweşiyê dijîm, di
kêfxweşiya pîroz de dihelim. Okyanûsa hiş, ez hemû pêlên
afirandinê vedixwim.
Çar perdeyên hişk, şilek, buhar û ronahiyê,
Rast radibin.
Ez bi xwe, li hemû, dikeve ew Ecêb Ez bi xwe.
Siyên bêserûber û lertzok ên bîranînên mirinê her û her çûne.

Ezmanê hişê min bêleke ye, li jêr, li pêş û li jor.
Ez û bédawî, yek tîrêjêk
yekbûyî. Balonek piçûk a kenê,
ez
Im bûyin ew Gol ji Şahî Bi xwe.

Sri Yukteswar fêrî min kir ku ez çawa ezmûna pîroz bi dilxwazî biceribînim, û her weha çawa wê veguhezim kesên din ger kanalên wan ên întuîtîv pêşketibin. Bi mehan ez ketim yekîtiya ekstazê, fêm kirim çima Upanishad *dibêjin* Xwedê *rasa ye*, "ya herî xweş". Lêbelê, rojekê, min pirsgirêkek bir ba Mamoste.

"Ez dixwazim bizanim, efendim - ez ê

kengî Xwedê bibînim?" "Te Ew dît."

"O na, mirze, ez neke ponijîn wiha!"

Guruyê min dikeniya. "Ez piştrast im ku hûn li bendê ne Kesayetiyekî rêzdar, ku li quncikek antîseptîk a gerdûnê textekî dixemilîne! Lêbelê, ez dibînim ku hûn xeyal dikin ku xwedîkirin zanîna hêzên mûcîzeyî Xwedê ye. Mirov dikare tevahiya gerdûnê hebe, û Xudan hîn jî nepenî bibîne! Pêşveçûna giyanî bi hêzên derveyî yên mirov nayê pîvandin, lê tenê bi wan tê pîvandin. kûrahiya bextewariya wî di meditasyonê de.

" *Xwedê herdem nû ye* . Ew bêdawî ye; dema ku hûn di nav salan de meditasyonên xwe bidomînin, ew ê we bi jêhatîbûnek bêdawî bixapîne. Fedakarên mîna we yên ku rêya Xwedê dîtine, qet xeyal nakin ku Wî bi bextewariyek din biguherînin; Ew ji pêşbaziye wêdetir cazîbker e ."

"Em çiqas zû ji kêfên dinyayî westiyan! Xwesteka tiştên madî bêdawî ye; mirov qet bi tevahî têr nabe, û armancek li dû armancek din dişopîne. 'Tiştêk din' ku ew lê digere Xudan e, ku tenê dikare kêfxweşiyek mayînde bide."

"Hestên derveyî me ji bihuşta hundirîn derdixin; ew kêfên derewîn pêşkêş dikin ku tenê bextewariya giyanî nîşan didin. Bi saya meditasyona îlahî, bihuşta windabûyî zû tê bidestxistin. Ji ber ku Xwedê Nûbûneke Herdemî ya bêtêrîyê ye, em qet jê aciz nabin. Ma em dikarin bi bextewariyê, ku di seranserê bêdawîtiyê de bi rengê xweş cûrbecûr dibe, têr bibin?"

"Ez niha fêm dikim, efendim, çima pîroz dibêjin Xudan nenas. Heta jiyana herheyî jî têrê nake ku Wî binirxîne."

"Ev rast e; lê ew di heman demê de nêzîk û delal e. Piştî ku hiş bi *Kriya Yogayê* ji astengiyên hestiyarî hate paqijkirin, meditasyon du qat delîlên Xwedê peyda dike. Kêfa her tim nû delîlên hebûna Wî ye, ji bo atomên me jî qanî dike. Her wiha, di meditasyonê de mirov rêberiya Wî ya tavilê, bersiva Wî ya têrker ji bo her zehmetiyê dibîne."

"Ez fêm dikim, Guruji; te pirsgirêka min çareser kir." Min bi spasdarî keniya. "Ez

niha fêm dikim ku min Xwedê dîtiye, ji ber ku her gava kêfa meditasyonê di demjimêrên min ên çalak de bi awayekî nehişmend vegeriyaye, ez bi nermî hatime rêve kirin ku di her tiştî de, hetta di hûrguliyên de jî, rêya rast bigirim."

"Jiyana mirovan bi xemgîniyê dorpêçkirî ye heta ku em bizanin ka meriv çawa bi Îradeya Îlahî re lihevhatî be, ku 'rêya rast' a wê pir caran ji bo aqilê egoîst tevlihev e. Xwedê barê gerdûnê hildigire; Ew bi tenê dikare şîreta bê xeletî bide."

14-1 : "Li ew destpêk bû ew Bêje, û ew Bêje bû bi Xwedê, û ew Bêje bû Xwedê." - *Yûhenna* 1:1.

14-2 : "Bo ew Bav dadwer na mêr, lebê heye pabend gişt biryar bo ew Kur. - *Yûhenna* 5:22. "Na mêr heye Xwedê ditiye ba herçiyek dem; ew bes çêbûyî Kur, kîjan e li ew sîng ji ew Bav, ew heye ragihand wî." - *John* 1:18. "Bi rastî, bi rastî, ez gotin bo hûn, ew va bawer dike li min, ew kar va ez kirin dêbûn ew kirin jî; û mezintir kar dema ko eva "Ewê çi bike; çimkî ez diçim ba Bavê xwe." - *Yûhenna* 14:12. "Lê Teselîkar, ku Ruhê Pîroz e, ku Bav wê bi navê min bişîne, ewê her tiştî hînî we bike û her tiştê ku min ji we re gotiye bîne bîra we." - *Yûhenna* 14:26.

Ev peyvên Kitêba Pîroz behsa sêqatî ya Xwedê dikin wekî Bav, Kur, Ruhê Pîroz (di nivîsarên pîroz ên Hindû de *Sat* , *Tat* , *Aum*). xwedê ew Bav e ew Mutleq, Nediarkirî, heyî *wêda* lertzok xuliqî. xwedê ew Kur e ew Hişmendiya Mesîh (Brahma an *Kutastha Çaitanya*) heyî *di nav* lertzok xuliqî; ev îsa Bîrbirî e ew "Tenê zayîn" an jî neynika yekane ya Bêsînorîya Neafirandî. Xuyabûna wê ya derveyî an "şahid" *Aum* an Ruhê Pîroz e, hêza îlahî, afirîner û nedîtî ku hemû afirandinê bi rêya lerizînê ava .dike. *Aum* , Teselîkarê bextewar, di meditasyonê de tê bihîstin û Rastiya dawîn ji bawermend re eşkere dike

BEŞ: 15

Ew Lihane Şêl

"Mamoste, diyariyek ji te re! Ev şeş kulîlkên mezin bi destên min hatin çandin; min bi lênêrîna nerm a dayikek ku zarokê xwe şîr dide, li mezinbûna wan temaşe kir." Min selika sebzeyan bi merasîmek diyarî kir.

"Spas dikim!" Kenê Sri Yukteswar bi teqdîrîkirinê germ bû. "Ji kerema xwe wan di odeya xwe de bihêlin; Ez ê sibê ji bo şîveke taybet hewceyê wan bim."

Ez nû gihîştibûm Puri **15-1** da ku betlaneya havînê ya zanîngehê bi guruyê xwe re li perestgeha wî ya li beravê deryayê derbas bikim. Ji hêla Mamoste û şagirtên wî ve hatine çêkirin, berên vekişînê yên du qatî yên piçûk ên kêfxweş li Kendava Bengalê.

Sibeha din zû şiyar bûm, bi bayê deryayê yê şor û xweşikbûna derdora xwe ve teze bûm. Dengê melodîk ê Sri Yukteswar gazî min dikir; min li kulîlkên xwe yên delal nihêrî û ew bi rêkûpêk di bin nivînên xwe de danîn.

"Hatin, berdan me ajotin ber ew berav." Mamoste rêberî kir ew rê; piran ciwan şagirt û

yek belavbûyî kom. Yên me guru lêkolînkirî me li nerm rexne.

"Dema birayên me yê Rojavayî dimeşin, ew bi gelemperî bi hev re serbilind dibin. Niha, ji kerema xwe di du rêzan de bimeşin; bi hev re gavên rîtmîk biparêzin." Sri Yukteswar temaşê kir dema ku em guh didan; wî dest bi stranbêjiyê kir: "Kur di rêzek piçûk a xweşik de diçin û tên." Ez nikarîbûm xwe ji wê rehetiyê dûr bigirim ku Mamoste bi lez û bez a xwendekarên xwe yê ciwan re li hev dikir.

"Raweste!" Ya min guru çav lêgerîn ya min. "Ma hûn bîrveanîn ber qesr ew paş derî ji ew îslah?



YA MIN GURU BER DERYAYÊ HERMITAGE BA PURI

Herikîna mêvanan ji cîhanê ber bi aramiya wê apartmanê ve berdewam bû. Gelek mirovên zana bi hêviya hevdîtina bi olperestekî ortodoks re hatin. Bişirînek serbilindî an jî nihêrînek bi toleransek kêfxweş carinan nîşan dida ku kesên nûhatî ji çend gotinên bêwate yê dîndar bêtir tiştek li bendê nedibûn. Lê çûyîna wan a bêdil dê baweriyek eşkere bi xwe re bîne ku Sri Yukteswar têgihîştinek rast di warên wan ên taybetî yê zanînê de nîşan daye.

Guruyê min her tim şagirtên ciwan di mala xwe de hebûn. Wî hiş û jiyana wan bi wê disîplîna baldar birêve dibir, ku peyva "şagirt" ji hêla etîmolojîk ve tê de kok digire.

"EZ ponijîn wiha, mirze."

Srî Yukteswar çend xulekan bêdeng ma, bi kenek nîv-veşartî li ser lêvên wî bû. "Na, te ji bîr kir," wî di dawiyê de got. "Divê hizirkirina îlahî nebe hincet ji bo bêxemiya madî. Te erkê xwe yê parastina aşramê paşguh kiriye; divê tu werî cezakirin."

ez pojin ew bû bi awayekî nezelal henek heke ew zêde kir: "Ya te şêş kulîlk xwestek nêzda be bes pênc."

Em zivirî dorhal ba Master ferman û meşîyan paş ta em bûn nêzîkî ber ew perestgeh.

"Hinekî bêhna xwe vede. Mukunda, li aliyê çepê yê me li aliyê din ê kompleksê binêre; li rêya dûr binêre. Mirovekî diyarkirî dê di demek nêzîk de bigihîje wir; ew ê bibe wesîla cezakirina te."

Min acizbûna xwe ji van gotinên nefamker veşart. Di demek kurt de gundiyek li ser rê; ew bi awayekî grotesk direqisî û destên xwe bi jestên bêwate li dora xwe dihejand. Hema bêje ji meraqê felç bûbûm, min çavên xwe li ser vê dûmena henekdar zeliqandin. Gava ku zilam gihîşt xalek li ser rê ku ew ê ji ber çavên me winda bibe, Sri Yukteswar got, "Niha, ew ê vegere."

Cotkar di cih de rêya xwe guherand û ber bi pişt a şramê ve çû. Piştî ku ji rêyeke qûmî derbas bû, ji deriyê paşîn ket hundirê avahiyê. Min ew vekirî hiştibû, her wekî ku guruyê min gotibû. Zilam di demek kurt de derket, yek ji kulîlkên min ên hêja di destê wî de bû. Niha ew bi rêzdarî dimeşîya, bi rûmeta xwedîtîyê ve hatibû girêdan.

Ew farsa ku diqewimî, ku tê de rola min wekî qurbanîyek şaşbûyî xuya dikir, ewqas netirsand ku ez di şopandina hêrsbûyî de têk biçim. Ez nîvê rê bûm dema ku Mamoste min bi bîr xist. Ew ji serî heta binî ji kenê dihejiya.

"Ew dîne belengaz bêriya kulîlkekê kiriye," wî di navbera teqînên kêfxweşiyê de şîrove kir. "Min fikirî ku ew ê fikrek baş be ku ew yek ji yên te bistîne, ewqas bêparastin!"

Ez bazdam odeya xwe, li wir min dît ku diz, ku êşkere ye yekî ku ji sebzeyan hez dikir, zengilên min ên zêrîn, saet û pereyên min, ku hemû bi êşkere li ser betaniyê bûn, dest lê nedanîbûn. Li şûna wê, ew xwe avêtibû bin nivînan, li wir, bi tevahî ji çavên nefermî veşartî, yek ji kulîlkên min xwesteka wî ya yekane vejandibû.

Wê êvarê min ji Sri Yukteswar xwest ku bûyerê rave bike, ku min fikirî, çend taybetmendiyên şaşker hebûn.

Guruyê min hêdî hêdî serê xwe hejand. "Tu yê rojekê fêmkirî. Zanist dê di demek nêzîk de çend ji van qanûnên veşartî kifş bike."

Dema ku çend sal şûnda ecêbên radyoyê li ser cîhanek matmayî teqîyan, min pêşbîniya Mamoste bi bîr anî. Têgehên kevînar ên dem û fezayê hatin tunekirin; tu mala gundiyekî ewqas teng nebû ku London an Kalkuta nikaribûn bikevin! Agahdariya herî bêaqil li ber bê guman mezin bû delîl ji bo yek aliyekî hebûna herheyî ya mirovan.

Ew "erd" ji ew li hane pêkenî kanîn be baştirîn fêmkirî ji yek radyo analojîyê Sri Yukteswar radyoyek mirovî ya bêtêmasî bû. Raman ji lerzînên pir nerm ên ku di eterê de digerin wêdetir nînin. Çawa ku radyoyek hestiyar ji her alî ve hejmareke

muzîkê ya xwestî ji hezaran bernameyên din hildibijêre, guruyê min jî karibû fikra zîlamê nîv-aqil bigire ku dixwest... bo yek lihane, derve ji ew bêjimar raman ji weşan mirov wesiyetname li cîhanê. **15-2** Bi îradeya xwe ya bihêz, Mamoste di heman demê de stasyoneke weşanê ya mirovî bû, û bi serkeftî gundî araste kiribû ku gavên xwe paşve bizivirîne û ji bo demekê biçe odeyeke diyarkirî.

lihane.

Întuîsyon **15-3** rêberiya giyan e, ku di wan kêliyên ku hişê wî aram e de bi xwezayî di mirov de xuya dibe. Hema hema her kesî ezmûna "gumanek" nepenî rast kiriye, an jî ramanên xwe bi bandor ji bo kesekî din veguhezand.

Aqilê mirov, ji statîka bêaramiyê azad, dikare bi rêya antenna xwe ya... hemû fonksiyonên mekanîzmayên radyoyê yên tevlihev - şandin û wergirtina ramanan, û dûrxistina yên nexwestî. Ji ber ku hêza radyoyekê bi mîqdara herikîna elektrîkê ve girêdayî ye. ew dikare bikar bîne, ji ber vê yekê radyoya mirovan li gorî hêza îradeya ku her kesek xwedî dike enerjî dibe.

Hemû raman di kozmosê de her û her dihejin. Bi baldarîyeke kûr, mamosteyek dikare ramanên her hişekê, çi zindî çi mirî, tespît bike. Raman gerdûnî ne û ne bi awayekî ferdî kokdar in; Rastî nayê afirandin, lê tenê tê famkirin. Ramanên şaş ên mirovan ji kêmasiyên di têgihîştina wî de derdikevin holê. Armanca zanista yogayê ew e ku hiş aram bike, da ku bêtir xirabûnê ew bikaribe dîtina îlahî di gerdûnê de nîşan bide.

Radyo û televîzyonê deng û dîtina yekser a mirovên dûr anîne ber çavên bi mîlyonan kesan: yekem nîşanên zanistî yên lawaz ku mirov giyanek her tiştî belav dike. Ne laşek ku bi xalek di fezayê de ve girêdayî ye, lê giyanek mezin, ku ego di piraniya awayên barbar de bi pûç komployê dike da ku teng bike.

Charles Robert Richet, xwediyê Xelata Nobelê ya Fîzyolojiyê, diyar kiriye, "Dibe ku diyardeyên pir ecêb, pir ecêb, bi awayekî ku pir ne mimkûn xuya dikin hîn jî derkevin holê ku, dema ku carekê werin tesbît kirin, dê me ji ya ku em niha ji hemû tiştên ku zanistê di sedsala borî de fêrî me kirine matmayî ne zêdetir matmayî nekin." "Tê texmîn kirin ku diyardeyên ku em niha bêtir surprîz qebûl dikin, matmayîna me çênakin ji ber ku ew tene fêmkirin. Lê ew ne wisa ye. Ger ew me matmayî nekin... ne ji ber ku ew tene fêmkirin e, ji ber ku ew nas in; ji ber ku heke tiştê ku nayê fêmkirin me matmayî bike, divê em ji her tiştî matmayî bimînin - ketina kevîrê ku di hewayê de tê avêtin, gûzê ku dibe dar, ciwa ku dema tê germ kirin fireh dibe, hesin ji hêla mîknatîsê ve tê kişandin, fosfor ku dema tê rijandin dişewite.

.....Zanista îroyîn
madeya sivik; şoreş û pêşketinên ku ew ê di sed hezar salan de biciribîne dê ji bendewariyên herî wêrek jî pir derbas bibin. Rastî - ew rastiyên ecêb, ecêb, nepêşbînîkirî - ku nîşên me dê kifş bikin, hîn jî li dora me ne, li çavên me dinihêrin, ji ber vê yekê bi axivin, û dîsa jî em wan nabînin. Lê bes nîne ku meriv bêje em wan nabînin; em dibînin naxwazin wan bibînin; ji ber ku gava rastiyek neçaverêkirî û nenas derdikeve holê, em hewl didin ku wê di çarçoveya zanîna gelemperî ya bi dest xistî de bi cih bikin, û em ji ber ku kesek cesaret dike ku bêtir ceribandîne bike, hêrs dibin."

Çend roj piştî ku bi awayekî ne mimkun kulîlkek ji min hat dizîn, bûyerek henekdar

gewimî. Çirayek petrolê nehat dîtin. Ji ber ku vê dawiyê min şahidiya hertiştzaniya guruyê xwe kir. rastdîtinî, ez pojin ew wê xwepişandan va ew bû zarok bazî ber dîtin ew çira.

Mamoste tê dîtin ya min payinî. Bi zêdekirî qaweta kişanê ew pirsî gişt aşram niştecihan. YEK

şagirtekî ciwan îtîraf kir ku wî çira bikar aniye da ku biçe bîra li hewşa

paşîn. Sri Yukteswar şîretek cidî da: "Li çira nêzîkî bîrê bigere."

Ez bezîm wir; çira tune bû! Bi xemgînî, ez vegeyriyam ba guruyê xwe. Ew niha bi dil û can dikeniya, bêyî ku ji ber bêhêvîbûna min poşman bibe.

"Çi heyf e ku min nekarî te ber bi çiraya windabûyî ve bibim; ez falbaz nînim!" Bi çavên biriqok, wî zêde kir, "Ez ne Sherlock Holmesekî têrker im!"

ez fêr kir va Mamoste wê qet pêşkêşî bûyin hêz heke dijar kirin, an bo yek bêwateyî

Hefteyên xweş derbas bûn. Sri Yukteswar meşek olî plan dikir. Wî ji min xwest ku ez şagirtan li ser bajarok û perava Puriyê bi rê ve bibim. Roja cejnê wekî yek ji germtirîn rojên havînê dest pê kir .

"Gurûjî, çawa kanîn ez wergirtin ew bê pêlav xwendekar ser ew agirîn qûm? " ez axivî bi bêhêvî.

"Ez ê ji te re razêkî bêjim," Mamoste bersiv da. "Xudan dê sîwanek ji ewran bişîne; hûn hemû dê bi rehetî bimeşin."

Min bi kêfxweşî meş organîze kir; koma me ji aşramê bi pankarta *Sat-Sanga dest pê kir* . **15-4** Ji aliyê Sri Yukteswar ve hatiye sêwirandin, ew sembola yekane ya **15-5** **hildigirt**. çav, nihêrîna teleskopîk a intuîsyonê.

Hêj ku em ji perestgehê derketin, beşa asîmanê ku li jor bû, mîna ku bi sêrbaziyê be, bi ewran tijî bû. Bi dengên ecêbmayî ji her alî ve, baranek pir sivik barî, kolanên bajêr û perava deryayê ya şewitî sar kir. Di du saetan de dilopên aramker ber bi jêr ve ketin. Tam di wê kêliyê de ku koma me vegeyriya aşramê, ewr û baran bê şop winda bûn.

"Tu dibînî Xwedê çawa ji bo me hîs dike," Mamoste piştî ku min spasiya xwe diyar kir bersiv da. "Xudan bersiva hemûyan dide û ji bo hemûyan dixebite. Çawa ku wî li ser daxwaza min baran şand, ew her xwesteka dilsoz a fedakar jî pêk tîne. Mirov kêr kêr fêr dikin ku Xwedê çiqas caran guh dide duayên wan. Ew ne alîgirê çend kesan e, lê guh dide her kesê ku bi bawerî nêzîkî Wî dibe. Divê zarokên wî her gav baweriya xwe bi dilovaniya Bavê xwe yê li her derê binin." **15-6**

Srî Yukteswar çar festîvalên salane, di rojên ekînoks û rojvegerê de, sponsor kir, dema ku xwendekarên wî ji dûr û nêzîk dicivin. Pîrozbahîya rojvegera zivistanê li Serampore hate lidarxistin; ya yekem ku ez beşdar bûm ji min re bereketeke daîmî hişt.

Aheng serê sibê bi meşek bê pêlav li kolanan dest pê kir. Dengê sed xwendekaran bi

stranên olî yê xweş bilind dibû; çend muzîkjenan bilûr û *khol kartal* (def û sîmbalan) lêdixistin. Bajêriyên bi coş rê bi kulîlkan xemilandin, kêfxweş bûn ku bi pesnê me yê bi dengekî bilind ê navê pêroz ê Xudan ji karên esrarê hatin gazîkirin. Gera dirêj

li hewşa perestgehê bi dawî bû. Li wir me guruyê xwe dorpêç kir, di heman demê de xwendekarên li balkonên jorîn bi kulîlkên gulberojê em reşandin.

Gelek mêvan çûn jor da ku pudîngek ji *çana* û porteqalan bistînin. Ez çûm cem komek şagirtên birayê ku îro wekî aşpêj xizmet dikirin. Xwarin ji bo civînên ewqas mezin diviyabû li derve di kazanên mezin de bihata pijandin. Sobeyên kerpîç ên daran ên çêkirî dûman dikirin û hêstir derdixistin, lê em bi karê xwe bi kêfxweşî dikeniyên. Cejnên olî li Hindistanê qet nayên hesibandin. bi pirsgirêk; herkes yek dike bûyin par, dabînkirin dirav, birinc, sebzeyan, an xizmetên wî yên şexsî.

Mamoste di demek kurt de di nav me de bû û çavdêriya hûrguliyên şahiyê dikir. Her kêliyê mijûl bû, ew bi xwendekarê ciwan ê herî enerjîk re gav diavêt.

Sankîrtanek (sloganên komî), bi armonyûm û defên hindî yên bi destan lêxistin re, li qata duyemîn berdewam dikir. Srî Yukteswar bi teqdîr guhdarî dikir; hesta wî ya muzîkê bi tevahî bêkêmasî bû .

"Ew ji kilîtê derketine!" Mamoste aşpêj hiştin û tevî hunermendan bûn. Melodî dîsa hate bihîstin, vê carê bi awayekî rast hate pêşkêşkirin.

Li Hindistanê, muzîk û her weha wênesazî û drama wekî hunerek îlahî têne hesibandin. Brahma, Vîşnû û Şîva - Sêyemîna Herheyî - muzîkjenên pêşîn bûn. Şîva, Reqasvanê Îlahî, di nivîsarên pîroz de tê temsîl kirin ku di reqasa xwe ya kozmîk a afirandin, parastin û hilweşandina gerdûnê de modên bêdawî yên rîtmê xebitiye, di heman demê de Brahma bi rîtma demê tekez kir. **s î m b a l ê n k u d e n g v e d i d a n , û V î ş n û m r i d a n g a a n j î d e f ê** pîroz lêdixist . Krishna, ku enkarnasyona Vîşnû ye, di hunera Hindû de her tim bi floytekê tê nîşandan, ku ew li ser wê strana dilşewat lêdide ku giyanên mirovan ên ku di *maya de digerin vedigerînin mala wan a rastîn* . Saraswati, xwedawenda şehrezayiyê, wekî ku li ser *vina* , dayika hemî amûrên tîl, lê dixê tê simbolîzekirin. *Sama Veda* ya Hindistanê nivîsên herî kevn ên cîhanê li ser zanista muzîkê dihewîne.

Kevirê bingeîn ê muzîka Hindû *raga* an jî pîvanên melodîk ên sabît in. Şeş *ragayên bingeîn* dibin 126 *raginî* (jin) û *putra* (kur). Her *raga* herî kêr pênc not hene: noteke pêşeng (*vadî* an padîşah), noteke duyemîn (*samavadi* an serokwezîr), notên alîkar (*anuvadi* , xizmetkar), û noteke nelihevhatî (*vivadi* , dijmin).

Her yek ji şeş *ragayên bingeîn* bi saetek diyarkirî ya rojê, demsala salê û xwedayekî serdest ku hêzek taybetî dide re têkildariyek xwezayî heye. Bi vî awayî, (1) *Hindole Raga* tenê di sibeha biharê de tê bihîstin, da ku atmosfera evîna gerdûnê derxe holê; (2) *Deepaka Raga* di êvarê de di havînê de tê lêxistin, da ku dilovaniyê bihejîne; (3) *Megha Raga* melodyek ji bo nîvroyê di demsala baranê de ye, da ku cesaretê gazî bike; (4) *Bhairava Raga* di sibehên Tebax, Îlon, Cotmehê de tê lêxistin, da ku aramiyê bi dest bixe; (5) *Sri Raga* ji bo payîzê tê veqetandin. êvaran, ji bo gihîştina evîna paqij; (6) *Malkounsa Raga* di nivê şevê de di zivistanê de tê bihîstin,

ji bo wêrekî.

Rîşiyên kevna ev qanûnên hevpeymanîya saxlem di navbera xweza û mirovan de
keşf kirin. Ji ber ku xweza e yek objektîfkirin ji *Aum* , ew Seretayî Rengdan an
Lerizîner Bêje, mêr kanîn sitendin kontrol

li ser hemû diyardeyên xwezayî bi rêya bikaranîna hin *mantra* an jî stranan. **15-7**
Belgeyên dîrokî behsa hêzên berbiçav ên Miyan Tan Sen dikin, ku muzîkjenê dadgehê yê sed sala şanzdehan ê Akbarê Mezin bû. Ji aliyê Împerator ve hate ferman kirin ku dema roj li ser serê wî bû, *ragayek şevê bibêje*. Tavrengî Sen bi dengê bilind yek *mantra* kîjan derhal sedema ew giştî qesr deverên ku di tariyê de asê bibin.

Muzîka Hindî oktavê dike 22 *srutî* an jî nîv-nîvton. Ev navberên mîkrotonal rê didin rengdêrên nazik ên îfadeya muzîkê ku bi pîvana kromatîk a Rojavayî ya 12 nîvtonan nayên bidestxistin. Her yek ji heft notên bingeîn ên oktavê di mîtolojiya Hindû de bi ... ve girêdayî ye. renek, û qîrîna xwezayî ya çûk an heywanekî - Bi kesk û tawusê *bike* ; *Bi* sor û qerqereç; *Mi* bi zêrîn û bizin; *Fa* bi spîya zer û qirçik; *Sol* bi reş û bilbil; *La* bi zer û hesp; *Si* bi tevliheviyek ji hemû rengan û fîl.

Sê pîvan - mezin, mînora harmonîk, mînora melodîk - tenê yên ku muzîka rojavayî bikar tîne ne, lê muzîka hindî 72 *thata* an pîvanan destnîşan dike. Muzîkjen xwedî çarçoveyek afirîner e ji bo îmrovîzasyona bêdawî li dora melodiya kevneşopî ya sabît an *raga* ; ew li ser hest an rewşa diyarker a mijara avahîsaziyê disekine û dûv re wê heya sînoren orjînalîya xwe diafirîne. Muzîkjenê Hindû notên sabît naxwîne; ew di her lêxistina îskeleta tazî ya raga de ji nû ve cil û berg li xwe dike , pir caran xwe bi rêzek melodîk a yekane ve sînordar dike, bi dubarekirinê hemî guhertoyên wê yên nazik ên mîkrotonal û rîtmîk tekez dike. Bach, di nav bestekarên rojavayî de, têgihîştineke wî ya ji cazibe û hêza dengê dubarekirî hebû ku bi sed awayên tevlihev hinekî ji hev cuda bû.

talas an pîvanên demê vedibêje . Damezrînerê kevneşopî yê Tê gotin ku muzîka Hindû, Bharata, di strana lertzokê de 32 cureyên *tala îzole kiriye*. *Koka tala* an rîtmê di tevgerên mirovan de ye - dema duqat a meşê û dema sêqat a nefesgirtinê di xewê de, dema ku bêhnkirin du qat dirêjahiya bêhnvedanê ye. Hindistan her tim... dengê mirovan wekî amûra herî bêkêmasî ya deng nas kir. Ji ber vê yekê muzîka Hindû bi piranî xwe bi rêza dengî ya sê oktavan ve sînordar dike. Ji ber heman sedemê, li şûna ahengê (têkiliya notên hevdem), melodî (têkiliya notên li pey hev) tê tekez kirin.

Armanca kûrtir a muzîkjenên rîshi yên destpêkê ew bû ku stranbêj bi Strana Kozmîk re tevlihev bikin, ku bi riya şiyarbûna navendên stûna veşartî yên mirovan dikare were bihîstin. Muzîka Hindî hunerek subjektîf, giyanî û takekesî ye, ku ne armanc dike ku jîrbûna senfonîk bi dest bixe, lê armanc dike ku bi Oversoul re ahengek kesane bi dest bixe. Peyva Sanskritî ji bo muzîkjen *bhagavathar e* , "ewê ku pesnê Xwedê dide." *Sankirtan* an kombûnên muzîkê formeke bi bandor a yogayê an dîsîplîna giyanî ne, ku hewceyê konsantrasyona kûr, vegirtina tund di raman û dengê tov de ne. Ji ber ku mirov bi xwe îfadeyek Peyva Afirîner e, deng bandora herî bihêz û yekser li ser wî dike, rêyek pêşkêşî bîranîna eslê wî yê îlahî dike.

Sankîrtana *ku* di roja cejnê de ji odeya rûniştinê ya qata duyemîn a Sri Yukteswar

derdiket, ji bo aşpêjên di nav tencereyên buharê de îlhambexş bû. Ez û birayên min
ên şagirt bi kêfxweşî refrenan digotin, bi destên xwe demê lêdixistin.

Heta rojavabûnê, me bi sedan mêvanên xwe bi *khichuri* (birinc û nîsk), kariya sebzeyan û pudînga birinc pêşkêş kirin. Me betaniyên pembû li ser hewşê raxistin; di demek kurt de kom di bin qubeya stêrkî de rûnişt, bi bêdengî bala xwe dan şehrezayiya ku ji lêvên Sri Yukteswar diherikî. Axaftinên wî yên giştî girîngiya *Kriya Yoga* û jiyanek bi xwerêzgirtin, aramî, biryardarî, parêzek sade û werzîşa birêkûpêk tekez kirin.

Piştî komek şagirtên pir ciwan çend îlahîyên pîroz gotin; civîn bi *sankirtanê bi dawî bû*. Ji saet dehê heta nîvê şevê, niştecihên aşramê tencere û tava dişuştin û hewş paqij dikirin. Guruyê min ez gazî cem xwe kirim.

"Ez ji ked û xebata te ya xweş a îro û di hefteya borî ya amadekariyan de kêfxweş im. Ez dixwazim tu bi min re bî; tu dikarî îşev di nav nivînên min de razê."

Ev îmtiyazek bû ku min qet texmîn nedikir ku dê bikeve ser milê min. Em demekê di rewşek aramiya îlahî ya kûr de rûniştin. Nêzîkî deh deqeyan piştî ku em ketin nav nivînan, Mamoste rabû û dest bi cil û bergên xwe kir.

"Çi bûye, efendim?" Min di kêfxweşiya nediyar a razana li kêleka guruyê xwe de hinekî bêrastî hîs kir.

"Ez difikirim ku çend xwendekarên ku gihîştina trêne ya rast ji dest dane, dê di demek nêzîk de werin vir. Bila xwarin ji me re amade be."

"Gurûjî, na yek wê hatin ba yek saet li ew sib!"

"Mayin li nivîn; hûn hebûn bûye xebat gellek hişk. Lebê ez im çûn ber aşbaz."

Bi dengê bi biryar ê Sri Yukteswar, ez rabûm ser xwe û li pey wî çûm metbexa piçûk a rojane ya li kêleka balkona hundirîn a qata duyemîn. Birinc û *dhal* di demek kurt de keliyan.

Guruyê min bi hezkirin kenîya. "Îşev te westandin û tîrsa ji xebata dijwar têk bir; ew ê di pêşerojê de tu carî ji wan aciz nebî."

Dema ku wî ev gotinên pîroz ên jiyanî digotin, dengê pêngavan li hewşê dihat. Ez bezîm jêr û komek xwendekar qebûl kirim.

"Birayê delal, em çiqas nexwazin di vê saetê de Mamoste aciz bikin!" Zilamekî bi lêborînê ji min re got. "Me di bernameyên trênan de şaşî kir, lê me hîs kir ku em nikarin bêyî ku em guruyê xwe bibînin vegerin malê."

"Ew heye bûye hêvîkirin hûn û e hetta niha amadekirin ya te xûrek."

Dengê pêşwazîkirinê yê Sri Yukteswar bilind bû; Min mêvanên matmayî ber bi

metbexê ve bir. Mamoste bi çavên biriqok li min zivirî.

"Niha va hûn hebûn qediya berawirdkirin notan, na şik hûn in razî va yê me mêvan
bicî

Piştî nîv saetê, ez li pey wî çûm odeya wî ya razanê, bi tevahî fêm kirim ku ez ê li kêleka guruyekî xwedayî razê.

15-7 Folklor a hemû gelan behsa efsûnên ku li ser xwezayê desthilatdar in dike. Xwecihên Amerîkayê baş têne zanîn. ber hebûn pêşxistî rengdan rêûresm bo baran û ba. Tavrengî Sen, ew ecêb hîndî mûsîqevan, bû kêrhat ber vemirandin agir ji hêla erk ji bûyin Stran. Charles Kellogg, ew Kalîforniya xwezayînas, da yek xwepişanî ji ew tesîr ji tonal lerizîn agir pê ketî li 1926 berî yek kom ji Nîş York agirkujan. "Derbasbûn yek girêk, çawa yek mezinbûyî kerman girêk, bi lez li ser yek mîhengkirina alumînyûmê milêv, ew hilberandin yek qîrîn çawa liserhev radyo statîk. Derhal ew zer xaz agir, du ling bilind, bazdan nav lûleyeke cam a vala, heta bilindahiya şeş inçan daket û bû çirûskeke şîn a şewqdar. Hewldaneke din a bi kevanê û qîrîneke din a lerizîne ew vemirand."

Zîrektirkirin Ew Stêrk

"Mukunda, çima destmaleke astrolojîk nagirî?"

"Divê ez bistînim, Mamoste? Ez baweriya xwe bi

astrolojiyê naynim."

"Ew qet ne pirs *baweriyê ye* ; tenê helwesta zanistî ya ku mirov dikare li ser her mijarekê bigire ev e ku gelo ew *rast e an na* . Qanûna kişandinê berî Newton jî wekî piştî wî bi bandor dixebitî. Ger qanûnên wê bêtir pejirandina baweriya mirovan nexebitin, kozmos dê pir tevlihev be."

"Şarlattan zanista stêrkan gihandine rewşa wê ya niha ya bêrûmet. Astrolojî pir berfireh e, hem ji hêla matematîkî ve **16-1 e.** û ji hêla felsefî ve, ji bilî mirovên ku têgihîştina wan kûr e, divê bi awayekî rast were fêmkirin. Ger nezan ezmanan xelet bixwînin û li şûna nivîsarekê li wir nivîsarek bibînin, ev di vê dinyaya netemam de tê çaverêkirin. Divê mirov şehrezayiyê bi 'aqlmendan' re paşguh neke.

"Hemû beşên afirandinê bi hev ve girêdayî ne û bandorên xwe diguherînin. Rîtma hevseng a gerdûnê di beramberiyê de kok digire," guruyê min berdewam kir.

"Mirov, di aliyê xwe yê mirovî de, divê bi du koman hêzan re şer bike - yekem, tevliheviyên di hundirê hebûna wî de, ku ji ber tevliheviya ax, av, agir, hewa û hêmanên eterî çêdibin; ya duyem, hêzên hilweşîner ên derveyî yên xwezayê. Heta ku mirov bi mirina xwe re têdikoşe, ew ji hêla gelek guherînên ezman û erdê ve bandor dibe.

"Astrolojî lêkolîna berteka mirovan a li hember teşwîqên gerstêrkî ye. Stêrk ne dilovanî û ne jî dijminatîyeke hişmendî nîşan didin; ew tenê tîrêjên erênî û neyînî dişînin. Bi serê xwe, ev ne alîkariya mirovahiyê dikin û ne jî zirarê didinê, lê kanalek qanûnî ji bo xebata derveyî pêşkêş dikin."

sedem-encam hevsengiyên kîjan herkes mêr heye danîn li heraket li ew borî.

"Zarokek di wê rojê û wê saetê de tê dinê ku tîrêjên ezmanî bi karmaya wî ya takekesî re di ahengek matematîkî de ne. Falgrafa wî portreyek diwar e, ku rabirdûya wî ya neguherbar û encamên wê yên pêserojê yên muhtemel eşkere dike. Lê nexşeya jidayikbûnê tenê ji hêla mirovên xwedî aqlmendiya sezgiyî ve dikare bi awayekî rast were şîrove kirin: ev kêr in."

"Peyama ku di kêliya jidayikbûnê de bi cesaret li ezmanan dibiriqe, ne ji bo tekez kirina li ser çarenûsê ye - encama qencî û xerabiya berê - lê ji bo hişyarkirina îradeya mirov ji bo bireve ji bindestiya gerdûnî ye. Tiştê ku wî kiriye, ew dikare betal bike. Ji bilî wî, kesek din nebû sedema her bandorên ku niha di jiyana wî de

belav in. Ew dikare li ser her sînorkirinê bi ser bikeve, ji ber ku wî ew bi kiryarên xwe di serî de afirand, û ji ber ku çavkaniyên giyanî yên wî hene ku ne di bin zexta gerstêrkê de ne."

"Hişmendiya xurafe ya astrolojiyê mirov dike otomatek, ku bi awayekî koledar bi rêberiya mekanîkî ve girêdayî ye. Mirovê aqilmend gerstêrkên xwe - ango rabirdûya xwe - bi veguheztina dilsoziya xwe ji afirandinê bo Afirîner têk dibe. Çiqas ew yekîtiya xwe bi Ruh re fêm bike, ewqas kêmtir dikare ji hêla madeyê ve were serdest kirin. Ruh her dem azad e; ew bêmirin e ji ber ku bê zayîn e. Ew nikare ji hêla stêrkan ve were rêvebirin."

"Mirov giyanek *e û laşek heye* . Dema ku ew hesta nasnameya xwe bi awayekî rast bicîh bîne, ew hemî şêwazên mecbûrî li dû xwe dihêle. Heta ku ew di rewşa xwe ya asayî ya amneziya giyanî de tevlihev bimîne, ew ê zincîrên nazik ên qanûna jîngehê bizanibe."

"Xwedê ahengek e; fedakarê ku xwe li hev dike, tu carî çalakiyek xelet nake. Çalakiyên wî dê bi awayekî rast û xwezayî li gorî qanûna astrolojîk werin demjimêrkirin. Piştî dua û medîtasyona kûr, ew bi hişmendiya xwe ya îlahî re di têkiliyê de ye; ji wê parastina hundurîn hêzek mezintir tune."

"Wê demê, Mamosteyê delal, tu çima dixwazî ez destbendek astrolojîk li xwe bikim?" Piştî bêdengiyek dirêj, ku di wê bêdengiyê de min hewl da ku şiroveya hêja ya Sri Yukteswar fam bikim, min ev pirs pirsî.

"Tenê dema ku rêwîyek bigihîje armanca xwe, ew mafdar e ku nexşeyên xwe bavêje. Di dema rêwîtiyê de, ew ji her rêyeke kurt a guncaw sûd werdigire. Rîşiyên kevnar gelek rêbaz keşf kirin da ku serdema sirgûniya mirovan di xeyalê de kurt bikin. Di qanûna karmayê de hin taybetmendiyan mekanîkî hene ku dikarin bi jêhatîbûn bi tiliyên aqilmendiya werin sererast kirin."

"Hemû nexweşiyên mirovan ji hin bînpêkirinên qanûna gerdûnî derdikevin. Nivîsarên pîroz destnîşan dikin ku divê mirov qanûnên xwezayê bicîh bîne, di heman demê de hêza îlahî ya bêbawer neke. Divê ew bibêje: 'Xudan, ez bawerî li Tu, û zanî Tu dikare alîkarî min, lebe ez jî xwestek kirin ya min baştirîn ber betalkirin herçiyek 'Çi xeletî min kiriye.' Bi gelek rêbazan - bi dua, bi îrade, bi medîtasyona yogayê, bi şêwirmendiya bi pîrozan re, bi karanîna bizmarên astrolojîk - bandorên neyînî yên xeletiyên berê dikarin werin kêmkirin an jî betalkirin."

"Çawa ku çipek sifir dikare li ser malekê were danîn da ku şoka birûskê vemirîne, perestgeha bedenî jî dikare bi tedbîrên parastinê yên cûrbecûr sûd werbigire. Berî gelek salan yogiyên me keşf kirin ku metalên saf ronahiyek astral derdixin ku bi hêz li hember kişandina neyînî ya gerstêrkan berevajî ye."

Tîrêjên elektrîkî û manyetîk ên nazik bi berdewamî di gerdûnê de digerin; dema ku laşê mirovek alîkarî lê tê kirin, ew pê nizane; dema ku ew tê hilweşandin, ew hîn jî di nezanînê de ye.

Kanîn ew kirin hemû ji dor ew?

"Ev pirsgirêk ji aliyê rîşiyên me ve bala xwe kişand; wan ne tenê tevlîheviyek ji metalan, lê di heman demê de ji nebatan û - ya herî bi bandor - ji gewherên bêqusûr ên herî kêr du qeratan bikêrhatî dîtin. Bikaranîna pêşîlêgirtinê yên astrolojiyê li derveyî Hindistanê kêr daran bi cidî hatine lêkolîn kirin. Yek piçûk- Rastiyeke zanî ew e ku kevirên hêja, metal, an jî dermanên nebatî bêqîmet in heya ku giraniya pêwîst neyê girtin û ev dermanên dermankirinê li kêleka çerm neyên bikar anîn."

"Birêz, bê guman ez ê şîreta te bigirim û destbendek bistînim. Ez bi fikra xapandina gerstêrkekê meraq dikim!"

"Ji bo armancên giştî ez şîreta bikaranîna destbendekî ji zêr, zîv û sifir dikim. Lê ji bo armanceke taybetî ez dixwazim hûn yek ji zîv û serşokê bistînin." Sri Yukteswar rêwerzên bi baldarî lê zêde kir.

"Gurûjî, çi 'taybetî armanc' kirin hûn dilxerab?"

"Stêrk wê eleqeyeke nebaş nîşanî te bidin, Mukunda. Netirse; tu dê biparêzî. Di nav mehekê de kezeba te wê gelek tengahiyê bide te. Nexweşî wê şeş mehan bidome, lê bikaranîna destmaleke astrolojîk wê vê heyamê kurt bike bo bîst û çar rojan."

Roja din min li zêrfiroşekî geriya û di demek kurt de min dest bi gerdenbendê kir. Tenduristiya min pir baş bû; pêşbîniya Mamoste ji hişê min çû. Ew ji Serampore derket da ku serdana Benares bike. Sî roj piştî axaftina me, min ji nişka ve êşek li herêma kezeba xwe hîs kir. Hefteyên din kabûsek êşek bêdawî bûn. Ji ber ku min nexwest guruyê xwe aciz bikim, min fikirî ku ez ê bi cesaret ceribandina xwe bi tena serê xwe tehemûl bikim.

Lê bîst û sê rojên îşkenceyê biryara min qels kir; ez ber bi Benaresê ve çûm. Li wir Sri Yukteswar bi germahiyek neasayî pêşwazî li min kir, lê derfet neda min ku ez êşên xwe bi taybetî jê re bêjim. Wê rojê gelek bawermend tenê ji bo *darşanekê serdana Mamoste kirin* . **16-2** Nexweş û paşguhkirî, ez li quncikekê rûniştim. Heta piştî xwarina êvarê hemû mêvan neçûn. Guruyê min gazî min kir min ber bi balkona heştgoşeyî ya xanî ve bir.

"Divê nexweşiya kezeba te çêbûbe." Çavên Sri Yukteswar dûr ketin; ew çû û hat, carinan ronahiya heyvê digirt. "Bila ez bibînim; bîst û çar roj in tu nexweş î, ne wisa?"

"Erê, mirze."

"Ji kerema xwe ve kirin ew made fêrbûn ez hebûn hîn kir hûn."

"Ey Mamoste, eger te bizanibûya çi qas êşa min dikişand, te ji min nexwest ku werzîşê bikim." Digel vê yekê, min hewlek qels da ku guh bidim wî.

"Tu dibêjî êşa te heye; ez dibêjim êşa te tune ye. Çawa dibe ku nakokîyên weha hebin?" Guruyê min bi pirsyarî li min nihêrî.

Ez matmayî mam û dû re bi kêfxweşiyeke mezin rihet bûm. Êdî min nikarîbû êşa berdewam a ku bi hefteyan ez hema bêje bêxew hiştibû hîs bikim; bi gotinên Sri Yukteswar êş wînda bû wekî ku qet nebûbe.

ez dest pê kir ber biçogçûn ba bûyin ling li sipasdarî, lebê ew zû asteng kirin min.

"Zarok nebe. Rabe û ji bedewiya heyvê li ser Ganges kêfê bike." Lê çavên Mamoste bi kêfxweşî dibiriqîn dema ku ez li kêleka wî bêdeng rawestiyam. Min ji helwesta wî fêhm kir ku ew dixwest ez hîs bikim ku ne ew, lê Xwedê, Şîfakar bûye.

Ez niha jî wê bazinê giran ê zîv û sifir li xwe dikim, bîranînek ji wê roja dirêj-derbasbûyî, her tim hêja - dema ku min ji nû ve dît ku ez bi kesayetiyek bi rastî jî

mirovî-serdest re dijîm. Di demên paşîn de, dema ku min hevalên xwe ji bo şîfayê
anîn ba Sri Yukteswar, wî her tim pêşniyar dikir

gewheran an ew bazin, pesnê yê wê bikaranîn dema yek ewlekarî ji astrolojîk rîsipîti.

Ji zarokatiya xwe ve ez li dijî astrolojiyê xwedî pêşdarazî bûm, qismî ji ber ku min dît ku gelek kes bi awayekî domdar pê ve girêdayî ne, û qismî jî ji ber pêşbîniyekê ku ji hêla astrologê malbata me ve hatibû kirin: "Tu dê sê caran bizewicî û du caran jî jinebî bibî." Ez li ser vê mijarê fikirî, wek bizinekê ku li ber perestgeha zewaca sêalî li benda qurbanê ye hîs dike.

"Dibe ku hûn xwe radestî çarenûsa xwe bikin," birayê min Ananta gotibû.

"Foroskopa we ya nivîskî bi awayekî rast diyar kiriye ku hûn ê di salên xwe yên ciwaniyê de ji malê ber bi Hîmalaya ve bifirin, lê dê bi zorê werin vegerandin.

Pêşbîniya zewacên we jî bê guman rast e."

Şevêkê hestek zelal hat bîra min ku pêxemberî bi tevahî derew bû. Min agir berda tomaroka horoskopê û xweliya wê xist nav kîsîkek kaxizî ku li ser wê min nivîsandibû: "Tovên karmaya berê nikarin şîn bibin ger di agirê îlahî yê şehrezaiyê de werin biraştin." Min kîs danî cihekî berbiçav; Ananta di cih de şîroveya min a serhildêr xwend.

"Tu nikarî rastiye bi hêsanî tune bikî mîna ku te ev kaxez şewitand." Birayê min bi henekî kenîya.

Ew rastiye e ku sê caran berî ku ez bibim mêr, malbata min hewl da ku nişana min saz bike. Her carê min red kir ku beşdarî planan bibim, **16-3** dizanim ku evîna min ji bo Xwedê ji her îqnakirina astrolojîk a berê pir zêdetir bû.

"Çiqas mirov xwe-fêmkirinê kûrtir bike, ew qas bi lerizînên xwe yên giyanî yên nazik bandorê li tevahiya gerdûnê dike, û ew bi xwe kêmtir ji vê herikîna fenomenal bandor dibe." Ev gotinên Mamoste gelek caran bi awayekî îlhambexş vedigeriyan bîra min.

Carinan min ji astrologan re digot ku li gorî nîşanên gerstêrkê demên xwe yên herî xirab hilibijêrin, û Ez ê dîsa jî her karê ku ez ji xwe re datînim bi cih bînim. Rast e ku serkeftina min di demên weha de bi zehmetiyên awarte re rû bi rû maye. Lê baweriya min her gav mafdar bûye: baweriya bi parastina îlahî û karanîna rast a îradeya ku Xwedê daye mirovan, hêzên bihêz in ku ji her hêzek ku "kaseya berevajî" dikare berhev bike wêdetir in.

Ez fêm kirim ku nivîsa stêrkî ya li ser jidayikbûna mirov ne ew e ku mirov kuklayek rabirdûya xwe ye. Peyama wê bêtir teşwîqkirina serbilindiyê ye; asîman bi xwe hewl didin ku biryardariya mirov ji bo azadbûna ji her sînardarkirinê hişyar bikin. Xwedê her mirovek wekî giyanek afirand, bi kesayetiyê hatiye xelatkirin, ji ber vê yekê ji bo avahiya gerdûnê girîng e, çî di rola demkî ya stûn an parazît de be. Azadiya wî dawîn û tavilê ye, ger ew bixwaze; ew ne bi serketinên derveyî lê bi serketinên hundurîn ve girêdayî ye.

Srî Yukteswar sepandina matematîkî ya çerxeya ekînoktyal a 24,000 salî li ser serdema me ya îroyîn keşf kir. **16-4** Çerx ji Kevana Hilkişîner û Kevana Daketînê pêk tê, her yek ji wan 12,000 salan e. Di nav her Kevanê de çar *Yuga* an Serdem hene, ku jê re *Kali* , *Dwapara* , *Treta* , û *Satya tê gotin* , ku bi ramanên Yewnanî yên Serdemên Hesin, Bronz, Zîv û Zêrîn re têkildar in.

Kali Yuga ya dawî an Serdema Hesinî, ya Kevana Bilindbûnê, li dora sala 500 PZ dest pê kiriye. Serdema Hesinî, ku 1200 sal dom kiriye, serdemek materyalîzmê ye; ew li dora sala 1700 PZ bi dawî bû. Wê salê *Dwapara Yuga*, serdemek 2400 salî ya elektrîkê, dest pê kir. û pêşketinên enerjiya atomî, serdema telgraf, radyo, balafir û teknolojiyên din ên tunekirina fezeyê.

Serdema 3600 salî ya *Treta Yuga* dê di sala 4100 PZ de dest pê bike; temenê wê dê bi zanîna hevpar a ragihandinên telepatîk û tunekirina demê ya din ve were nîşankirin. Di 4800 salên *Satya Yuga de*, serdema dawî ya di kevanek hilkişînê de, aqilê mirov dê bi tevahî pêş bikeve; ew ê li gorî plana îlahî bixebite.

Kevaneke daketî ya 12,000 salan, ku bi Serdema Zêrîn a daketî ya 4800 salan dest pê dike, dû re **16-5 dest pê dike.** ji bo cîhanê; mirov hêdî hêdî dikeve nav nezanînê. Ev çerx dorhêlên bêdawî yên *maya ne*, berevajî û nisbîteyên gerdûna fenomenal. **16-6** Mirov, yek bi yek, ji zindana dualîteyê ya afirandinê direve dema ku ew hişyar dibe û di hişmendiya yekîtiya xwe ya îlahî ya bêhempa bi Afirîner re derdikeve.

Mamoste ne tenê têgihîştina min a astrolojiyê, lê di heman demê de têgihîştina min a nivîsarên pîroz ên cîhanê jî firehtir kir. Bi danîna nivîsarên pîroz li ser maseya bêqisûr a hişê xwe, ew karîbû wan bi skalpelê veqetîne. aqilmendiya întuîtîv, û ji bo veqetandina xeletî û şîroveyên zanyar ji rastiyên ku di destpêkê de ji hêla pêxemberan ve hatine vegotin.

"Çavên xwe li ser serê pozê rast bike." Ev şîrovekirina nerast a bendê *Bhagavad Gita*, **16-7** ji aliyê şîrovekarên rojhilatî û wergêrên rojavayî ve bi berfirehî tê pejirandin, ji bo rexneyên henekdar ên Mamoste tê bikaranîn.

"Rêya yogiyekî bi rastî jî yekta ye," wî got. "Çima jê re şîret bikin ku divê ew jî çavên xwe xaç bike? Wateya rastîn a *nasikagramê* 'jêderka poz e, ne 'dawiya poz' e. Poz ji xala di navbera her du birûyan de, navenda dîtina giyanî, dest pê dike." **16-8** Ji ber yek *Sankhya* **16-9** aforîzm, " *Iswar-ashidha* ,"-"Xudanê Afirandinê nayê texmînkirin" an jî "Xwedê nehatiye îspatkirin," **16-10** -gelek zanyar tevahiya felsefeyê wekî ateîst bi nav dikin.

"Ev ayet nihîlîst nîne," Sri Yukteswar şîrove kir. "Ew tenê nîşan dide ku ji bo mirovê neronakbîr, ku ji bo hemî biryarên dawîn bi hestên xwe ve girêdayî ye, delîlên Xwedê divê nenas bimînin û ji ber vê yekê tune bin. Peyrewên *Sankhya yên rastîn*, bi têgihîştina bê şik a ji meditasyonê çêbûye, fêman dikin ku Xudan hem heye û hem jî tê zanîn."

Mamoste Kitêba Pîroz a Xiristiyan bi zelaliyeke xweşik şîrove kir. Ji guruyê min ê Hindû, ku endamên Xiristiyan nenas bûn, min fêr bû ku ez cewhera bêmîrîn a Kitêba Pîroz fam bikim û rastiya di îdiaya Mesîh de fam bikim - bê guman ya herî balkêş û bêwestan a ku heta niha hatiye gotin: "Ezman û erd wê bibihûrin, lê gotinên min wê

Mamosteyên mezin ên Hindistanê jiyana xwe li gor heman îdealên xwedayî yên ku Îsa teşwîq kirine, şekil dane; ev mirov xizmên wî yên îlankirî ne: "Her kesê ku daxwaza Bavê min ê li ezmanan bike, ew ê..."

"Bira, xwişk û dayika min jî eynî wisa ye." **16-12** Mesîh got: «Eger hûn di peyva min de bimînin, hûn bi rastî şagirtên min in; û hûnê rastiyê bizanin û rastî wê we azad bike.» **16-13** Hemû mirovên azad, efendiyên xwe, Yogî-Mesîhên Hindistanê beşek ji biratiya nemir in: ewên ku zanîna rizgarker a Bavekî Yekgirt bi dest xistine.

"Çîroka Adem û Hewayê ji bo min nayê fêmkirin!" Min rojekê di têkoşîna xwe ya destpêkê de bi alegoriyê re bi germî got. "Çima Xwedê ne tenê cot sûcdar, lê çima nîfşên bêguneh ên jidayikbûyî jî ceza kir?"

Mamoste ji nezanîna min bêtir bi tundiya min kêfxweş bû. " *Destpêkirin* pir sembolîk e û bi şîrovekirineke rasteqîn nayê fêmkirin," wî şîrove kir. "'Dara jiyanê' ya wê laşê mirov e. Stûna piştê mîna dareke jorvekirî ye, ku porê mirov wekî rehên wê ye, û demarên aferent û eferent wekî şax hene. Dara pergala demarî gelek fêkiyên xweş, an jî hestên dîtîn, deng, bêhn, tam û destdanê, dide. Mirov dikare bi mafdarî xwe tê de hîs bike; lê ezmûna seksê, 'sêva' li navenda baxçeyê bedenî, ji wî re qedexe bû.

16-14

"'Mar' enerjiya piştê ya pêçayî temsîl dike ku demarên cinsî teşwîq dike. 'Adem' aqil e, û 'Hewayê' hest e. Dema ku hest an hişmendiya Hewayê di her mirovekî de ji hêla împulsa cinsî ve were serdest kirin, aqilê wî an Adem jî têk diçe. **16-15**

"Xwedê bi hêza îradeya xwe, bi pêkanîna laşên mêr û jinê, cureyê mirovan afirand; Wî hêza afirandina zarokan bi awayekî wekhev da cureyên nû." 'bêqusûr' an jî bi awayekî îlahî. **16-16** Ji ber ku xuyabûna Wî di giyanê takekesî de heta niha bi heywanan ve sînordar bû, bi hestên xwe ve girêdayî bûn û potansiyelên aqilê tevahî ji wan tunebûn, Xwedê laşên mirovî yên pêşîn afirandin, ku bi sembolîk wekî Adem û Hewa têne binavkirin. Ji bo pêşveçûna ber bi jor ve ya sûdmend, wî giyan an jî eslê xwedayî yê du heywanan veguhezand van. **16-17** Di Adem an mirov de, aqil serdest bû; di Hewa an jinê de, hest bilind bû. Bi vî awayî dualîtî an polarîteya ku bingeha cîhanên fenomenal e, hate îfade kirin. Aqil û hest di nav hev de dimînin. bihuşta kêfxweşiya hevkarîyê heya ku hişê mirov ji hêla enerjiya marî ya meylên heywanan ve neyê xapandin.

"Ji ber vê yekê, laşê mirov ne tenê encama pêşveçûnê ji heywanan bû, lê bi kiryarek afirandinek taybetî ji hêla Xwedê ve hat hilberandin. Şêweyên heywanan pir xav bûn ku xwedatiya tevahî îfade bikin; mirov bi awayekî bêhempa kapasîteyek derûnî ya mezin - 'lotusa hezar pelî' ya ... wergirtibû." mejî - û her weha navendên veşartî yên bi tûjî şiyarbûyî yên di stûyê de.

"Xwedê, an jî Hişmendiya Îlahî ya di nav cotê yekem ê afirandinê de, şîret li wan kir ku ji hemî hesasiyetên mirovan kêfê bistînin, lê bala xwe nedin ser hestên destdanê." **16-18** Ev hatin qedexekirin da ku pêşî li pêşketina organên zayendî bigirin, ku dê mirovahiyê di rêbaza zêdebûna ajalan a nizm de bihewîne. Hişyariya

ji bo vejandina bîranînên heywanî yê di binhişê de heyî de nehat guhdan. Adem û
Hewa, bi vegera xwe ya rêbaza zayenda bi hovîtî, ji rewşa şahiya ezmanî ya xwezayî
ketin û ber bi mirovê bêkêmasî yê orîjînal ve ketin.

"Zanyarîn ji 'baş û nebaş' behsa ber ew kozmîk dualîst mecbûrî. Ketin binê ew lerizîn ji

bi rêya bikaranîna xelet a hest û aqilê xwe, an jî hişmendiya Hewa û Adem, mirov ji mafê xwe yê ketina nav baxçeyê ezmanî yê xweseriya îlahî dest berdide. 16-19
Berpirsiyariya şexsî ya her mirovî ew e ku 'dêûbavên' xwe an jî xwezaya xwe ya dualî vegeŕîne ahengek yekgirtî an jî Edenê."

Dema ku Sri Yukteswar gotara xwe bi dawî kir, min bi rêzgirtinek nû li rûpelên

Pirtûka *Destpêbûnê nihêrî* . "Mamosteyê delal," min got, "cara yekem e ku ez li

.....
hember Adem û Hewayê mecbûriyetek rastîn a kurîtiyê hîs dikim!"

16-1 : Ji astronomîk referans li kevnar hîndî nivîsarên pîroz, zanyar hebûn bûye kêrhat ber bi awayekî rast tespîtîkirin ew tarîxên nivîskaran. Zanîna zanistî ya rîshiyî pir mezin bû; di *Kaushitaki Brahmana* de em astronomîkên rast dibînin rêgehên kîjan rêdan va li 3100 BZ ew Hindû bûn dût pêşveçû li stêrnasî, kîjan hebû yek nirxa pratîkî di destnîşankirina demên guncaw ji bo merasîmên astrolojîk de. Di gotarekê de di *rojnameya East-West* , Sibata 1934an de, kurteya jêrîn a *Jyotish* an jî koma gotarên astronomîkî yê Vedîk tê dayîn: "Ew zanîna zanistî diheviye ku Hindistan di rêza pêşîn a hemî neteweyên kevnar de digirt û wê dikir Mekkeya lêgerînerên zanîne. *Brahmagupta ya pir kevnar* , yek ji ew *Jyotish* kar, e yek astronomîk gotar danûstandin bi yê wisa mesele dema ew helîosentrîk tevgera ew gerstêrkî laşan li yê me rojî sîstem, ew nelihevî ji ew eklîptîk, ew erdê giloverî şikil, ew nîşankirî sivik ya heyvê, zivîrîna mîhwerê ya rojane ya Erdê, hebûna stêrkên sabît di Rêya Şîrî de, qanûna kişandinê, û rastiyên din ên zanistî ku heta dema Kopernîk û Newton di cîhana Rojava de derneketin holê."

Ew e niha baş-naskirî va ew bi navê "Erebî hejmar," bê yê wan sembol pêşveçû rîyaze e diwar, di sedsala 9an de, bi rêya Ereban, ji Hindistanê hat Ewropayê, ku ew sîstema nîşankirinê li wir di demên kevnar de hatibû formulekirin. Berdewam sivik li Hindistanê dût zanistî mîrat xwestek be dîtin li Dr. P. C. Ray's *Dîrok Ji hîndî Kîmya* , û di *Pozitive* . *Sciences Of The Ancient Hindus* ya Dr. BN Seal de

16-2 : Ew bereket kîjan herikîn ji ew tenê nerrînî ji yek ezîz.

16-3 : Yek ji ew keçan kî ya min malbat hîlbijartî dema yek derîmkan bûk bo min, paşan zewicî ya min pismam, Prabhas Chandra Ghose.

16-4 : YEK doranî ji sêzdeh gotaran li ew dîrokî tesdîq ji Srî Yukteswarê *Yuga* dîtinî xuya bû li ew kovar *Rojhilat-Rojava* (Los Angeles) ji Îlon, 1932, ber Îlon, 1933. 16-5: Di

.sala 12,500 PZ de

16-6 : Ew hîndî nivîsarên pîroz cîh ew amade serdema cîhanê dema qewimîn di nav ew *Kalî Yuga* ji yek pir dirêjtir gişt çerxek ji çerxa ekînoktiyal a 24,000 salî ya sade ku Sri Yukteswar pê re eleqedar bû, cudatir e. Çerxa gerdûnî ya nivîsarên pîroz 4,300,560,000 sal e û Roja Afirandinê an jî dirêjahiya jîyanê ya ku ji bo gerstêrka me hatiye veqetandin dipîve. sîstem li wê amade şikil. Ev dût jîmar dayîn ji ew rîşî e li ser bingeha li yek peywendî navber ew dirêjî ji sala rojê û pirjimara Pi (3.1416, rêjeya dorhêlê bi qûtra çemberê re).

Ew jîyan dirêjahî bo yek giştî ezman, li gorî ber ew kevnar dîtinvan, e 314,159,000,000,000 rojî salan, an "Yek Kalbûn ya".Brahma

Zanyar texmînkirin ew amade kalbûn ji ew erd ber be ji dor du milyar salan, bingehtîkirin yê wê encam li yek xwendina zanko ji bêrîkên seriyê çep dema yek netîce ji radyoaktîvîteyê li keviran. Ew hîndî nivîsarên pîroz beyankirin va yek erd yê wisa dema ya me e heliyayî ji bo yekê ji du sedem: ew niştecihên dema yek giştî bûyin yan jî hemû baş an hemû .nebaş. Ew hişê cîhanê bi vî awayî hêzek diafirîne ku atomên dîlgirtî yê ku wekî erdê bi hev re girtî ne berdide

Dire ragihandin in caran weşandî li ser yek pêşdema "dawî ji ew dinya." Ew dawîtîrîn pêşbînî ji Qedexa ji aliyê Rev. Chas. G. Long ê Pasadena ve hat dayîn, ku bi eşkereyî "Roja Dadgehê" ji bo 21ê Îlona 1945an destnîşan kir. Nûçegihanên *United Press* raya min pirsîn; Min rave kir ku çerxên cîhanê li gorî planeke îlahî pêşveçûnek rêkûpêk dişopînin. Tu

hilweşîneke dinyayî di xuyangê de nîne; du milyar sal çerxên ekînoktyal ên hilkişîn û daketinê ji bo gerstêrka me di forma wê ya niha de amade ne. Hejmarên ku ji hêla rishiyan ve ji bo serdemên cûda yên cîhanê hatine dayîn, li Rojava hêjayî .lêkolînek baldar in; kovara *Time* (17ê Kanûna Pêşîn, 1945, r. 6) wan wekî "statîstîkên dilniya" bi nav kir

16-7 : beş VI:13.

16-8 : "Ew sivik ji ew beden e ew çav: ji ber vê yekê heke ya te çav e azeb, te giştî beden jî e tije ji sivik; lebê dema te çav e nebaş, te beden jî e tije ji tarîfî. Wergirtin guh bidin ji ber vê yekê va ew sivik kîjan e li te be ne tarî." - *Lûqa* 11:34-35

16-9 : Yek ji ew şeş sîstemên ji hîndî feylesofî. *Sankhya* hîn dike dawî rizgarbûn bi rêya zanyarîn ji bîst û pênc prensîb, ku bi *prakriti* an xwezayê dest pê dikin û bi *purusha* an giyan bi dawî dibin.

16-10 : *Sankhya Gotinên Aforîstîk*

, l:92. 16-11: *Metta* 24:35.

16-12 : *Metta* 12:50.

16-13 : *Yûhenna* 8:31-32. Yûhenna Pîroz şahidî da: "Lê hemû yên ku ew qebûl kirin, wî desthilatî da wan ku bibin zarokên Xwedê, hetta ber wê va bawerîn li bûyin nav (hetta ber wê WHO in damezrandin li ew îsa Hişmendî)." - *John* 1:12.

16-14 : "Em Gulan xwarin ji ew mêwe ji ew daran ji ew baxçe: lebê ji ew mêwe ji ew dar kîjan e li ew navîn ji ew baxçe, Xwedê gotiye: 'Ji wê nexwin û dest lê nedin, da ku hûn nemirin'" (*Destpêbûn* 3:2, 3).

16-15 : "Ew jin kî tu dayîn ber be bi min, wê da min ji ew dar, û ez kir xwarin. Ew jin got, Mar min xapand, û min xwar." - *Destpêbûn* 3:12-13

16-16 : "Wiha xwedê afirandin mêr li bûyin xwe wêne, li ew wêne ji xwedê afirandin ew wî; nêrî û mê afirandin ew wan. Û xwedê pîroz wê, û xwedê got bo wê, Bibe berhemdar û zêdekirin, û tijîkirin ew erd, û bindestkirin ew." - *Gen* 1 :27-28.

16-17 : "Û ew Mirze xwedê pêkhatî mêr ji ew toz ji ew erd, û bêhna xwe da li bûyin pozê ew bîn ji jîyan; û mirov bû canekî zindî." - *Destpêbûn* 2:7

16-18 : "Niha ew mar (cinsiyet cebir) bû zêde hûrgelî dema ko herçiyek teba ji ew erd" (herçiyek yên din hîs ji ew laş).- *Gen* 3 :1.

16-19 : "Û Xudan Xwedê li rojhilatê Edenê baxçeyek çand; û li wir mirovê ku afirandî danî."- *Destpêbûn* 2:8. "Ji ber vê yekê Xudan Xwedê ew ji baxçeyê Edenê şand derve, da ku erdê ku jê hatibû girtin biçîne."- *Destpêbûn* 3:23. Mirovê îlahî ku pêşî ji hêla Xwedê ve hatibû afirandin, hişmendiya wî di çavê yekane yê her tiştîkar ê li eniyê de bû. (ber bi rojhilat). Ew hemû-afirîner hêz ji bûyin xwestek, baldar ba va leke, bûn windabû ber mêr heke ew dest pê kir ber "heta erdê" xwezaya wî ya fîzîkî.

BEŞ: 17

Sasî Û Ew Sê Safîr

"Bo hûn û ya min kur ponijîn wiha pir ji Swamî Srî Yukteswar, ez xwestek wergirtin yek dîtînî ba wî." Ew

Dengê Dr. Narayan Chunder Roy îma dikir ku ew kêfa kesên nîv-aqil dianî. Min hêrsa xwe, li gorî baştirîn kevneşopiyên bawermendên olî, veşart.

Hevalê min, cerrahê veterîner, agnostîkek piştrastkirî bû. Kurê wî yê biçûk Santosh ji min lava kiribû ku ez bi bavê wî re eleqedar bibim. Heta niha alîkariya min a bêqîmet hinekî nedîtî bû.

Dr. Roy roja din bi min re çû perestgeha Serampore. Piştî ku Mamoste hevpeyvînek kurt pê re kir, ku piraniya wê bi bêdengiya stoîk a herdu aliyan ve hate nîşankirin, mêvan bi tundî çû.

"Çima mirovekî mirî tînin aşramê?" Sri Yukteswar bi pirsyarî li min nihêrî gava ku derî li ser gumanbarê Kalkutayê girt.

"Birêz! Doktor pir sax e!" "Lê li

yek nizm dem ew xwestek be

mirî."

Ez matmayî mam. "Birêz, ev dê ji bo kurê wî derbeyek pir xirab be. Santosh hîn jî hêvî dike ku dem nêrînên materyalist ên bavê wî biguherîne. Ez ji te rica dikim, Mamoste, ku alîkariya vî zîlamî bikî."

"Baş e; ji bo xatirê te." Rûyê guruyê min bêhest bû. "Doktorê hespan ê serbilind di nexweşiya şekir de pir ketiye, her çend ew pê nizanibe jî. Di panzdeh rojan de ew ê razê. Doktor wê wî bidin windakirin; dema wî ya xwezayî ji bo derketina ji vê dinyayê şeş hefte ji îro pê ve ye. Lêbelê, bi saya navbeynkariya te, ew ê di wê rojê de baş bibe. Lê şertek heye. Divê hûn wî bikin ku destbendek astrolojîk li xwe bike; bê guman ew ê berî emeliyatê bi qasî yek ji hespên xwe bi tundî îtîraz bike!" Mamoste kenîya.

Piştî bêdengiyekê, ku di dema wê de min meraq kir ka ez û Santosh çawa dikarin hunera razîkirinê li hember bijîşkê serhişk bi awayê çêtirîn bikar bînin, Sri Yukteswar eşkerekirinên din kir.

"Gava ku mirov baş bibe, jê re şîret bikin ku goşt nexwe. Lêbelê, ew ê guh nede vê şîretê, û di şeş mehan de, tam di rewşa xwe ya herî baş de, ew ê bimire. Heta ew şeş meh jî dirêjkirina temenê wî tenê li ser daxwaza te tê dayîn."

Roja din min ji Santosh re pêşniyar kir ku ew ji zêrfiroş destmalekê siparîş bike. Di hefteyekê de amade bû, lê Dr. Roy red kir ku wê li xwe bike.

"Tenduristiya min pir baş e. Tu ê tu carî bi van xurafeyan bandorê li min nekî." Doktor bi awayekî şerxwaz li min nihêrî.

Bi kêfxweşî min bi bîr anî ku Ustad bi awayekî mafdar vî zîlamî bi hespêkî bêhiş re berawird kiribû. Heft rojên din derbas bûn; bijîşk, ji nişkê ve nexweş ketibû, bi nermî razî bû ku zincîrê li xwe bike. Du hefte şûnda bijîşkê amade ji min re got ku rewşa nexweşê wî bêhêvî ye. Wî hûrguliyên tirsna ên li ser wêranîyên ku ji ber şekir çêbûne da.

ez hejand ya min ser. "Ya min guru heye got va, piştî yek nexweşî berdewam yek meh, Dr. Roy xwestek be baş."

Doktor bi awayekî ecêbmayî li min nihêrî. Lê piştî du hefteyan, bi awirekî lêborînê li min geriya.

"Dr. Roy bi tevahî baş bûye!" wî qêriya. "Di ezmûna min de ev rewşa herî ecêb e. Min qet berê nedîtiye ku mirovekî dimire vegereke ewqas nepenî nîşan bide. Bi rastî jî divê guruyê we pêxemberekî şîfayê be!"

Piştî hevpeyvînekê bi Dr. Roy re, ku min şîreta Sri Yukteswar a li ser parêzek bêgoşt dubare kir, min ew zilam şeş mehan careke din nedît. Êvarekê, dema ku ez li ser meydana mala malbata xwe ya li ser Rêya Gurpar rûniştibûm, ew ji bo sohbetekê rawestiya.

"Ji mamosteyê/mamoste ...

Lê roja din Santosh ji mala xwe ya li taxa din bazda ba min. "Vê sibê bavê min mir!"

Ev rewş yek ji ezmûnên min ên herî ecêb bi Mamoste re bû. Wî tevî bêbaweriya wî jî, veterînerê serhildêr qenc kir û tenê ji ber duayên min ên dilsoz, temenê xwezayî yê vî mirovî li ser erdê şeş mehan dirêj kir. Sri Yukteswar di dilovaniya xwe de bêdawî bû dema ku bi duaya lezgîn a bawermendekî re rû bi rû ma.

Ew şanaziyeke mezin bû ji bo min ku ez hevalên xwe yên zanîngehê bînim cem guruyê xwe da ku bi wî re hevdîtinê bikin. Gelek ji wan - qet nebe li aşramê! - cilê xwe yê akademîk ê modayî yê gumanbariya olî diavêtin aliyekî.

Yek ji hevalên min, Sasi, çend hefteyên xweş li Serampore derbas kir. Mamoste pir ji kur hez kir û gazinan kir ku jiyana wî ya taybet hov û bêserûber bû.

"Sasi, eger tu xwe sererast nekî, salek şûnda tu dê pir nexweş bibî." Sri Yukteswar bi hêrs û bi hezkirin li hevalê min nihêrî. "Mukunda şahid e: paşê nebêje ku min te hişyar nekiriye."

Sasî keniya. "Mamoste, ez ê wê ji te re bihêlim ku tu xêrxwazekî şîrîn ê kozmosê bi doza min a xemgîn eleqedar bikî! Ruhê min amade ye lê îradeya min qels e. Tu tenê rizgarkerê min ê li ser rûyê erdê yî; Ez ji tiştekî din bawer nakim."

"Ba kêmtirî hûn divêt hilgirtin yek du-karat şîn aqût. Ew xwestek alîkarî hûn."

"EZ nikarim ji xwere kanîn yek. Herçawa, ezîz gurûjî, ger astengan tê, ez bi temamî bawerî hûn xwestek parastin min."

Srî Yukteswar bi awayekî veşartî bersiv da û got, "Di nav salekê de tu dê sê saffiran bînî. Wê demê ew ê bêkêr bin."

Guhertinên vê axaftinê bi rêkûpêk pêk dihatin. Sasî bi bêhêvîtiyeke komîk digot, "Ez nikarim xwe sererast bikim." "Û baweriya min bi te, Mamoste, ji her kevirî bi qîmettir e ji bo min!"

Salek şûnda ez li mala şagirtê xwe Naren Babu li Kalkutayê serdana guruyê xwe dikir. Nêzîkî saet dehê sibê, dema ku ez û Sri Yukteswar bi bêdengî li odeya rûniştinê ya qata duyemîn rûniştibûn, min bihîst ku deriyê pêşiyê vebû. Mamoste bi hişkî rast bû.

"Ew Sasî ye," wî bi giranî got. "Sal êdî qediya ye; her du pişikên wî çûne. Wî şîreta min paşguh kiriye; jê re bêje ku ez naxwazim wî bibînim."

Bi nîvî ji hişkbûna Sri Yukteswar matmayî mam, ez bi lez ji derenceyan

daketim xwarê. Sasi hildikişiya jor. "Ey Mukunda! Ez hêvî dikim ku Mamoste

li vir be; Min guman dikir ku dibe ku ew be."

"Erê, lebê ew nake xwestek ber be têr kir."

Sasi dest bi girî kir û ji ber min derbas bû. Xwe avêt ber lingên Sri Yukteswar û sê safîrên xweşik danîn wir.

"Guruyê hemûzan, bijîşk dibêjin ku ez nexweşiya îltîhaba bilez heye! Ew ji min re ji sê mehên din zêdetir nadin! Ez bi dilnizmî ji te alîkariyê dixwazim; ez dizanim tu dikarî min qenc bikî!"

"Ma niha hinekî dereng nîne ku hûn li ser jiyana xwe xemgîn bibin? Bi gewherên xwe re biçin; dema kêrhatîbûna wan derbas bûye." Piştî Mamoste mîna sfenksê di bêdengiyek bêdawî de rûnişt, ku bi girîna kurik a ji bo dîlovaniyê hate qutkirin.

Baweriyek sezgîn hat ba min ku Sri Yukteswar tenê kûrahiya baweriya Sasi bi hêza şîfayê ya îlahî diceriband. Saetek şûnda, dema ku Mamoste bi awirek dîlovanî li hevalê min ê secdekirî nihêrî, ez matmayî nemam.

"Rabe, Sasî; tu di malên kesên din de çî qerebalixiyê dikî! Safîrên xwe vegerîne zêrfiroş; ew êdî lêçûnek nehewce ne. Lê destbendek astrolojîk bistîne û li xwe bike. Netirse; di çend hefteyan de tu ê baş bibî."

Kenê Sasî rûyê wî yê ji hêstiran şilbûyî wek rojek ji nişka ve li ser peyzajek şil ronî kir. "Guruyê delal, gelo ez dermanên ku ji hêla bijîşkan ve hatine nivîsandin bixwim?"

Çavên Sri Yukteswar dirêj û bêrehm bûn. "Çawa ku hûn dixwazin - vexwin an jî bavêjin; ew dike." ne girîng e. Ji mirina te ji ber nexweşiya sorikê, îhtîmala

guhertina cihên roj û heyvê zêdetir e." Wî ji nişkê ve got, "Berî ku ez fikra xwe biguherim, niha here!"

Bi tewandineke aciz, hevalê min bi lez û bez çû. Di çend hefteyên pêş de min çend caran serdana wî kir û ez matmayî mam ku min dît rewşa wî her ku diçe xerabtir dibe.

"Sasî nikarim dawîn bi rêya ew şev." Eva peyv ji bûyin bijîşk, û ew temaşe ji ya min

hevalê min, ku êdî hema bêje bûbû îskeletek, bi lez û bez ez şandim Serampore.
Guruyê min bi sarî li rapora min a tijî hêsir guhdarî kir.

"Çima kirin hûn hatin vir ber ked min? Hûn hebûn êdî bihîst min sîxortekirin Sasi ji bûyin dîsadîtinî."

Bi heyraniyek mezin min li ber wî serê xwe xwar kir û ber bi derî ve vekîşiyam. Sri Yukteswar tu gotina dawî negot, lê bêdeng ma, çavên wî yên bêçav nîv vekirî bûn, dîtina wan ber bi cîhanek din ve çû.

Ez yekser vegeiriyam mala Sasiyê li Kalkutayê. Bi matmayîbûnê min dît ku hevala min rûniştîye û şîr vedixwe.

"Ey Mukunda! Çi mûcîze! Çar saet berê min hebûna Mamoste di odeyê de hîs kir; nîşanên min ên tirsnaq di cih de winda bûn. Ez hîs dikim ku bi saya kerema wî ez bi tevahî baş im."

Di çend hefteyan de Sasi ji her demê qelewtir û tenduristiya wê ji her demê çêtir bû. **17-1** Lê yekanetiya wî berteka li hember başbûna wî rengêkî nankor hebû: ew kêman caran careke din serdana Sri Yukteswar dikir! Rojekê hevalê min ji min re got ku ew ji şewaza jiyana xwe ya berê ewqas poşman bû ku ji rûbirûbûna bi Mamoste re şerm dikir.

Min tenê dikarî gihîştim wê encamê ku nexweşiya Sasi bandorek berevajî kiribû ku îradeya wî hişk kiribû û exlaqê wî xera kiribû.

Du salên pêşîn ên xwendina min li Scottish Church College ber bi dawiyê ve diçûn. Hazirbûna min a dersan pir kêman bû; xwendina min a hindik tenê ji bo parastina aştîyê bi malbata min re bû. Du mamosteyên min ên taybet bi rêkûpêk dihatin mala min; ez bi rêkûpêk ne amade bûm: Ez dikarim herî kêman vê rêkûpêkiyê di kariyera xwe ya akademîk de bibînim!

Li Hindistanê, du salên serkeftî yên zanîngehê dîplomeyek Hunerên Navîn bi xwe re tînin; xwendekar dikare dû re li benda du salên din û bawernameya xwe ya AB be.

Ezmûnên dawî yên Hunerên Navîn bi awayekî tirsnaq li pêş min bûn. Ez reviyam Puriyê, ku guruyê min çend hefteyan li wir derbas dikir. Bi hêviya nezelal ku ew ê destûr nede ku ez li fînalê, min bêamadebûna xwe ya şermokî vegot.

Lê Mamoste bi dîlnizmî kenîya. "Te bi dil û can erkên xwe yên giyanî şopandiye û nikarîbû xwe ji paşguhkirina xebata xwe ya zanîngehê dûr bixî. Hefteya bê xwe bi baldarî bide pirtûkên xwe: tu dê bê têkçûn ji vê ceribandîna derbas bibî."

Ez vegeiriyam Kalkutayê, û hemû gumanên maqûl ên ku carinan bi tinazên acizker derdiketin holê, bi tundî tepeser kirin. Dema ku min li çiyayê pirtûkan ê li ser

maseya xwe nihêrî, min xwe wekî rêwîyekî di çolê de winda hîs kir. Demek dirêj a meditasyonê îlhamek ku ked xilas dike anî ba min. Vekirina her pirtûk bi awayekî rasthatî xwendin, min tenê ew rûpelên ku bi vî rengî vekirî bûn xwendin. Bi şopandina vê dersê di nav hefteyekê de, rojê hejdeh saetan, min xwe mafdar dît ku ez hemû nifşên pêşerojê li ser hunera nivîsandina bi zorê şîret bikim.

Rojên piştire li salonên azmûnê rewakirina prosedurên min ên bêserûber bûn. Min hemû azmûn derbas kirin, her çend bi qasî porê min be jî. Pîrozbahiyên heval û malbata min bi awayekî ecêb bi dengên ku matmayîbûna wan nîşan didan re tevlihev bûn.

Dema ku ji Puriyê vegeriya, Sri Yukteswar surprîzek xweş da min. "Xwendina te ya li Kalkutayê êdî qediya ye. Ez ê lê binêrim ku tu du salên xwe yên dawî yên zanîngehê li vir li Serampore bidomînî."

Ez şaş mam. "Birêz, li vî bajarî dewreya Lîsansê ya Huneran tune ye." Koleja Serampore, yekane saziya xwendina bilind, tenê dewreyek du-salî di Hunerên Navîn de pêşkêş dikir.

Mamoste bi awayekî nebaş kenîya. "Ez pir mezin im ku ji bo avakirina zanîngehek AB ji bo te bexşan berhev bikim. Ez texmîn dikim ku divê ez vê meselê bi rêya kesekî din çareser bikim."

Du meh şûnda, Profesor Howells, serokê Koleja Serampore, bi eşkereyî ragihand ku wî di berhevkirina fonên têrker de ji bo pêşkêşkirina qursek çar-salî serkeftî bûye. Koleja Serampore bû şaxek girêdayî Zanîngeha Calcutta. Ez yek ji xwendekarên pêşîn bûm ku wekî namzetek AB li Serampore qeyd bûm.

"Guruji, tu çiqas dilo van î bi min re! Ez bêriya Kalkutayê dikim û her roj li Serampore nêzîkî te bim. Profesor Howells xeyal nake ku ew çiqas deyndarê alîkariya te ya bêdeng e!"

Srî Yukteswar bi tundiyeke sexte li min nihêrî. "Êdî ne hewce ye ku tu ewqas demjimêran li trênan derbas bikî; çiqas wextê vala ji bo xwendina te heye! Dibe ku tu kêmtir bibî kesekî ku di kêliyên dawî de dixwîne û bêtir zanyar." Lê bi awayekî, dengê wî bê baweriyî bû.

.....
17-1 : Li 1936 ez bihîst ji yek heval va Sasî bû hîn li pirrbidilî tendûrûstî.

"Bi salan berê, tam di vê odeya ku hûn niha lê dijîn de, mûcîzeyekî Misilman çar mûcîze li ber min kirin!"

Srî Yukteswar çêkirî ev nişkevaşakir îfade dema bûyin yekem serdan ber ya min nêş çaryek

Yekser piştî ku ez ketim Koleja Serampore, min li pansiyoneke nêzîk, bi navê *Panthi*, *odeyek girt*. Ew qesreke kevn a ji kerpîçan bû, li ber Ganges.

"Mamoste, çi tesaduf! Gelo ev dîwarên nû xemilandî bi rastî jî kevnar in û bîranînên wan hene?" Min bi eleqeyek şiyar li dora odeya xwe ya sade hatiye xemilandin nihêrî.

"Çîrokeke dirêj e." Guruyê min bi awayekî bîranînî kenîya. "Navê *feqîrê* **18-1** Afzal Xan bû. Wî hêzên xwe yên awarte bi rêya rasthatinek tesadufî bi yogiyek Hindû bi dest xistibû.

Sannyasiyekî bi toz veşartî rojekê di zarokatiya xwe ya zû de li gundekî biçûk ê rojhilatê Bengalê ev daxwaz ji Afzal kir.

"Mamoste, ez im yek Muhemmedanî. Çawa dikarî hûn, yek Hîndî, bawerandin yek vexwarin ji ya min destan?"

"Rastgotina te min kêfxweş dike, zarokê min. Ez qaîdeyên dîrxistinê yên mezheba bêxwedayî naşopînim. Here; zû avê ji min re bîne."

"Afzal's rêzdar gûhliber bû xelat kirin ji yek ji dil nerîn ji ew yogî.

"Karmaya te ya baş ji jiyanên berê heye,' wî bi cidî got. 'Ez ê rêbazek yogayê ya diyarkirî fêrî te bikim ku dê serweriya yek ji cîhanên nedîtî bide te. Hêzên mezin ên ku dê bibin yên te divê ji bo armancên baş werin bikar anîn; tu carî wan bi awayekî xweperest bikar neyne! Mixabin, ez fêrî dikim ku te ji berê hin tovan meylên wêranker anîne. Bi avdana wan bi kiryarên xerab ên nû, nehêlin ku ew şîr bibin. Tevliheviya te..." karmaya berê wisa ye ku divê hûn vê jiyanê bikar bînin da ku destkeftiyên xwe yên yogîk bi armancên mirovî yên herî bilind re li hev bikin.'

"Piştî hînîkirin ew matmayî xort li yek tevlihev teknîk, ew mamoste wîndabû.

"Afzal bîst salan bi dilsozî tetbîqata xwe ya yogayê domand. Kirinên wî yên mûcîzeyî dest pê kirin ku bala berfireh bikişînin. Wisa xuya dike ku her gav bi giyanekî bêbeden re bû ku wî jê re digot 'Hazret.' Ev hebûna nedîtî dikarîbû xwesteka herî biçûk a FAKIR bicîh bîne."

"Afzal, bêtir ku hişyariya efendiyê xwe guh bide, dest bi bikaranîna xelet a hêza xwe kir. Her tiştê ku ew lê dixê û dîv re li şûna wê digerrîne, zû bê şop wîndadibe. Ev bûyera acizker bi gelemperî Misilmanan fikir mêvanek nerazî!

"Ew car caran serdana dikanên zêrfiroşiyê yên mezin li Kalkutayê dikir, xwe wekî kîrûbîrekî muhtemel nîşan dida. Her zêrfiroşek ku ew bikar dianî, demek kurt piştî ku ew ji dikanê derdiket wîndadibû."

"Afzal gelek caran bi sed xwendekaran ve dihat dorpêçkirin, bi hêviya ku razên xwe fêr bibe, dihatin kişandin. Feqîr *carinan* wan vedixwend ku bi wî re rêwîtiyê bikin. Li îstasyona trêne ew ê bikaribe dest bide ser lîsteyek bilêtan. Ew ê van bilêtan vegerîne cem karmend û bibêje: 'Min fikra xwe guhertiye û ez ê niha wan nekirim.' Lê gava ku ew bi rêberiya xwe re siwarî trêne dibû, Afzal ê xwediyê bilêtan pêwîst bûya. **18-2**

"Van destdirêjiyan dengvedanek mezin çêkir; Zêrfiroş û firoşkarên bilêtan ên Bengalî ketin nav krîza demarî! Polîsên ku dixwestin Afzal bigirin, bêçare man; *feqîr* dikaribû delîlên sûcdarkirinê tenê bi gotina: 'Hezret, vê ji vir rake.'"

Srî Yukteswar ji cihê xwe rabû û ber bi balkona odeya min ve çû ku li ser Gangesê dinihêrî. Ez li pey wî çûm, bi heweseke mezin dixwazim bêtir li ser Rafflesên Muhemmedanî yê şaş bibihîzim.

"Ev xaniyê *Panthî* berê yê hevalekî min bû. Ew bi Afzal re nas bû û jê xwest ku were vir. Hevalê min nêzîkî bîst cîran jî vexwendin, ez jî di nav wan de bûm. Ez wê demê hîn ciwan bûm, û meraqek zindî li ser *feqîrê navdar hîs dikir*." Mamoste keniya.

"Min tedbîr girt ku tiştekî biqîmet li xwe nekim! Afzal bi meraq li min nihêrî, dû re got:

"Destên te bihêz in. Herin jêrê baxçe; kevirekî lûs bigirin û navê xwe bi tebeşîrê li ser binivîsin; paşê kevir heta ku ji destê te tê bavêjin Ganges.'

"Min guhdarî kir. Hema ku kevir di bin pêlên dûr de winda bû, Misilman dîsa ji min re got:

"Tijîkirin yek beroş bi Ganges av nêz ew pêşde ji ev xanî.'

"Piştî ez hebû vegerand bi yek keştî ji av, ew *feqîr* giriya, 'Hezret, raxistan ew kevir li ew beroş!'

"Kevir di cih de xuya bû. Min ew ji keştîyê derxist û îmzeyê xwe wekî dema ku ... dît ku ew xwendî ye." Min ew nivîsandibû.

"Babû, **18-3 salî** Yek ji hevalên min ên di odeyê de saetek zêrîn a antîk a giran û zincîrek li xwe kiribû. *Feqîr* bi heyranîyek tirsna wan lêkolîn kir. Di demek kurt de ew winda bûn!

"Efzal, ji kerema xwe ve vegerr ya min hêja mîratmal!' Babu bû hema hema li hêstir.

"Mihemed demekê bêdeng ma, paşê got, 'Pêncsed rupî di kaseyek hesinî de hene. Wan bîne ba min, û ez ê ji te re bêjim ku demjimêra te li ku ye.'"

"Babuyê dilşikestî tavi lê ber bi mala xwe ve çû. Di demek kurt de vegeiriya û pereyê pêwîst da Afzal."

"Here pira biçûk a nêzîkî mala xwe,' *feqîr* ji Babu re got. 'Gazî Hezret bike ku saet û zincîrê bide te.'

"Babû lez kir serve. Li bûyin vegerr, ew bû lixwekirin yek kenn ji alîkarî û na xemil çibe jî.

"Dema ku min fermana fermanê da Hezret,' wî ragihand, 'saeta min ji hewayê ket xwarê û kete destê min ê rastê! Hûn dikarin piştrast bin ku min berî ku ez dîsa tevî komê bibim, ew mîrat di kasaya xwe de kilît kir!"

"Hevalên Babu, şahidên komîk-trajediya fîdyeya saetekê, bi kîn û nefret li Afzal dinihêrîn. Niha ew bi awayekî aram diaxivî."

"Ji kerema xwe ve nav herçiyek vexwarin hûn xwestin; Hezret xwestek çêkirin ew."

"Hejmarek ji wan şîr, yê din jî ava fêkiyan xwest. Ez zêde matmayî nemam dema ku Babuyê aciz wîskiyê xwest! Misilman fermanek da; Hezretê dilnizm konteynerên morkirî şandin hewayê û li erdê ketin. Her zilamekî vexwarina ku dixwest dît."

"Soza çaremîn çalakiya berbiçav a rojê bê guman ji bo mêvandarê me dilxweşker bû: Afzal pêşniyar kir ku firavînek tavi lê peyda bike!"

"Werin em xwarinên herî biha siparîş bikin,' Babu bi xemgînî pêşniyar kir. 'Ez ji bo pênc sed rupiyên xwe xwarinek xweş dixwazim! Divê her tişt li ser tepsiyên zêr were pêşkêş kirin!'

"Gava ku her zilamek tercîhên xwe diyar kir, *feqîr* berê xwe da Hezretê bêdawî. Dengê zengilekê bilind hat; tepsiyên zêrîn ên tijî karî, *luçiyên germ* û gelek fêkiyên bêdem, ji nişkê ve li ber lingên me ketin. Hemû xwarin xweş bûn. Piştî saetekê xwarin, me dest bi derketina ji odeyê kir. Dengêkî pir dijwar, mîna ku firax li ser hev kom bibûn, me neçar kir ku em bizivirin. Va ye! ti nîşanek ji tepsiyên biriqandî an jî bermahiyên xwarinê tune bû."

"Guruji," min navber da, "eger Afzal dikaribû bi hêsanî tiştên wekî firaxên zêr bi dest bixe, çima wî çavnebariya milkê yê din kir?"

"Fakîr *ji* hêla manewî ve pir pêş neketibû. Serweriya wî ya di teknîkek yogayê de rê da wî ku bigihîje astek astral ku her xwestek di cih de tê de pêk tê. Bi rêya hebûna astral, Hezret, Misilman dikaribû gazî bike. atomên her tiştî ji enerjiya eterîk bi kiryarek îradeyek bihêz. Lê tiştên weha yê ku bi astral têne hilberandin ji hêla avahîsaziyê ve wînda dibin; ew nikarin demek dirêj werin parastin. Afzal hîn jî hesreta dewlemendiya dinyayî dikir ku, her çend bi zehmetî were qezenckirin jî, xwedan domdariyek pêbawertir e."

ez kenîya. "Ew jî carna wînda dibe zêdeyî bi awayekî bêhesab!"

"Afzal mirovekî ku xwedê fêhmî dikir nebû," Mamoste berdewam kir. "Mucîzeyên mayînde û sûdmend ji hêla pîrozên rastîn ve têne kirin ji ber ku wan xwe bi Afirînerê hertiştî re hevaheng kirine. Afzal tenê mirovekî asayî bû ku xwedî hêzek bêhempa bû ku di alema nazik de ku mirov bi gelemperî heya mirinê nakevinê, derbas bibe."

"EZ têgihîştin niha, Guruji. Ew cîhana piştî mirinê xuya dibe ber hebûn hin qeşeng taybetmendî."

Mamoste razî bû. "Piştî wê rojê min Afzal qet nedît, lê çend sal şûnda Babu hat

mala min da ku gotarek rojnameyê ya li ser îtîrafên eşkere yê Misilman nîşanî min bide. Ji wê min rastiyên ku min niha ji we re li ser destpêkirina zû ya Afzal ji guruyekî Hindû vegotin, hîn bûn."

Gotara sereke ya beşa dawî ya belgeya weşandî, wekî ku ji hêla Sri Yukteswar ve hatî bibîranîn, wiha bû: "Ez, Afzal Xan, van gotinan wekî kiryarek tobekirinê û wekî hişyariyek ji bo kesên ku li pey... dinivîsim..." xwedîkirina hêzên mûcîzeyî. Bi salan e ez wan şîyanên mûcîzeyî yên ku bi kerema Xwedê û mamosteyê min ji min re hatine dayîn bi xeletî bi kar tînim. Ez bi egoîzmê serxweş bûm, min hîs kir ku ez ji qanûnên exlaqê yên asayî derketim. Roja hesabpîrsîna min di dawiyê de hat.

"Nûha ez li ser rêyekê li derveyî Kalkutayê rastî zilamekî pîr hatim. Ew bi êş dimeşîya, tiştêkî geş ku dişibiya zêr hildigirt. Min bi çavbirçîtî di dilê xwe de jê re axivî.

"EZ im Afzal Xan, ew ecêb *feqîr* . Çi hebûn hûn va?"

"Ev goga zêr yekane dewlemendiya min a madî ye; ew nikare ji bo *feqîrek balkêş be* . Ez ji we rica dikim, efendim, ku hûn segetiya min derman bikin."

"Min dest da topê û bêyî ku bersiv bidim çûm. Zilamê pîr li dû min şil bû. Di demek kurt de qîr kir: 'Zêrê min çû!'"

"Ji ber ku min guh neda, wî ji nişkê ve bi dengêkî bi dengêkî lertzok ku bi awayekî ecêb ji laşê wî yê lawaz derdiket, axivî:

"Bike hûn ne nasîn min?"

"Ez bêdeng mam, matmayî mam ji ber keşfkirina derengmayî ku ev segetê pîr ê bêbandor ne tiştêk din bû ji bilî ew pîrozê mezin ku demek dirêj, demek dirêj berê min ber bi yogayê ve dabû destpêkirin. Wî xwe rast kir; laşê wî di cih de xurt û ciwan bû."

"Ji ber vê yekê! Çavên guruyê min agirîn bûn. 'Ez bi çavên xwe dibînim ku tu hêzên xwe bikar tînî, ne ji bo alîkariya mirovahiyê ku êş dikişîne, lê ji bo ku mîna dizekî asayî nêçîrê lê bikî! Ez diyariyên te yên veşartî vedikişînim; Hezret niha ji te azad bûye. Tu êdî li Bengalê ne tirsonek î!'"

"Min bi dengêkî xemgîn gazî Hezret kir; cara yekem ew di çavên min ên hundirîn de xuya nebû. Lê ji nişkê ve perdeyeke tarî di hundirê min de rabû; min kufrê jiyana xwe bi zelalî dît."

"Guruyê min, ez spasiya te dikim ku tu hatî da ku xeyala min a dirêj ji holê rakî.' Ez li ber lingên wî digirîm. 'Ez soz didim ku dev ji armancên xwe yên dinyayî berdim. Ez ê ji bo medîtasyona tenê li ser Xwedê vekişim çiyayan, bi hêviya ku ez ji bo rabirdûya xwe ya xerab kefarek bikim.'

"Xudanê min bi dilovaniyeke bêdeng li min nihêrî. 'Ez dilsoziya te hîs dikim,' wî di dawiyê de got. 'Ji ber salên te yên berê yên guhdariya hişk û ji ber tobeya te ya niha,

ez ê nîmetekê bidim te. Hêzên te yê din niha çûne, lê her gava ku xwarin û cil hewce bin, tu hîn jî dikarî bi serkeftî gazî Hezret bikî da ku wan peyda bike. Bi dil û can xwe bispêre îlahî." têgihîştin di tenêtiyên çiyayî de.

"Piştî guruyê min wînda bû; ez bi hêşir û ramanên xwe re mam. Xatirxwestin, cîhan! Ez diçim lêborîna Ezîzê Kozmîk bixwazim."

18-1 : YEK Misilman yogî; ji ew Erebi *feqîr* , belengaz; eslen sepandin ber derwiş binê yek sond ji bêmalî.

18-2 : Ya min bav paşan gotin min va bûyin şîrket, ew Bengal-Nagpur Rêhesin, hebû bûye yek ji ew firmayên qurbanî ji aliyê Afzal Khan ve.

18-3 : ez kirin ne bişûndebangkirin ew nav ji Srî Yukteswarê heval, û mecbûrmayin balkişan ber wî asan dema "Babû" (Birêz).

BEŞ: 19

Ya min Mamoste, Li Kalkuta, Xuya dibe Li Serampore

"Gelek caran gumanên ateîst min dorpêç dikin. Lê carinan texmînek êşdar min dişopîne: gelo îmkanên giyanî yên nehatine bikaranîn hene? Ma mirov çarenûsa xwe ya rastîn ji dest nade heke ew nikaribe wan lêkolîn bike?"

Ev gotinên Dijen Babu, hevalê odeya min li pansiyona *Panthî* , bi vexwendina min a ji bo hevdîtina wî bi guruyê min re çêbûn.

"Sri Yukteswarji dê te bi *Kriya Yogayê bide nasîn* ." "Ew bi misogeriyeke hundirîn a îlahî tevliheviya dualîst aram dike."

Wê êvarê Dijen bi min re çû perestgehê. Li ber destê Mamoste hevalê min ewqas aramiya giyanî bi dest xist ku ew di demek kurt de bû mêvanê min ê herdemî. Fikarên sivik ên jiyana rojane ji bo mirovan têrê nakin; şehrezayî jî birçîtiyek xwemalî ye. Bi gotinên Sri Yukteswar, Dijen ji bo wan hewildanên - pêşî bi êş, dû re jî bê westan azadker - teşwîqek dît da ku xweyek rastîntir di hundurê xwe de bibîne. singa wî ji egoya şermok a zayînek demkî mezintir e, ku kêr caran ji bo Ruh têra xwe têr e.

Ji ber ku ez û Dijen li Koleja Serampore beşdarî kursa AB dibûn, me adet kir ku gava ders diqediyar em bi hev re ber bi aşramê ve dimeşin. Me gelek caran Sri Yukteswar didît ku li balkona çata duyemîn a xwe rawestiyabû û bi ken nêzîkbûna me pêşwazî dikir.

Rojekê piştî nîvro Kanai, niştecihekî ciwan ê perestgehê, li ber derî rastî min û Dijen hat û nûçeyek dilşikestî da me.

"Mamoste e ne vir; ew bû gazîkirin ber Kalkuta ji yek acîl not."

Roja din min ji guruyê xwe kartpostalek wergirt. "Ez ê roja çarşemê sibê ji Kalkutayê derkevim," wî nivîsandibû. "Tu û Dijen li îstasyona Seramporeyê li trêneyê saet nehan dicivin."

Sibeha çarşemê, derdora saet heşt û nîvan, peyamek telepatîk ji Sri Yukteswar bi israr di hişê min de xuya bû: "Ez dereng mam; li trêne saet nehan negihîjim."

ez veguhestin ew dawîtirîn rênimayên ber Dîjen, WHO bû êdî cilkirî bo rêketinî.

"Tu û hesta te!" Dengê hevalê min bi henekî tûj bû. "Ez tercîh dikim ku baweriya xwe bi gotinên nivîskî yên Mamoste bînim."

Min milên xwe hejandin û bi bêdengî û bi dawîyek bêdeng rûniştin. Dîjen bi hêrs mırıldand, ber bi derî ve çû û bi dengê bilind li pişt xwe girt.

Ji ber ku ode hinekî tarî bû, ez nêzîkî pencereya ku li kolanê dinihêrî bûm. Tîrêjên rojê yên kêr ji nişkê ve veguherî geşbûneke mezin ku pencereya bi hesin bi tevahî winda bû. Li hember vê paşxaneya geş, şiklê Sri Yukteswar ê bi awayekî zelal û madî xuya bû!

Bi şaşwazîyek mezin, ez ji kursiya xwe rabûm û li ber wî çok da. Bi jesta rêzdar a silavkirina xwe ya adetî li ber lingên guruyê xwe, min dest da pêlavên wî. Ev pêlavên min ji min re nas bûn, ji kanvasa porteçalî ya boyaxkirî, bi binî ve girêdayî. Qumaşê wî yê swami yê rengê ocher li min ket; Min ne tenê tevnê cilê wî, lê di heman demê de rûyê qirêj ê pêlavan û zexta tiliyên wî di nav wan de jî bi zelalî hîs kir. Ji ber ku min nikarîbû peyvekê bibêjim, ez rabûm ser xwe û bi guman li wî nihêrîm.

"Ez kêfxweş bûm ku te peyama min a telepatîk wergirt." Dengê Mamoste aram bû, bi tevahî normal bû. "Min niha karê xwe li Kalkutayê qedand, û ez ê bi trêne saet deh bigihîjim Serampore."

Dema ku ez hîn jî bêdeng li min dinihêrî, Sri Yukteswar berdewam kir, "Ev ne xeyal e, lê şiklê xwîn û goştê min e. Ji min re bi awayekî xwedayî hatiye ferman kirin ku ez vê ezmûnê bidim te, ku li ser rûyê erdê kêr caran pêk tê. Li îstasyonê bi min re hevdiştin bike; tu û Dîjen dê min bibînin ku ez ber bi te ve tîm, bi cilên ku ez niha li xwe dikim. Rêwiya din dê li pêşiya min be - kurek piçûk ku kûpek zîv hildigire."

Gurûyê min herdu destên xwe danîn ser serê min, bi duayek mirmirî. Dema ku wî bi gotinên " *Taba Asi* ," **19-1 dawî li axaftina xwe anî**, Min dengê gurrînê yê taybet bihîst. **19-2** Laşê wî di bin ronahiya tûj de hêdî hêdî dihele. Pêşî ling û lingên wî winda bûn, paşê laş û serê wî, mîna pergalekê ku tê pêçandin. Heta dawiyê, min hîs dikir ku tiliyên wî bi sivikî li ser porê min radiwestin. Ronahî winda bû; ji bilî pencereya bi bend û çirayek tîrêjên rojê yên zer tiştê li ber min nema.

Ez di nîv-sergêjiyek tevlihev de mam, min guman dikir gelo ez nebûm qurbanê halûsinasyonekê. Dîjenek xemgîn zû ket hundirê odayê.

"Mamoste ne di trêê saet neh de bû, ne jî di trêê neh û nîv de." Hevalê min bi awirekî hinekî lêborînê daxuyaniya xwe da.

"Were wê hingê; ez dizanim ku ew ê di saet deh de bigihîje." Min destê Dijen girt û bi zorê ew bi xwe re bir, bêyî ku ez bala xwe bidim nerazîbûnên wî. Di nav deh deqeyan de em gihîştin îstasyonê, ku trêna jixwe li wir rawestiyabû.

"Tevahiya trêna tijî ronahiya aura Mamoste ye! Ew li wir e!" Min bi kêfxweşî

qêriya. "Tu xewnek wisa dibînî?" Dijen bi henekî kenîya.

"Bila em li vir bisekinin." Min ji hevalê xwe re hûngulî li ser awayê ku guruyê me dê bi me re nêzîk bibe got. Dema ku min danasîna xwe qedand, Sri Yukteswar xuya bû, heman cilên ku min demek kurt berê dîtibûn li xwe kiribûn. Ew hêdî hêdî li dû kurekî biçûk dimeşîya ku kûpek zîv di destê wî de bû.

Ji bo demekê pêlek tirsar di nav min re derbas bû, ji ber ecêbiya bêhempa ya ezmûna min. Min hîs kir ku cîhana materyalîst a sedsala bîstê ji min direve; gelo ez vegeriya rojên kevînar dema ku Îsa li ser deryayê li ber Petrûs xuya bû?

Dema ku Srî Yukteswar, Yogî-Mesîhekî nûjen, gihîşt cihê ku ez û Dijen bêdeng lê kok lê bûn, Mamoste li hevalê min kenîya û got:

"EZ şandin hûn yek agah jî, lebê hûn bûn nekar ber bidestxistin ew."

Dijen bêdeng bû, lê bi guman li min nihêrî. Piştî ku me guruyê xwe bir cihê wî yê bêkesan, ez û hevalê min ber bi Koleja Serampore ve çûn. Dijen li kolanê rawestîya, hêrs ji her porê wî diherikî.

"Wiha! Mamoste şandin min yek agah! Hîn hûn veşartî ew! ez xwestin yek daxûyanî!"

"Ger neynika hişê te ewqas bêaram dibe ku tu nikaribî rêwerzên guruyê me fam bikî, gelo ez dikarim alîkariyê bikim?" Min bersiv da.

Hêrs ji rûyê Dijen wîndar bû. "Ez fêr dikim tu çî dibêjî," wî bi xemgînî got. "Lê ji kerema xwe rave bike ka tu çawa dikarî ji zarokê bi kûp agahdar bibî."

Heta ku min çîroka xuyabûna fenomenal a Mamoste wê sibehê li wargeha mêvanan qedand, ez û hevalê min gihîştin Koleja Serampore.

Dijen got, "Gotina ku min niha li ser hêzên guruyê me bihîstiye, dihele ku ez hest bikim ku her zanîngehek li cîhanê tenê baxçeyê zarokan e."

Beş 19 Jêrîn

19-1 : Ew Bengalî "Bi xatirê we"; bi rastî, ew e yek hêvîyane paradoks: "Paşan

ez were." 19-2: Dengê taybetmend ê bêmadeyîya atomên bedenî.

BEŞ: 20

Em Bike Ne Serdan Keşmîr

"Bav, ez dixwazim Mamoste û çar hevalên xwe vexwînim ku di betlaneya havînê de bi min re biçin çiyayên Hîmalaya. Ma ez dikarim şeş bilêtên trêne yên bo Keşmîrê û pereyên têr ji bo lêçûnên rêwîtiya xwe bistînim?"

Wekî ku min hêvî dikir, bav bi dil û can kenîya. "Ev cara sêyemîn e ku tu heman çîroka dîk û ga ji min re dibêjî. Ma te havîna borî û sala berî wê jî daxwazek wisa nekir? Di kêliya dawî de, Sri Yukteswarji red dike ku biçe."

"Rast e Bav; Ez nizamim çima guruyê min peyva xwe ya teqez li ser Keşmîrê nade min. **20- 1** Lê eger ez jê re bêjim ku min berê kartên te ji xwe re peyda kirine, bi awayekî ez difikirim ku vê carê ew ê razî bibe ku rêwîtiyê bike.

Bavê min wê gavê ne bawer bû, lê roja din, piştî çend henekên xweş, şeş kartên derbasbûnê û listeyek ji pereyên deh rupîyan dan min.

"EZ nîne ponijîn ya te teorîk gerr pêdiviyên yên wisa destemel pêvek," ew şîrove kir, "lebê vir ew in."

Wê piştî nîvro min ganiya xwe nîşanî Sri Yukteswar da. Her çend ew bi coşa min kenîya jî, gotinên wî bêwate bûn: "Ez dixwazim biçim; em ê bibînin." Dema ku min ji şagirtê wî yê piçûk ê perestgehê, Kanai, xwest ku bi me re be, wî tu şîrove nekir. Min sê hevalên din jî vexwendin - Rajendra Nath Mitra, Jotin Auddy, û kurekî din. Dîroka me ya çûnê ji bo roja Duşemê ya bê hatibû destnîşankirin.

Roja Şemî û Yekşemê ez li Kalkutayê mam, li wir merasîmên zewaca pismamê min li mala malbata min dihatin lidarxistin. Ez roja Duşemê serê sibê bi bagajên xwe gihîştim Serampore. Rajendra li ber deriyê perestgehê pêşwaziya min kir.

"Mamoste e derve, meş. Ew heye red kir ber ajotin."

Ez hem xemgîn bûm û hem jî serhişk bûm. "Ez ê şansek sêyemîn nedim bav ku planên min ên xeyalî yên ji bo Keşmîrê tinaz bike. Were; yên mayî jî dê her çî dibe bila bibe biçin."

Rajendra lihevhati; ez çep ew aşram ber dîtin yek sûxrekar. Kanai, ez dizanibû, wê ne wergirtin ew gerr

bê Mamoste, û kesek pêwîst bû ku li bagajan binêre. Min xwe wekî Beharî bi bîr anî, ku berê li mala malbata min xizmetkar bû, û niha ji hêla mamosteyekî dibistana Serampore ve dihat xebitandin. Dema ku ez bi lez dimeşiyam, li ber dêra Xiristiyan a nêzîkî Dadgeha Serampore, ez rastî guruyê xwe hatim.

"Ko in hûn diçe?" Srî Yukteswarê rû bû bêken.

"Birêz, min bihîst ku tu û Kanai dê neçin wê rêwîtiya ku me plan kiriye. Ez li Behari digerim. Tu dê bi bîr bînî ku par ew ewqas bi hewes bû ku Keşmîrê bibîne ku wî heta pêşniyar kir ku bê pere xizmetê bike."

"Ez tê bîra min. Lêbelê, ez bawer nakim ku Beharî amade

be ku biçe." Ez pir aciz bûm. "Ew tenê bi bêsebrî li benda

vê derfetê ye!"

Guruyê min bêdeng meşa xwe berdewam kir; ez zû gihîştim mala mamosteyê dibistanê. Beharî, li hewşê, bi germîyeke dostane pêşwazî li min kir ku gava min behsa Keşmîrê kir ji nişkê ve winda bû. Bi gotineke lêborînê ya bi dengêkî nizm, xizmetkar min hişt û ket mala xwediyê xwe. Min nîv saet li bendê ma, bi tirs ji xwe re piştrast kirim ku derengketina Beharî ji ber amadekariyên rêwîtiya wî bû. Di dawiyê de min li deriyê pêşiyê da.

"Beharî nêzîkî sî deqîqe berê ji derenceyên paşîn derket," zilamekî ji min re got. Kenek sivik li ser lêvên wî xuya bû.

Bi xemgînî ez çûm, meraq dikir gelo vexwendina min pir zorê bû an bandora nedîtî ya Mamoste li ser kar bû. Dema ku ez ji ber dêra Xiristiyan derbas dibûm, min dîsa dît ku guruyê min hêdî hêdî ber bi min ve dimeşiya. Bêyî ku li bendê bimîne ku rapora min bibihîze, wî qêriya:

"Wiha Beharî wê ne ajotin! Niha, çi in ya te planan? "

Min xwe wek zarokekî serhişk hîs dikir ku bi biryar e li hember bavê xwe yê serdest serî hilde. "Birêz, ez ê ji apê xwe bixwazim ku xulamê xwe Lal Dharî deyn bide min."

Srî Yukteswar bi kenekî bersiv da, "Heke tu bixwazî, ezê apê xwe bibînim. Lê ez bawer nakim ku tu dê ji serdanê kêfê bistînî."

Bi tirs lê serhildêr, min ji guruyê xwe derket û ketim Dadgeha Serampore. Xalê min ê ji aliyê bavê min, Sarada Ghosh, ku parêzerek hikûmetê bû, bi hezkirin pêşwazî li min kir.

Min jê re got, "Ez îro bi çend hevalên xwe re diçim Keşmîrê. Bi salan e ez li benda vê rêwîtiya Hîmalaya me."

"Ez ji bo te kêfxweş im, Mukunda. Ma tişteke heye ku ez bikim da ku rêwîtiya te rehetir bibe ?"

Eva cins peyv da min yek bilindkirin ji cisaretdanî. "Ezîz mam," ez got, "dikaribû hûn bi îmkan yedek

min ya te sùxrekar, Lal Darî?"

Daxwaza min a sade bandora erdhejê çêkir. Apê min ewqas bi tundî lerizî ku kursiya wî wergeriya, kaxezên li ser maseyê ber bi her alî ve firîyan, û lûleya wî, bilbilek hubble ya dirêj û bi stûna gûzê hindî, bi dengekî mezin ket erdê.

"Xortê xweperest," wî qîriya û ji hêrsê lerizî, "çi fikrek bêaqil! Ger tu xulamê min bibî yek ji geştên xwe yên kêfê, kî dê li min xwedî derkeve?"

Min matmayîbûna xwe veşart, min fikirî ku guhertina ji nişka ve ya rûyê apê min ê diloan tenê yek sirrek din bû di rojekê de ku bi tevahî ji bo nefêmkirinê hatibû vegetandin. Vekişîna min ji ofîsa dadgehê ji rûmetê bêtir bi lez û bez bû.

Ez vegeyriyam perestgehê, ku hevalên min bi hêvî li wir kom bûbûn. Baweriya min zêde dibû ku motîveke têr, her çend pir nepenî jî, li pişt helwesta Mamoste hebû. Poşmaniyê ez girtim ku min hewl dida îradeya guruyê xwe têk bibim.

"Mukunda, ma tu naxwazî hinekî din li cem min bimînî?" Srî Yukteswar pirsî.
"Rajendra û yên din dikarin niha biçin û li Kalkutayê li benda te bin. Dem dê pir hebe ku meriv werbigire trêna dawîn ê êvarê ku ji Kalkutayê ber bi Keşmîrê ve diçe."

"Mirze, ez neke bibalî ber ajotin bê hûn," ez got bi xemgînî.

Hevalên min qet guh nedan gotina min. Wan erebeyek gazî kir û bi hemû bagajan çûn. Ez û Kanai bêdeng li ber lingên guruyê xwe rûniştin. Piştî nîv saet bêdengiyeke bêdawî, Mamoste rabû ser xwe û ber bi hewşa xwarinê ya qata duyemîn ve meşiya.

"Kanaî, ji kerema xwe ve sùxrekerin Mukunda's xûrek. Bûyin tirên pel nêzda."

Ji ser kursiya xwe ya betaniyê rabûm, ji nişkê ve ez bi dilxelandin û hestek tirsna a di zikê xwe de lerizîm. Êşa tûj ewqas dijwar bû ku min hîs kir ku ez ji nişkê ve hatime avêtin nav dojehek dijwar. Bi korî xwe ber bi guruyê xwe ve çûm, ez li ber wî hilweşiyam, bi hemû nîşanên koleraya tirsna a Asyayî êrîş kirim. Srî Yukteswar û Kanai min birin odeya rûniştinê.

Bi êş û janê diêşiyam, min qîriya, "Mamoste, ez canê xwe didim te;" ji ber ku min bawer dikir ku ew bi rastî jî bi lez ji qeraxên laşê min dibare.

Srî Yukteswar raxistan ya min ser li bûyin himbêz, lêdan ya min ênî bi milyaketî nermî.

"Niha tu dibînî ka çi bibûya ger tu li îstasyonê bi hevalên xwe re bûyayî," wî got.
"Divabû ez bi vî awayî ecêb li te xwedî derkevim, ji ber ku te biryar da ku di vê demê de gumanê li biryara min a li ser rêwîtiyê bikî."

Di dawiyê de min fêm kir. Ji ber ku mamosteyên mezin kêr daran dibînin ku hêzên xwe bi eşkereyî nîşan bidin, kesekî bêhemdî çavdêr ji ew rojê bûyer wê hebûn xeyal kirin va yê wê dor bû hemû xûriste.

Destwerdana guruyê min ewqas nazik bû ku meriv guman nedikir. Wî îradeya xwe bi rêya Beharî û apê min Sarada û Rajendra û yên din bi awayekî ewqas nexuya bi kar anî ku belkî ji bilî min her kesî difikirî ku rewş ji hêla mentiqî ve normal bû.

Ji ber ku Sri Yukteswar qet erkên xwe yên civakî bi cih neanî, wî ji Kanai re got ku biçe pisporekî û apê min agahdar bike.

"Mamoste," ez protesto kir, "bes hûn kanîn saxkirin min. ez im jî dûr çû bo herçiyek pizişk."

"Zarok, tu ji aliyê Rehma Xwedê ve hatî parastin. Li ser bijîşk xem neke; ew ê te di vê rewşê de nebîne. Tu jixwe baş bûyî."

Bi gotinên guruyê min, êşa dijwar ji min çû. Ez bi lawazî rûniştim. Di demek kurt de bijîşkek hat û bi baldarî min muayene kir.

"Wisa xuya dike ku te ji xirabtirîn rewşan derbas bûye," wî got. "Ez ê çend nimûneyan ji bo testên laboratîfê bi xwe re bibim."

Ew pêketînî sib ew bijîşk gihîşt bi lez. ez bû rûniştin bi jorve, li baş ruh

"Baş e, baş e, tu li vir î, dikenî û sohbet dikî mîna ku tu qet bi mirinê re ne nêzîk bûbî." Wî bi nermî destê min da. "Min qet hêvî nedikir ku ez te sax bibînim, piştî ku min ji nimûneyan kifş kir ku nexweşiya te koleraya Asyayî ye. Tu bextewar î, xortê ciwan, ku guruyekî te bi hêzên şîfayê yên îlahî heye! Ez ji vê yekê piştrast im!"

Min bi dil û can qebûl kir. Dema ku bijîşk amadekariya çûyînê dikir, Rajendra û Auddy li ber derî xuya bûn. Kêfa di rûyê wan de veguherî hevxiyê dema ku wan li bijîşk û dû re jî li rûyê min ê hinekî lawaz nihêrîn.

"Em bûn hêrsbû heke hûn nekir zîvir bi jorve dema lihevhati ba ew Kalkuta tirên. Hûn hebûn bûye nexweş?"

"Belê." Min nikarîbû kenê xwe ragrim dema ku hevalên min bagaj danîn heman quncikê ku duh dagir kiribû. Min got: "Keştiyek hebû ku diçû Spanyayê; dema ku gihîşt, dîsa vegeriya!"

Mamoste ket hundirê odeyê. Min xwe azad kir ji bo kesekî ku baş dibe û bi evîn destê wî girt.

"Guruji," min got, "ji sala xwe ya diwanzdehemîn û pê ve, min gelek hewldanên bêserûber kirin da ku bigihîjim Hîmalaya. Di dawiyê de ez piştrast bûm ku bêtê bereketên te Xwedawenda Parvati 20-2 قوتاب min qebûl nake!"

ku pêşwext zanîn be ku dem ji bo nexweşîya wî li wir ne guncaw bû (li beşa 22an binêre).

20-2 : Bi rastî, "ji ew çiyayên." Parvatî, bi awayekî mîtolojîk temsîlkirî dema yek keç ji Hîmavat an ew pîroz

BEŞ: 21

Em Serdan Keşmîr

Srî Yukteswar du roj piştî başbûna min a bi mûcîze ji koleraya Asyayî ji min re got, "Tu niha têra xwe bihêz î ku rêwîtiyê bikî. Ez ê bi te re biçim Keşmîrê."

Wê êvarê koma me ya şeş kesan ber bi bakur ve çû. Rawestgeha me ya yekem a bêhnvedanê li Simla bû, bajarekî şahbanû ku li ser textê girên Hîmalaya radiweste. Em li ser kolanên bilind geriyan û dîmenên bi heybet temaşê kirin.

"Fêkiyên şîrîn ên Îngilîzî tene firotin," jineke pîr qêriya, dema ku li bazareke vekirî ya xweşik rûniştibû .

Mamoste meraq dikir li ser fêkiyên sor ên piçûk û ecêb. Wî selikek tijî kirî û pêşkêşî min û Kanai kir, ku em li nêzîk bûn. Min tama yek tirî tam kir lê min ew bi lez û bez tif kir erdê.

"Mirze, çi yek tirş mêwe! ez dikarî qet çawa fêkiyên strawberî!"

Guruyê min keniya. "Ax, tu dê ji wan hez bikî - li Amerîkayê. Li wir, li ser şîvekê, xwediye malê dê wan bi şekir û kremê re pêşkêş bike. Piştî ku wê fêkiyan bi çatalê perçiqand, tu dê wan tam bikî û bibêjî: 'Çi fêkiyên xweş!' Hingê tu dê vê rojê li Simla bi bîr binî."

Pêşbîniya Sri Yukteswar ji hişê min winda bû, lê piştî gelek salan, demek kurt piştî gihîştina min a Amerîkayê, dîsa li wir xuya bû. Ez li mala Xanim Alice T. Hasey (Xwişka Yogmata) li West Somerville, Massachusetts, mêvanê şîvê bûm. Dema ku şîraniyek ji fêkiyên strawberî li ser sifrê hat danîn, xanima min çatalê xwe hilda û fêkiyên min perçiqand, krem û şekir lê zêde kir. "Fêkî hinekî tirş e; ez difikirim ku hûn ê jê hez bikin ku bi vî rengî amade be," wê got.

Min qurmek vexwar. "Çi fêkiyên şîrîn ên xweş!" min qêriya. Di cih de pêşbîniya guruyê min li Simla ji şikefta bêdawî ya bîranînan derket holê. Ecêb bû ku meriv fêm

bike ku demek dirêj berê hişê Sri Yukteswar ê ku ji hêla Xwedê ve hatîye mîheng
kirin, bi hesasiyet bernameya bûyerên karmîk ên ku di etera pêşerojê de digeriyan
tesbît kiribû.

Koma me zû ji Simla derket û ber bi Rawalpindiye ve siwar bû. Li wir me landauek mezin kirê kir, ku ji hêla du hespan ve dihat kişandin, û me pê re dest bi geşte heft rojê ber bi Srinagar, paytexta Keşmîrê kir. Roja duyemîn a rêwîtiya me ya ber bi bakur ve firehiya rastîn a Hîmalaya anî ber çavan. Dema ku tekerên hesinî yên erebeya me li ser rêyên germ û kevirî diqîriyan, em bi dûmenên guherbar ên mezinbûna çiyayî matmayî man.

"Mirze," Auddy got ber Mamoste, "EZ im pir kêfê eva şanaz dûmen li ya te rûhane şîrket."

Ji ber teqdîrkirina Auddy, min kêfxweşiyek mezin hîs kir, ji ber ku ez di vê rêwîtiyê de mazûvan bûm. Sri Yukteswar fikra min girt; ew berê xwe da min û bi dengê nîzm got:

"Xwe pesindar neke; Auddy bi dûmenan ewqas matmayî nîne wekî ku ew bi ihtîmala ku me têra xwe ji bo cixareyekê bihêle matmayî ye."

Ez matmayî mam. "Birêz," min bi dengê nîzm got, "ji kerema xwe bi van gotinên nexweş ahenga me neşkînin. Ez nikarim bawer bikim ku Auddy dixwaze cixareyekê bikîşîne." **21-1** Min bi tirs li guruyê xwe yê ku bi gelemperî bêserûber e nihêrî.

"Baş e; ez ê tiştêkî ji Auddy re nebêjim." Mamoste kenîya. "Lê hûn ê zû bibînin, gava landau raweste, ku Auddy zû firsêda xwe bikar tîne."

Erebe gihîşt karavanserayek piçûk. Dema ku hespên me ber bi avê ve diçûn, Auddy pirsî, "Birêz, gelo hûn aciz dibin ku ez hinekî bi ajokar re siwar bibim? Ez dixwazim hinekî hewayê derve bistînim."

Srî Yukteswar da destûr, lebe şîrove kir ber min, "Ew dixwaze teze dixan û ne teze hewa."

Landau bi deng û lertzok li ser rêyên tozî berdewam kir. Çavên Mamoste dibiriqîn; wî ji min re got, "Stûyê xwe ji deriyê erebeyê derxe û bibîne ka Auddy bi hewayê çî dike."

Min guhdarî kir, û matmayî mam gava min dît ku Auddy di dema kişandina dûmana cixareyê de xelekên derdibirî. Çavên min li Sri Yukteswar lêborînxwaz bûn.

"Hûn rast dibêjin, wek her car, efendim. Auddy kêfa xwe ji kişandina bêhnê û dûmenek dîtbarî tîne." Min texmîn kir ku hevalê min ji şofêrê taksiyê diyariyek wergirtibû; min dizanibû ku Auddy ji Kalkutayê cixare nebiriû .

Me rêya xwe ya labîrentî berdewam kir, ku bi dûmenên çem, geliyan, zinaran û astên çiyayî yên pîralî xemilandî bû. Her şev em li otêlên gundewarî disekinin û xwarina xwe amade dikirin. Sri Yukteswar bi taybetî li parêza min dinêrî û îsrar dikir ku ez di hemû xwarinan de ava lîmonê bixwim. Ez hîn jî qels bûm, lê roj bi roj baştir dibûm,

her çend erebeya lertzok bi tenê ji bo nerehetiyê hatibû çêkirin.

Dema ku em nêzîkî Keşmîra navendî bûn, welatê bihuştê yê golên lotus, baxçeyên avjenî, qeyikên xanî yên bi banên şad, çemê Jhelum ê bi pirên pîralî, û çêregehên bi kulîlkan xemilandî, ku hemî bi heybeta Hîmalaya dorpêçkirî bûn, dilê me tijî bendewariyên kêfxweşiyê bûn. Nêzîkbûna me ya Srinagarê bi rêya

rêgehek ji darên bilind û pêşwazîkar pêk dihat. Me li xaniyek duqatî ku li ser girên bilind dinihêrî ode girtin. Av tune bû; me dabînkirina xwe ji bîrek nêzîk digirt. Hewaya havînê îdeal bû, rojên germ û şevên hinekî sar.

Em çûn serdana perestgeha kevnar a Swami Shankara ya Srinagarê. Dema ku min li kulûbeya çiyayî ya ku bi cesaret li hember asîman radiwestiya nihêrî, ez ketim nav transeke ecêb. Xeyalek ji qesreke li ser gir li welatekî dûr xuya bû. Aşrama Shankara ya bilind li ber min veguherî avahiya ku piştî salan, min baregeha Hevaltiya Xwe-Razîbûnê li Amerîkayê lê ava kir. Dema ku min cara yekem serdana Los Angelesê kir û avahiya mezin li ser lûtkeya Çiyayê Washingtonê dît, min ew yekser ji xeyalên xwe yên berê yên li Keşmîrê nas kir. li deverek din.

Çend roj li Srinagarê; paşê ber bi Gulmargê ("rêyên çiyayî yên kulîlkan"), ku şeş hezar ling bilind e. Li wir min cara yekem siwarê hespê mezin bû. Rajendra li ser hespê piçûk siwar bû, dilê wî bi hewesa lezê dişewitî. Em ber bi Khilanmargê pir dijwar ve çûn; rê di nav daristaneke qelew re derbas dibû, ku tijî kivarkên daran bû, û rêyên ku bi mijê veşartî bûn pir caran xeternak bûn. Lê heywanê piçûk ê Rajendra qet nehişt ku hespê min ê mezin kêliyekê bêhna xwe vede, hetta di zivirînên herî xeternak de jî. Bê westan, bêwestan, bê hay ji her tiştî hebû, ji bilî kêfa pêşbirkê.

Pêşbirka me ya dijwar bi dîmenek bêhnbirr hat xelat kirin. Ji bo cara yekem di vê jiyanê de, min li her alî li Hîmalayayên bi berfê yên bilind nihêrî, ku qat bi qat mîna silûetên mezin dirêj bûbûn. hircên qutbî. Çavên min bi kêfxweşî li ser deverên bêdawî yên çiyayên qeşayî li hember ezmanên şîn ên tavî şahiyê dikirin .

Ez bi hevalên xwe yên ciwan re, ku hemûyan palto li xwe kiribûn, bi kêfxweşî li ser çiyayên spî yên geş geriyam. Di rêwîtiya me ya ber bi jêr ve, me ji dûr ve xalîçeyek mezin ji kulîlkên zer dît, ku bi tevahî girên tarî guherandibûn.

Gerên me yên din ber bi "baxçeyên kêfê" yên navdar ên Împerator Jehangir, li Şalîmar û Nîşat Baxê bûn. Qesra kevnar a li Nîşat Baxê rasterast li ser şelaleyek xwezayî hatiye avakirin. Çem, ku ji çiyayan ber bi jêr ve diçe, bi rêbazên jêhatî hatiye rêkxistin da ku li ser terasên rengîn biherike û di nav nivînên kulîlkên geş de bikeve kaniyan. Çem di heman demê de dikeve nav çend odeyên qesrê, û di dawiyê de mîna perîyan diavêje gola jêrîn. Baxçeyên mezin bi rengan tijî ne - gulên bi dehan rengan, ejderhayên snap, lavender, pansies, haşhaş Yek zumrûd dorpêçkirin xêzkirin e dayîn ji simetrîk rêz ji *çînîyan* , **21-2** darên sîprês û darên gîlas; li pişt wan asêbûna spî ya Hîmalaya bilind dibe.

Tirîyên Keşmîrê li Kalkutayê wekî xwarineke nadir tînen hesibandin. Rajendra, ku soz dabû xwe ku dema bigihîje Keşmîrê şahiyek rastîn çêbike, ji ber ku dît ku li wir rezên tirîyên mezin tune ne, xemgîn bû. Car caran ez bi henekî wî aciz dikir ji ber bendewariya wî ya bê bingeş.

"Ax, ez ewqas bi tirî têr bûme ku nikarim bimeşim!" Min digot. "Tirîyên nedîtî di hundirê min de çêdibin!" Paşê min bihîst ku tirîyên şîrîn li Kabîlê, rojavayê Keşmîrê, bi awayekî pir şîn dibin. Me xwe bi dondurma ji *rabriyê* , şîrê pir qalind, û

bi tama bi giştî fistiğ gwîz.

Me çend caran bi *şîkara* an jî qeyikên xanî geriyar, ku bi banên sor ên xemilandî ve hatibûn siya wan, li ser kanalên tevlihev ên Gola Dal, toreke kanalên mîna toreke avî, dimeşyan. Li vir gelek baxçeyên li ser avê yên ku bi dar û axê bi awayekî bêedeb hatine çêkirin, mirov matmayî dikin, dîtina yekem a sebze û zebeşan ku di nav avên mezin de mezin dibin ewqas nelihevhatî ye. Carinan mirov cotkarekî dibîne, ku ji "kokên xwe yên li ser axê" nefret dike, û "erdê" xwe yê çargoşe dikişîne cihekî nû di gola pir-tilî de.

Di vê geliyê çîrokî de mirov mînakek ji hemû bedewiyên cîhanê dibîne. Xanima Keşmîrê bi çiyayan hatiye xemilandin, bi golên xwe xemilandî ye û bi kulîlkan xemilandî ye. Di salên paşîn de, piştî ku min gelek welatên dûr geriyar, min fêhm kir çima Keşmîr pir caran wekî cihê herî xweşik ê cîhanê tê binavkirin. Ew xwediyê hin ji xweşikbûnên Alpên Swîsreyê, Gola Lomond li Skotlandê û golên xweşik ên Îngilîzî ye. Gerokekî Amerîkî li Keşmîrê gelek tiştan dibîne ku mezinahiya hişk a Alaska û Pikes Peak nêzîkî Denverê tîne bîra wî.

Wekî beşdarên pêşbirkek bedewiya dîmenî, ez an dîmena xweşik a Xochimilco li Meksîkayê, ku çiya, asîman û spehî di nav masiyên dilîz de xwe di gelek rêyên avê de nîşan didin, an jî golên mîna gewherên Keşmîrê, ku mîna keçikên bedew ji hêla çavdêriya hişk a Hîmalaya ve tîne parastin, ji bo xelata yekem pêşkêş dikim. Ev her du cih di bîra min de wekî deverên herî xweşik ên li ser rûyê erdê radiwestin.

Lê dîsa jî, gava min cara yekem ecêbên Parka Neteweyî ya Yellowstone û Kanyona Mezin a Colorado û Alaskayê dîtî, ez matmayî mam. Parka Yellowstone belkî tenê herêma ku mirov dikare geyzerên bêhejmar bibîne ku ber bi hewayê ve difirin, sal bi sal bi rêkûpêkiya demjimêrê performansê dikin. Golên wê yên opal û safîr û kaniyên wê yên germ ên sulfur, hirç û afirîdên wê yên kovî, ji mirovan re tînin bîra xwe ku Xwezayê li vir nimûneyek ji afirandina xwe ya herî kevn hiştiye. Bi motorê re dimeşin Dema ku ez ji rêyên Wyomingê ber bi "Qûtîya Boyaxa Şeytan" a heriya germ û kelandî, bi kaniyên gurgulî, kaniyên buharî û geyzerên ku ji her alî ve diherikin, ez dixwazim bibêjim ku Yellowstone ji ber bêhempabûna xwe xelatek taybetî heq dike.

Daristanên sekuyayî yên kevnar ên Yosemite, ku stûnên xwe yên mezin ber bi ezmanê nepenî ve dirêj dikin, katedralên xwezayî yên kesk in ku bi jêhatîyeke îlahî hatine sêwirandin. Her çend li Rojhilat şelaleyên ecêb hebin jî, yek ji wan nikare bi bedewiya lehiyê ya Niagara ya nêzîkî sînorê Kanadayê re li beramber be. Şikeftên Mammoth ên Kentucky û Şikeftên Carlsbad li New Mexico, bi formasyonên rengîn ên mîna qeşayê, welatên perîyan ên ecêb in. Derziyên wan ên dirêj ên ji stûnên stalaktîtan, ji şikeftan daliqandî ne. banên û neynikî li binerdî avên, amade yek çavniherîn ji yên din cîhan dema ji hêla mêr ve tê xeyal kirin.

Piraniya Hindûyên Keşmîrê, ku bi bedewiya xwe li cîhanê navdar in, bi qasî

Ewropiyan spî ne û taybetmendî û avahiya hestiyan dişibin hev; gelek ji wan çavên şîn û porê zer in. Bi cilên rojavayî li xwe kirine, ew dişibin Amerîkiyan. Hîmalayayên sar Keşmîriyan ji tava germ û germ diparêzin. parastin yê wê sivik rengên çerm Dema yek sefer ber ew başûrî û medare firehî li Hindistanê, ew dibîne ku mirov her ku diçe tarîtir û tarîtir dibin.

Piştî ku min hefteyên xweş li Keşmîrê derbas kirin, ez neçar mam ku ji bo demsala payîzê ya Koleja Serampore vegerim Bengalê. Sri Yukteswar li Srinagarê, digel Kanai û Auddy ma. Berî ku ez biçim, Mamoste îşaret kir ku laşê wî dê li Keşmîrê êşê bikşîne.

"Birêz, hûn wêneyekî saxlem xuya dikin,"

min nerazîbûn nîşan da. "Îhtîmalek heye ku

ez jî vê dinyayê biterikînim."

"Guruji!" Ez bi jesteke lavakirinê li ber lingên wî ketim. "Ji kerema xwe soz bide ku tu êdî ji laşê xwe dernekevî. Ez bi tevahî ne amade me ku bêyî te berdewam bikim."

Srî Yukteswar bêdeng bû, lê ewqas bi dilovanî li min kenîya ku min xwe aram hîs kir. Bi neçarî min ew terk kir.

"Ustad bi awayekî xeternak nexweş e." Ev telegrama ji Auddy demek kurt piştî vegera min a Serampore gihîşt min .

"Birêz," min bi dînîti ji guruyê xwe re got, "min soz ji te xwest ku tu min nehêlî. Ji kerema xwe cenazeyê xwe biparêze; wekî din, ez jî dê bimirim."

"Bibe ew dema hûn xwestek." Ev bû Srî Yukteswarê bersiv ji Keşmîr.

Nameyek ji Auddy piştî çend rojan gihîşt min, ku tê de ez agahdar dikir ku Mamoste baş bûye. Di vegera wî ya Serampore di du hefteyên pêş de, ez xemgîn bûm ku min dît ku laşê guruyê min nîvê giraniya xwe ya asayî kêrî kiriye.

Dilşane bo bûyin şagirtan, Srî Yukteswar şewitî gelek ji yê wê gunehên li ew agir ji bûyin tayê giran li Keşmîrê. Rêbaza metafîzîkî ya veguhestina fîzîkî ya nexweşiyê ji bo yogiyên pir pêşketî tê zanîn. Mirovekî bihêz dikare bi alîkariya hilgirtina barê xwe yê giran alîkariya yekî qelstir bike; Sermirovê giyanî dikare barên laşî an derûnî yên şagirtên xwe bi parvekirina karmaya kiryarên wan ên berê kêr bike. Çawa ku mirovekî dewlemend dema ku deynek mezin ji bo kurê xwe yê windabûyî dide, ku bi vî rengî ji encamên xirab ên bêaqiliya xwe xilas dibe, hinek pere winda dike, mamosteyek jî bi dilxwazî beşek ji dewlemendiya xwe ya laşî feda dike da ku êşa şagirtan sivik bike. **21-3**

Bi rêbazeke veşartî, yogî hiş û wesayîta xwe ya astral bi yê kesekî êş dikişîne re dike yek; nexweşî, bi tevahî an jî qismî, derbasî laşê pîroz dibe. Piştî ku mamoste Xwedê li ser qada fîzîkî berhev kiriye, êdî xema wê yekê nîne ku çi bi serê wê forma madî tê. Her çend ew dikare bihêle ku ew nexweşiyek diyarkirî tomar bike da ku yê din sivik bike jî, hişê wî qet bandor nabe; ew xwe bi şens dibîne ku dikare alîkariyek wusa pêşkêş bike.

Fedakarê ku di Xudan de rizgariya dawî bi dest xistiye, dibîne ku laşê wî bi tevahî armanca xwe bi cih aniye; wê hingê ew dikare wê bi her awayê ku ew guncan dibîne bikar bîne. Karê wî di cîhanê de ew e ku xemgîniyên mirovahiyê sivik bike, çi bi rêbazên giyanî be, çi bi şîreta rewşenbîrî be, çi bi hêza îradeyê be, çi jî bi veguhestina laşî ya nexweşiyê be. Mamosteyek, her gava ku bixwaze, dikare bireve serhişmendiye, dikare ji êşa laşî bêxeber bimîne; carinan ew

hildibijêre ku êşa bedenî bi awayekî stoîk, wekî mînakek ji bo şagirtên xwe, hilgire. Bi danîna nexweşiyên yên din, yogî dikare ji bo wan qanûna karmîk a sedem û encamê bicîh bîne. Ev qanûn bi awayekî mekanîkî an jî matematîkî dixebite; xebata wê dikare ji hêla mirovên xwedayî ve bi zanistî were manîpulekirin. rîsipîti.

Qanûna manewî hewce nake ku mamosteyek her gava ku mirovekî din qenc dike nexweş bikeve. Şîfakirin bi gelemperî bi zanîna piroz a rêbazên cûrbecûr ên şîfakirina taviîlê pêk tên. Li kîjan na birîndar ber ew fikrî şîfakar e tê de beşdar bûn. Li kêman caran, lebe, yek Mamosteyê ku dixwaze pêşveçûna şagirtên xwe pir bileztir bike, dikare wê demê bi dilxwazî mezin ji karmaya wan a nexwestî li ser laşê xwe bixebite.

Îsa xwe wekî fîdye ji bo gunehên gelek kesan nîşan da. Bi hêzên xwe yên îlahî, **21-4** Eger wî bi dilxwazî bi qanûna kozmîk a nazik a sedem û encamê re hevkarîyê nekira, laşê wî qet nedikarî bi xaçkirinê bihata kuştin. Bi vî rengî wî encamên karma yên din, nemaze ya şagirtên xwe, girt ser xwe. Bi vî rengî ew pir paqij bûn û ji bo wergirtina hişmendiya her derê ku paşê li ser wan daket, guncan bûn.

Tenê mamosteyekî xwe-fêmkirî dikare hêza jiyana xwe veguhezîne, an jî nexweşiyên yên din veguhezîne nav laşê xwe. Mirovekî asayî nikare vê rêbaza yogayê ya dermankirinê bi kar bîne, û ne jî tê xwestin ku ew wiya bike; ji ber ku amûrek laşî ya nebaş astengiyek e ji bo medîtasyona Xwedê. Nivîsarên pîroz ên Hindû fêr dikin ku erkê yekem ê mirov ew e ku laşê xwe di rewşek baş de bihêle; wekî din hişê wî nikare di nav balkişandina dilsoz de sabît bimîne.

Lêbelê, hişek pir bihêz dikare ji hemû zehmetiyên laşî derbas bibe û bigihîje têgihîştina Xwedê. Gelek pîrozan nexweşî paşguh kirine û di lêgerîna xwe ya îlahî de bi ser ketine. St. Francis of Assisi, bi nexweşiyên giran ketibû, yên din qenc kiribûn û hetta miriyan jî vejandibû.

Min pîrozekî hindî nas dikir, nivê laşê wî carekê bi birînan tijî bû. Rewşa wî ya şekir ewqas giran bû ku di şert û mercên asayî de ew nikaribû ji panzdeh deqeyan zêdetir di carekê de bêdeng rûne. Lê xwesteka wî ya giyanî bêdawî bû. "Ya Xudan," wî dua kir, "ma tu dê werî nav perestgeha min a şikestî?" Bi fermana bêdawî ya îradeyê, pîroz hêdî hêdî karibû rojane rûne. di pozîsyona lotusê de hejdeh saetan bênavber, di nav transa ekstazî de asê ma.

"Û," wî ji min re got, "di dawiya sê salan de, min Ronahiya Bêdawî di laşê min ê şikestî de dît. Bi şahîya şahî kêfxweş bûm, min laş ji bîr kir. Paşê min dît ku ew bi Rehma Îlahî temam bûbû."

Bûyereke dîrokî ya şîfayê derbarê Qiral Baber (1483-1530), damezrînerê împaratoriya Mogul li Hindistanê de ye. Kurê wî, Prens Humayun, bi giranî nexweş bû. Bav bi dil û can dua kir ku ew nexweşiyê werbigire û kurê wî sax bimîne. Piştî ku hemû bijîşkan hêviya xwe winda kirin, Humayun baş bû. Baber taviîlê nexweş ket

û ji heman nexweşiya ku kurê wî girtibû mir. Humayun li şûna Baber bû Împeratorê Hindustanê.

Gelek kes xeyal dikin ku her mamosteyê giyanî tenduristî û hêza Sandowekî heye, an jî divê hebe. Ew gumanî e bê bingeş. YEK nexweş beden dike ne nîşandan va yek guru e ne li pêbûn

bi hêzên îlahî re, tenduristiya jiyanî jî bêtir ne hewce ye ku ronahiyek hundirîn nîşan bide. Bi gotineke din, rewşa laşê fîzîkî bi awayekî mafdar nikare ji bo mamosteyekî bibe ceribandinek. Divê taybetmendiya wî yê cihêreng di qada wî ya giyanî de werin gerandin.

Gelek lêgerînerên şaşmayî li Rojava bi xeletî difikirin ku axaftvanek an nivîskarek jêhatî li ser metafîzîkê divê mamoste be. Lêbelê, rîşîyan destnîşan kirine ku ceribandina asîdê ya mamosteyek ew e ku mirov bi dilxwazî bikeve rewşa bêhnvedanê û *samadhiya bênavber a nirbikalpa biparêze* . **21-5** Tenê bi van destkeftiyan mirov dikare îspat bike ku wî *maya* an jî Xapandina Kozmîk a dualîst "serdest" kiriye. Tenê ew dikare ji kûrahiya têgihîştinê bibêje: " *Ekam rūniṣṭ* ," - "Tenê Yek heye."

" *Veda* diyar dîkin ku mirovê nezan ê ku bi çêkirina cudahiyek piçûk di navbera giyanê takekesî û Ez-a Bilind de razî dibe, rastî xetereyê tê." "Li ku derê dualîte bi saya nezanîne hebe, mirov her tiştî wekî cuda ji Ez-ê dibîne. Dema ku her tişt wekî Ez-ê were dîtin, wê hingê ji bilî Ez-ê atomek jî tune ye..."

"Dema nêzda dema ew zanyarîn ji ew Rastî heye çemandin bi jorve, va kanîn be na fêkî ji borî çalakî ku ji ber nerastbûna laş were jiyîn, bi heman awayî ku piştî şiyarbûnê xewn nikare hebe."

Tenê guruyên mezin dikarin karmaya şagirtan bigirin ser xwe. Sri Yukteswar li Keşmîrê eş nedikişand heta ku ji Ruhê di hundurê xwe de destûr nestandiba ku bi wî awayê ecêb alîkariya şagirtên xwe bike. Kêm pîroz ji Mamosteyê min ê bi Xwedê ve girêdayî bi aqilmendiyeke hesastir hatine perwerdekirin da ku fermanên îlahî bicîh bînin.

Heke ez cesaret kir yek kêmane peyv ji pêrehis ser bûyin lawazbûyî jimar, ya min guru got bi kêfxweşî:

"Xalên wê yê baş hene; ez niha dikarim hin *ganjîyên biçûk* (kirasên binî) li xwe bikim ku min bi salan e li xwe nekirine!"

Dema min li kenê şahane yê Mamoste guhdarî dikir, gotinên St. Francis de Sales hatin bîra min: "Pîrozekî xemgîn, pîrozekî xemgîn e!"

21-1 : Ew e yek delîl ji bêrêzî, li Hindistan, ber dîxan li ew dema amade ji yek mezinan û serdest.

21-2: Dara çinarê ya rojhilatî..

21-3 : Gelek mesîhparêz pîrozan, giştî Therese Neumann (dîtin [beş 39](#)), in nas bi ew metafîzîkî derbaskirin ji nexweşiyê

21-4 : Îsa got, adîl berî ew bû rêberî kir serve ber be xaçkirî: "Bifikirin tu va ez nikarim niha dûakirin ber ya min Bav, û ew dêbûn nêzda dayin min zêde dema ko duwanzdeh lejyonan ji milyaket? Lebê çawa paşan dêbûn ew nivîsarên pîroz be pêk anî, va ji ber vê yekê "Divê ew be?" - *Metta* 26:53-54.

21-5 : Dîtin beş 26, 43 *not* .

BEŞ: 22

Ew Dil Ji YEK Kevîr Wêne

"Wekî jineke Hindû ya dilsoz, ez naxwazim gazinan ji mêrê xwe bikim. Lê ez dixwazim bibînim ku ew ji nerînên xwe yê materyalîst dûr dikeve. Ew kêfa wî ji tinazên wêneyên pîrozan di odeya min a medîtasyonê de tê. Ezîz brak, ez hebûn kûr bawerî va hûn kanîn alîkarî wî. Xwestek hûn?"

Xwişka min a mezin Roma bi lava li min nihêrî. Ez ji bo demek kurt serdana mala wê ya li Calcutta li Girish Vidyaratna Lane dikir. Daxwaza wê bandor li min kir, ji ber ku wê bandorek kûr a giyanî li ser jiyana min a destpêkê kiriye, û bi evînî hewl daye ku valahiya ku ji ber mirina dayikê di nav malbatê de maye tijî bike.

"Xwişka delal, bê guman ez ê her tiştê ku ji destê min tê bikim." Min kenîya, bi hewes bûm ku xemgîniya li ser rûyê wê, berevajî îfadeya wê ya aram û şad a asayî, ji holê rakim.

Ez û Roma demekê bêdeng ji bo rêberiyê dua kirin. Salek berê, xwişka min ji min xwestibû ku ez wê bi *Kriya Yoga bidim destpêkirin*, ku ew tê de pêşketinên berbiçav bi dest dixist.

Ilhamekê ez girtim. "Sibê," min got, "ez diçim perestgeha Dakshineswar. Ji kerema xwe bi min re were û mêrê xwe razî bike ku bi me re be. Ez hîs dikim ku di lerizînên wî cihê pîroz de, Dayika Îlahî dê dilê wî bigire. Lê armanca me ya ku em dixwazin ew biçe eşkere neke."

Xwişk bi hêvî razî bû. Sibeha din pir zû ez kêfxweş bûm ku min dît ku Roma û mêrê wê bûn li amadebûn bo ew gerr. Dema yê me hackney erebok lerizî tenişt Yê jorîn Rêya Dorhêl dijî Dakşîneswar, ya min bûra, Satish Chandra Bose, kêfxweş xwe bi tinazên xwe bi guruyên giyanî yê rabirdû, niha û pêşerojê re. Min dît ku Roma bi bêdengî digirî.



Xwe-Razîbûn Dêr ji Gişt Ol, San Diego, Kalîforniya



ez serpêsekinîn bi ya min du xwişkên Roma (ba çep) û Nalini



Ya min xwişk Ūma, dema yek ciwan keç

"Xwişk, dilşa be!" Min bi çirpe got. "Tenê mêrê xwe razî neke ku bawer bike em henekên wî cidî digirin."

Satîş digot, "Mukunda, tu çawa dikarî heyranê sextekarên bêqîmet bibî?" "Xuyabûna SADHUYekî bi xwe jî kirêt e. Ew an wek îskeletekî zirav e, an jî wek fîlekî qelew e!"

Min bi kenekî qêriya. Berteka min a xweş Satîş aciz kir; ew bêdengiyek xemgîn kişand. Gava ku taksî me ket nav axa Dakshîneswar, wî bi tinazî kenîya.

"Ev gerr, ez bawerkirin, e yek nexşe ber nûwetî min?"

Gava min bê bersiv zivirî, wî destê min girt. "Birêz Keşîşê ciwan," wî got, "ji bîr neke ku bi rayedarên perestgehê re ji bo xwarina nîvroya me amadekariyên guncaw bikî."

"Ez ê niha meditasyonê bikim. Li ser firavîna xwe xem neke," min bi tûndî bersiv da. "Dayika Xwedayî dê lê binêre."

"Ez baweriya xwe bi Dayika Îlahî naynim ku tiştekî ji bo min bike. Lê ez te ji xwarina min berpirsiyar dibînim." Dengê Satîş tehdîdkar bû.

Ez bi tena serê xwe ber bi hola bi stûnan ve çûm ku li ber perestgeha mezin a Kalî, anku Dayika Xwezayê ye. Min cihekî siya nêzîkî yek ji stûnan hîlbijart û laşê xwe di pozîsyona lotusê de rêz kir. Her çend tenê saet heft bû jî, tava sibehê dê di demek nêzîk de pir xirab bibûya.

Cîhan paşve çû dema ku ez bi awayekî dilsoz matmayî mam. Hişê min li ser Xwedawenda Kali bû, ku wêneya wê li Dakshîneswar ji hêla mamosteyê mezin, Sri

ve, mijara taybetî ya perestîne bû. Ramakrishna Paramhansa. Li bersiv ber bûyin
xemgîn daxwazên, ew kevîr wêne ji ev gellek

cênîk hebû gelek car girtin yek jiyan şikil û axaftin kirin bi wî.

"Dayika bêdeng bi dilê kevirî," min dua kir, "Tu li ser daxwaza dilsozê xwe yê delal Ramakrishna tijî jiyan bûyî; çima tu guh nadî girîna vî kurê xwe yê hesretkar?"

Xewna min a xwestî bêdawî zêde bû, digel aştîyeke îlahî. Lê belê, gava pênc saet derbas bûn û Xwedawenda ku min di hundurê xwe de xeyal dikir ti bersiv neda, min hinekî bêhêvî hîs kir. Carinan ew ceribandinek ji hêla Xwedê ve ye ku pêkanîna duayan dereng bixe. Lê di dawiyê de ew bi her şêweyê ku ew jê hez dike, ji bawermendê israr re xuya dibe. Xiristiyanek dilsoz Îsa dibîne; Hindûyek Krishna, an Xwedawenda Kali, an Ronahiyek berfireh dibîne ger perestina wî vegereke bêkesayetî bigire.

Bi neçarî min çavên xwe vekirin û min dît ku deriyên perestgehê ji hêla keşîşek ve, li gorî adetek nîvro, dihatin kilîtîkirin. Ez ji kursiya xwe ya dûr di bin hola vekirî û banî de rabûm û çûm hewşê. Erdên kevirî di bin tava nîvro de dişewitîn; lingên min ên tazî bi êş dişewitîn.

"Dayika Xwedayî," min bi bêdengî nerazîbûn nîşan da, "Tu di xewnê de nehatî ba min, û niha tu di perestgehê de li pişt deriyên girtî veşartî yî. Min xwest îro li ser navê biraziyê xwe duayek taybetî ji te re bikim."

Daxwaza min a hundirîn di cih de hate qebûlîkirin. Pêşî, pêlek sar a xweş li ser piştê min û bin lingên min daket, hemû nerehetîyan ji holê rakir. Piştê, ji bo matmayîna min, perestgeh pir mezin bû. Deriyê wê yê mezin hêdî hêdî vebû, şiklê kevirî yê Xwedawenda Kali eşkere kir.

Hêdî hêdî ew veguherî şiklêkî zindî, bi ken serê xwe hejand û silav da min, bi kêfxweşiyeke bêwate min hejand. Mîna ku bi derzîyeke sirrîng, nefes ji pişikên min hat kişandin; laşê min pir bêdeng bû, her çend ne bêçalak bû jî.

Piştî vê yekê hişmendiyeke bi coş û kelecane mezin bû. Min dikarî çend kîlometreyan li ser Çemê Ganges li milê çepê xwe û li pişt perestgehê tevahiya deverên Dakshineswar bi zelalî bibînim. Dîwarên hemû avahiyan bi awayekî zelal dibiriqîn; di nav wan de min mirovên ku li ser erdên dûr diçûn û dihatin dîtin dîtin.

Her çend bêhnê min teng bû û laşê min di rewşek ecêb bêdeng de bû jî, dîsa jî min dikarî dest û lingên xwe bi azadî bigerînim. Çend deqeyan min ceribandina girtin û vekirina çavên xwe kir; di her du rewşan de jî Min hemû panorama Dakshineswar bi zelalî dît.

Dîtina giyanî, mîna tîrêjên X, dikeve nav hemû madeyê; çavê îlahî li her derê navend e, dor li tu derê nîne. Min dîsa fêhm kir, li wir di hewşa tavdar de rawestiyam, ku gava mirov dev ji zarokê windabûyî yê Xwedê berde, di cîhanek fîzîkî de bi rastî xewnek, bê bingehe wekî bilbîlek bimîne, ew ji nû ve wargehên xwe yên herheyî mîrat digire. Ger "rev" hewcedariyek ji bo mirov be, di kesayetiya xwe ya teng de teng,

gelo revîn dikare bi heybeta herheyî re were berhev kirin?

Li ya min pîroz tecrîbe ba Dakşîneswar, ew bes bi awayekî awarte- mezinbûyî tiştan bûn ew

perestgeh û şiklê Xwedawendê. Her tiştê din di pîvanên xwe yên normal de xuya bû, her çend her yek bû girtî li yek halo ji nerm spî-ronî, şîn, û pastel keskesor rengan. Ya min laş xuya bû ber be ji esmanî navik, amade ber livîasyon. Bi temamî bîrbir ji ya min derdora maddî, min li dora xwe dinihêrî û çend gavan diavêtim bêyî ku berdewamiya dîtina bextewar têk bibim.

Li pişt dîwarên perestgehê, min ji nişkê ve biraziyê xwe dît dema ku ew di bin şaxên stûr ên dara *bel a pîroz de rûniştibû*. Min bi hêsanî dikarîbû rêça ramanên wî fam bikim. Di bin bandora pîroz a Dakshineswar de hinekî bilind bûbû, lê hişê wî hîn jî ramanên nebaş li ser min digirt. Min rasterast berê xwe da şiklê diloanê Xwedawendê.

"Dayika Xwedayî," min dua kir, "ma tu mêrê xwişka min ji hêla ruhî ve naguherî?" Şeklê bedew, ku heta niha bêdeng bû, di dawiyê de axivî:

"Daxwaza te hat cih!"

Min bi kêfxweşî li Satish nihêrî. Mîna ku bi awayekî xwezayî hay ji wê yekê hebû ku hêzek giyanî dixebitî, ew bi hêrs ji cihê xwe yê li erdê rabû. Min dît ku ew li pişt perestgehê direve; ew nêzîkî min bû, mûştê xwe dihejand.

Dîtina her tiştî winda bû. Êdî min nikarîbû Xwedawenda bi heybet bibînim; perestgeha bilind, bê şefafiyeta xwe, bûbû mezinahiya xwe ya asayî. Dîsa laşê min di bin tîrêjên dijwar ên rojê de diheliya. Ez ber bi stargeha hola stûnî ve bazdam, li wir Satish bi hêrs li pey min çû. Min li saeta xwe nihêrî. Saet yek bû; dîtina îlahî saetekê dom kiribû.

"Ey bêaqil," biraziyê min bi dengekî bilind got, "tu şeş saetan li wir bi ling û çavên xaçkirî rûniştiye. Ez çûm û hatim û li te temaşe kirim. Xwarina min li ku ye? Niha perestgeh girtî ye; te rayedar agahdar nekirine; em bê firavîn mane!"

Ew kêfxweşiya ku min ji hebûna Xwedawendê hîs kiribû hîn jî di dilê min de zindî bû. Min cesaret girt ku biqîrim, "Dayika Xwedayî dê me têr bike!"

Satîş ji hêrsê ser xwe de çû. "Carekê û her û her," wî qîriya, "Ez dixwazim bibînim ku Dayika te ya Xwedayî bêyî amadekariyên pêşwext li vir xwarinê dide me!"

Bûyin peyv bûn nîne gotin heke yek cênîk keşîş derbasbûn ew hewş û tevî bû me.

"Kurê min," wî ji min re got, "Min di demjimêrên meditasyonê de rûyê te yê bi aramî dibiriqî dît. Min hatina koma te îro sibê dît, û min xwest ku ji bo nîvroya xwe xwarinek têr bihêlim. Li dijî rêzikên perestgehê ye ku meriv kesên ku berê daxwazek nakin xwarin bide, lê min ji bo te îstîsnayek çêkiriye."

Min spasiya wî kir û rasterast li çavên Satish nihêrî. Ew ji hestan sor bû, çavên xwe bi tobeyek bêdeng nizm kir. Dema ku xwarinek dewlemend ji me re hat pêşkêş kirin, ku tê de mangoyên ne-demsal jî hebûn, min dît ku îştaha biraziyê min kêm bû. Ew şaş ma, xwe avêt nav okyanûsa ramanan. Di rêwîtiya veogerê de ber bi Kalkutayê, Satish, bi awirek nerm,

car caran bi rica li min dinihêrî. Lê piştî kêliya ku keşîş xuya bû da ku me vexwîne firavînê, wî yek peyvek jî negot, mîna ku rasterast bersiva bangewaziya Satish bide.

Ew pêketînî piştînvroj ez serdana ya min xwişk ba ew xane. Wê silav min bi hezkirin. "Birayê delal," wê qêriya, "çi mûcîze! Êvara borî mêrê min bi eşkereyî li ber min giriya.

"" *Devîya delal* , ' **22-1** wî got, 'Ez ji her tiştî bêtir kêfxweş im ku ev plana reformê ya birayê te guhertinek çêkiriye. Ez ê her neheqiya ku min li te kiriye, rast bikim. Ji îşev pê ve em ê odeya xwe ya razanê ya mezin tenê wekî cihekî îbadetê bikar bînin; odeya te ya piçûk a medîtasyonê. dê werin guhertin bo odeyên razanê yên me. Bi rastî ez xemgîn im ku min henekên te kir. bira. Ji ber awayê şermok ê ku min kiriye, ez ê xwe ceza bikim ku heta ku ez di rêya giyanî de pêş nekevim, bi Mukunda re neaxivim. Ji niha û pê ve ez ê bi kûrahî li Dayika Îlahî bigerim; rojekê divê ez bê guman Wê bibînim!""

Piştî çend salan, ez li Delhiyê çûm serdana biraziyê xwe. Ez pir kêfxweş bûm gava min dît ku wî di xwefêmkirinê de pir pêşketiye û bi dîtina Dayika Îlahî hatiye pîrozkirin. Di dema mayîna min a li cem wî de, min dît ku Satish bi dizî piraniya şevê di meditasyona îlahî de derbas dike, her çend ew ji nexweşiyeke giran dikişand û di rojê de mijûl bû. ofîsa wî.

Ew fikir hat bîra min ku temenê biraziyê min dirêj nabe. Divê Romayê fikrên min xwendibe.

"Birayê delal," wê got, "ez baş im, û mêrê min nexweş e. Lêbelê, ez dixwazim tu bizanibî ku, wekî jineke Hindû ya dilsoz, ez ê yekem bim ku bimire. **22-2** Êdî demek dirêj derbas nabe berî ku ez bimrim."

Ez ji gotinên wê yên tirsnak matmayî mam, lê dîsa jî min rastiya wan fêmkir. Ez li Amerîkayê bûm dema ku xwişka min mir, nêzîkî salek piştî pêşbîniya wê. Birayê min ê herî biçûk Bishnu paşê hûrguliyên bûyerê ji min re dan.

Bishnu ji min re got, "Roma û Satish di dema mirina wê de li Kalkutayê bûn. Wê sibehê wê cilên bûkaniyê li xwe kirin.

""Çima ev taybetî lebas?' Satish pirsî.

""Ev roja min a dawî ye ku ez li ser rûyê erdê xizmeta te dikim,' Roma bersiv da. Piştî demek kurt krîza dil lê ket. Dema ku kurê wê ji bo alîkariyê bezî derve, wê got:

""Kurê min, min nehêle. Bê feyde ye; ez ê berî ku bijîşk bigihîje biçim." Deh deqîqe şûnda, bi rêzdarî lingên mêrê xwe digirt, Roma bi zanebûn, bi kêfxweşî û bê êş, ji

laşê xwe derket.

"Satîş bû gellek tenê piştî bûyin ya jinê mirin," Bişnû berdewam kir. "Yek roj ew û ez bûn

nihêrîn ba yek mezin bişîrîn sûret ji Roma.

"Çima tu dikenî?" Satish ji nişkê ve qêriya, mîna ku jina wî li wir be. 'Tu difikirî ku te zîrek bû ku tu berî min çûyî. Ez ê îspat bikim ku tu nikarî demek dirêj ji min dûr bimînî; di demek nêzîk de ez ê tevlî te bibim.'

"Her çend di wê demê de Satish ji nexweşiya xwe bi tevahî baş bûbû û ji tenduristiyeke pir baş kêfxweş bû jî, piştî gotina xwe ya ecêb berî wêneyê, ew bêyî sedemek eşkere mir."

Bi vî awayî bi pêxemberî xwişka min a mezin a delal Roma û mêrê wê Satish çûn - ewê ku li Dakshineswarê ji mirovekî dinyayî yê asayî veguherî pîrozekî bêdeng.

.....
22-1 : Xwedawend.

22-2 : Ew hîndî jin bawer dike ew e yek nîşan ji fikrî barkirin ger wê dimire berî ew mêr, dema yek delîl ji ew xizmeteke dilsoz ji wî re, an "mirina di bin kemberê de".

BEŞ: 23

ez Wergirtin Ya min Zanko Derece

"Tu erkên xwe yên pirtûka dersê ya felsefeyê paşguh dikî. Bê guman tu ji bo ku di îmtîhanan de serkeftî bibî, xwe dispêrî 'intuîsyoneke' bêwestan. Lê heta ku tu xwe bi awayekî akademîktir nexebitînî, ez ê piştrast bikim ku tu di vê dersê de serkeftî nebî."

Profesor DC Ghoshal ji Koleja Serampore bi tundî li min dinihêrî. Ger ez di ezmûna wî ya nivîskî ya dawî de bi ser nekevim, ez ê nemaftdar bim ku beşdarî ezmûnên dawîn bibim. Ev ezmûn ji hêla fakulteya Zanîngeha Kalkuttayê ve têne amadekirin, ku Koleja Serampore di nav şaxên xwe yên girêdayî de ye. Xwendekarek li zanîngehên Hindistanê ku di fînalên AB de di mijarekê de bi ser nekeve, divê sala bê di *hemî mijarên xwe de ji nû ve were ezmûn kirin*.

Mamosteyên min ên li Koleja Serampore bi gelemperî bi diloanî bi min re mijûl dibûn, ne ku bi toleransek kêfxweş. "Mukunda hinekî zêde bi olê serxweş e." Bi kurtasî, wan bi nezaket ez ji şerma bersivdayîna pirsên polê xilas kirim; wan bawerîya xwe bi testên nivîskî yên dawîn anîn da ku ez ji navnîşa namzetên AB-ê

derxim. Nirxandina ku ji hêla hevalên min ên xwendekar ve hatî dayîn di leqeba wan a ji bo min de - "Rahibê Dîn" - hate diyar kirin.

Min gaveke jîr avêt da ku gefa Profesor Ghoshal a li ser min a têkçûna di felsefeyê de pûç bikim. Dema ku encamên testên dawîn li ber eşkerekirina giştî bûn, min ji hevalekî xwe yê polê xwest ku bi min re bibin odeya profesor.

"Were; ez şahidek dixwazim," min ji hevalê xwe re got. "Ez ê pir xemgîn bibim ger ez di xapandina mamoste de bi ser nekevim."

Profesor Ghoshal hejand bûyin ser piştî ez hebû pirsî çî nirxandin ew hebû dayîn ya min kaxez.

"Tu ne di nav wan kesên ku serketine de yî," wî bi serfirazî got. Wî di nav girekî mezin ê li ser maseya xwe de geriya. "Kaxeza te qet li vir nîne; her çî dibe bila bibe, tu ji ber nehatina te di azmûnê de têk çûyî."

ez kenîya. "Mirze, ez bû va. Gulan ez dîtîni bi rêya ew lod xwe?"

Profesor, şaşmayî, destûr da; min zû nivîsa xwe dît, ku min bi baldarî ji bilî jimareya gazîkirina navê xwe ti nîşanek nasnameyê ji bîr kiribû. Mamoste, bêyî ku ji "ala sor" a navê min haydar be, nirxandinek bilind da bersivên min, her çend ew bi gotinên ji pirtûkên dersê nehatibûn xemilandin jî. **23-1**

Dema ku wî hîleya min fêhm kir, niha bi dengê bilind qîr kir, "Bansê te yê bêşerm!" Bi hêvî lê zêde kir, "Tu ê bê guman di fîнала AB de têk biçî."

Ji bo azmûnên di mijarên din de, min hinek rahênan wergirt, bi taybetî ji heval û pismamê min ê hêja, Prabhas Chandra Ghose, **23-2 salî**. kurê xalê min Sarada. Ez bi êş lê bi serkeftî - bi notên herî nizm ên gengaz - di hemû ezmûnên xwe yên dawîn de matmayî mam.

Niha, piştî çar salên zanîngehê, ez mafdar bûm ku beşdarî azmûnên AB bibim. Lêbelê, min qet hêvî nedikir ku ez ji vê îmtiyazê sûd werbigirim. Fînalên Zanîngeha Serampore li gorî yên dijwar ên ku Zanîngeha Calcutta ji bo pileya AB diyar dikir, lîstika zarokan bû. Serdanên min ên hema hema rojane yên Sri Yukteswarê ji min re demek hindik hişt ku ez bikevim holên zanîngehê. Li wir hebûna min bû, ne nebûna min, ku ji hevalên min ên polê matmayî dihişt!

Rûtîna min a adetî ew bû ku ez saet neh û nîv sibehê bi bisiklêta xwe derkevim. Bi destekî Min ji bo guruyê xwe diyariyek dibir - çend gul ji baxçeyê pansiyona *Panthiya xwe*. Mamoste bi dilgermî silav li min dikir û min vedixwend firavînê. Min her tim bi lez qebûl dikir, kêfxweş bûm ku ez fikra zanîngehê ji bo rojê dûr dixim. Piştî demjimêrên bi Sri Yukteswar re derbas kirin, guhdarîkirina herikîna wî ya şehrezayiyê ya bêhempa, an jî alîkariya erkên aşramê, ez bi neçarî dora nivê şevê ber bi *Panthiyê ve diçûm*. Carinan ez tevahiya şevê bi guruyê xwe re dimam, ewqas bi kêfxweşî di sohbeta wî de mijûl dibûm ku min hema hema ferq nedikir kengê

tarîti vediguherî sibehê.

Şevêkê, dora saet yanzdehê şevê, dema ku ez pêlavên xwe li xwe dikirim **23-3** Ji bo amadekariya siwarbûna ber bi pansiyona otêlê ve, Mamoste bi giranî ji min pirsî.

"Muayeneyên we yê AB kengî dest pê

dikin?" "Pênc roj şûnda, efendim."

"EZ hêvî hûn in li amadebûn bo wê."

Bi tirs û xofekê matmayî mam, min pêlavek bilind hilda. "Birêz," min nerazîbûn nîşan da, "hûn dizanin rojên min çawa bi we re derbas bûne ne bi profesoran re. Ez çawa dikarim bi beşdarbûna wan fînalên dijwar farsek pêşkêş bikim?"

Çavên Sri Yukteswar bi awayekî tûj li çavên min zivirîbûn. "Divê tu werî." Dengê wî sar û fermanî bû. "Divê em nebin sedem ku bav û xizmên te yê din rexne li tercîha te ya ji bo jiyana aşramê bigirin. Tenê soz bide min ku tu dê di azmûnan de amade bî; bi awayê herî baş ku tu dikarî bersiva wan bidî."

Hêstirên bêkontrol ji çavên min diherikîn. Min hîs kir ku fermana Mamoste ne maqûl bû, û eleqeya wî, bi kêmanî, dereng ma.

"Heke tu bixwazî, ez ê werim," min di nav giriyan de got. "Lê ji bo amadekariyeke baş dem nemaye." Di bin bêhna xwe de min mıriltand, "Ez ê kaxezan bi hînkirinê te yê ji bo bersiva pirsan tijî bikim!"

Roja din, dema ku ez di saeta xwe ya asayî de ketim hundirê perestgehê, min bi awayekî xemgîn û xemgîn guldesteya xwe pêşkêşî min kir. Sri Yukteswar bi hewayê min a xemgîn kenîya.

"Mukunda, gelo Xudan qet te têk biriye, di azmûnekê de an li

deverek din?" "Na, efendim," min bi germî bersiv da. Bîranînên

şikirdariyê bi lehiyek vejînker hatin ba min.

"Ne tembelî, lê xîreta ji bo Xwedê te ji lêgerîna rûmetên zanîngehê asteng kiriye," guruyê min bi dilovanî got. Piştî bêdengiyekê, wî got, "Pêşî li Padîşahiya Xwedê û rastdariya Wî bigerin; û ev hemû tişt wê ji we re werin zêdekirin." **23-4**

Ji bo hezar car, min hest kir ku barê min li ber çavên Mamoste sivik bûye. Dema ku me nîvroya xwe ya zû qedand, wî pêşniyar kir ku ez vegerim *Panthiyê*.

"Gelo hevalê te, Romesh Chandra Dutt, hîn jî li wargeha te ya

pansiyonî dijî?" "Belê, efendim."

"Stendin li pêbûn bi wî; ew Mirze xwestek eyankirin wî ber alîkarî hûn bi ew muayeneyan."

"Baş e, birêz; lê Romesh bi awayekî neasayî mijûl e. Ew di pola me de mirovê bi rûmet e, û xwarinek ji yê din girantir hildigire."

Mamoste hejand aliyekî ya min îtiraz "Romesh xwestek dîtin dem bo hûn. Niha ajotin."

Ez bi bisiklêtê vegeyiam *Panthiyê* . Yekem kesê ku min li kompleksa pansiyona mêvanan pê re hevdiitin kir, Romeshê zanyar bû. Mîna ku rojên wî pir azad bûn, wî bi dilxwazî daxwaza min a tirsnek qebûl kir.

"Bê guman; ez di xizmeta te de me." Wî çend demjimêrên wê piştî nivroyê û rojên piştê ji bo rahênana min di mijarên cûrbecûr de derbas kir.

"Ez bawer dikim ku gelek pirsên di wêjeya Îngilîzî de dê li ser rêya Childe Harold bisekinin," wî ji min re got. "Divê em tavilê atlasek bistînin."

Ez bi lez çûm mala apê xwe Sarada û atlasek deyn kirim. Romesh li ser nexşeya Ewropayê cihên ku rêwiyê romantîk ê Byron ziyaret kiribû nîşan kir.

YEK kêmanê hevalên polê hebû kom kirin dorhal ber gûhdarkirin ber ew dersdayînê. "Romesh e şîretkirin "Tu xelet dibêjî," yek ji wan di dawiya danîşînê de ji min re şîrove kir. "Bi gelemperî tenê ji sedî pêncî pirsan li ser pirtûkan in; nivê din jî dê jiyana nivîskaran ve girêdayî be."

Roja din, dema ku ez ji bo azmûna wêjeya Îngilîzî rûniştim, yekem nihêrîna min a li pirsan bû sedem ku hêsirên spasdariyê biherikin û kaxeza min şil bikin. Berpirsiyarê polê hat ber maseya min û bi sêmpatî pirsî.

"Guruyê min pêşbînî kir ku Romesh dê alîkariya min bike," min şîrove kir. "Binêre; pirsên ku Romesh ji min re ferz kirine li vir di forma azmûnê de ne! Bi şensê min, pir kêr in. pirsên îsal li ser nivîskarên Îngilîzî, ku jiyana wan, heta ku ez dizanim, di nav sirên kûr de ye!"

Dema ez vegeyiam, pansiyona min di nav aloziyê de bû. Kurên ku tinazên xwe bi min dikirin Rêbaza rahênanê ya Romesh bi heyranî li min nihêrî, hema bêje bi pêrozbahiyên min kerr kir. Di hefteya azmûnan de, min gelek demjimêr bi Romesh re derbas kirin, ku pirsên ku ew difikirî ku ji hêla profesorên ve werin danîn formule dikir. Roj bi roj, pirsên Romesh hema hema bi heman rengî li ser pelên azmûnê xuya dibûn.

Nûçeya ku tiştêkî dişibîya mûcîzeyek diqewimî, û serkeftina "Rahîbê Dîn" ihtîmal xuya dikir, li zanîngehê bi berfirehî belav bû. Min hewl neda ku rastiyên dozê veşêrim. Profesorên herêma bêhêz bûn ku pirsan biguherînin, ku ji hêla Zanîngeha Kalkutayê ve hatibûn amadekirin.

Dema ku ez li ser azmûna wêjeya Îngilîzî difikirîm, min sibehêkê fêhm kir ku min şaşîyeke mezin kiriye. Beşek ji pirsan li du beşan hatibû dabeşkirin: A an B, û C an D. Li şûna ku ez ji her beşê pirsekê bibersivînim, min bi bêhemdî herdu pirsên Koma I bersiv dabûn û di Koma II de jî tiştêk li ber çavan negirtibûm. Nota herî baş a ku min dikarîbû di wê de bigirim... Ez 33 puanan didim, sê puan kêmtir ji nîşana

derbasbûnê ya 36an. Ez bezîm ba Mamoste û derd û xemên xwe ji wî re gotim.

"Birêz, min şaşıyeke bêbext kiriye. Ez ne layiqê bereketên îlahî me ku bi rêya Romesh hatine dayîn;" Ez bi tevahî bêaqil im."

"Dilxweş be, Mukunda." Dengê Sri Yukteswar sivik û bê xem bû. Wî bi tiliya xwe ber bi qubeya şîn a ezmanan ve tiliya xwe nîşan da. "Ji bo roj û heyv mimkuntir e ku cihên xwe di fezayê de biguherînin ne ku hûn di wergirtina bawernameya xwe de têk biçin!"

Min ji perestgehê bi rewşek aramtir derketim, her çend ji hêla matematîkî ve ne mimkun xuya dikir ku Min dikarî derbas bibim. Min carek an du caran bi tirs li ezman nihêrî; xuya bû ku Xudanê Rojê bi ewlehî li orbîta xwe ya asayî lenger kiribû!

Dema ku ez gihîştim *Panthiyê*, min gotina hevalekî xwe yê polê bihîst: "Min nû hîn bû ku îsal, ji bo cara yekem, nota derbasbûnê ya pêwîst di wêjeya Îngilîzî de hatiye kêmkirin."

ez ketin ew kur jûre bi yên wisa zûbûnî va ew nihêrî bi jorve li hawar. ez pirsî wî bi dilxwazî.

"Rahibê pordirêj," wî bi ken got, "çima ev eleqeya ji nişka ve bi mijarên xwendinê re? Çima di saet yanzdehemîn de digirî? Lê rast e ku puana derbasbûnê nû daketiye 33 puanan."

Çend bazdanên kêfxweş min birin odeya min, li wir ez li ser çokên xwe ketim û pesnê bêkêmasiyên matematîkî yên Bavê xwe yê Îlahî da.

Her roj ez bi hişmendiya hebûneke giyanî ku min bi zelalî hîs dikir ku di Romeshê de rêberiya min dike, diheyetim. Bûyerek girîng bi azmûna Bengalî ve girêdayî qewimî. Romesh, ku hindik li ser vê mijarê axiviye, sibehekê dema ku ez ji wargehê derdikeitim û ber bi hola azmûnê ve diçûm, gazî min kir.

"Romesh li te diqîre," hevalekî polê bi bêsebrî ji min re got. "Venegere; em ê li holê dereng bimînin."

Paşguhkirin ew şêwr, ez bazda paş ber ew xanî.

Romesh ji min re got, "Xortên me yên Bengalî bi gelemperî bi hêsanî di azmûna Bengalî de derbas dibin. Lê min tenê guman kir ku îsal profesorên plan kirine ku xwendekaran bi pirsên ji edebiyata me ya kevnar komkuj bikin." Piştî hevalê min bi kurtasî du çîrok ji jiyana Vidyasagar, xêrxwazekî navdar, vegot.

Min spasiya Romesh kir û bi lez û bez bi bisiklêtê ber bi hola zanîngehê ve çûm. Derket holê ku pelê azmûnê bi zimanê Bengalî ji du beşan pêk tê. Talîmatên yekem ev bûn: "Du mînakên xêrxwaziyên Vidyasagar binivîse." Dema ku min zanîna ku min vê dawiyê bi dest xistibû veguhezand ser kaxezê, min çend gotinên spasdariyê bi dengêkî nizm gotin ku min guh daye banga Romesh a di kêliya dawî de. Ger ez ji

xêrxwaziyên Vidyasagar ji bo mirovahiyê (di dawiyê de ji bo xwe jî) bêxeber bûma,
min nikarîbûya di azmûna Bengalî de derbas bibûma. Ger di mijarekê de têk biçim,
ez ê neçar bim ku sala bê di hemî mijaran de ji nû ve azmûnê bikim. Perspektîfek
wisa bi awayekî têgihîştî nefret bû.

Talîmatên duyemîn ên li ser kaxezê wiha digotin: "Bi Bengalî li ser jiyana zilamê ku herî zêde îlhama te daye gotarek binivîse." Xwendevanê hêja, ne hewce ye ku ez ji we re bibêjim ka min kîjan zilam ji bo mijara xwe hilbijartîye. Min rûpel bi rûpel pesnê guruyê xwe da, min kenîya û fêhm kir ku pêşbîniya min a ji nişka ve hatibû gotin rast derdikeve: "Ez ê rûpelan bi hînkirinê te tijî bikim!"

Min nexwest ku ji Romesh li ser dersa xwe ya felsefeyê pirsan bikim. Bi baweriya min bi perwerdehiya xwe ya dirêj a li ber destê Sri Yukteswar, min ravekirinên pirtûkên dersê paşguh kirin. Nota herî bilind a ku ji hemû gotarên min re hatibû dayîn, ya felsefeyê bû. Puana min di hemû mijarên din de bi zorê di nav nota derbasbûnê de bû.

Ew e yek şahî ber rekor va ya min bêxud heval Romeş wergirt bûyin xwe derece *sûn pesn* .

Bavê min di mezûnbûna min de bi kenekî tijî bû. "Min qet nefikirî ku tu ê derbas bibî, Mukunda," wî îtîraf kir. "Tu ewqas dem bi guruyê xwe re derbas dikî." Bi rastî jî Mamoste rexneyên negotî yên bavê min rast ferq kiribû.

Bi salan min ne piştrast bû ku ez ê rojekê bibînim ku AB-yek li dû navê min were. Ez kêrîcaran vê sernavê bikar tînim bêtî ku bifikirim ku ew diyariyek îlahî bû, ku ji ber sedemên hinekî nezelal ji min re hatiye dayîn. Carinan ez dibihîzim ku xwendekarên zanîngehê dibêjin ku piştî mezûnbûnê pir hindik ji zanîna wan a qelew bi wan re maye. Ew qebûlîkirin ji bo kêmasiyên min ên akademîk ên bêguman hinekî teselî dide min.

Roja ku min bawernameya xwe ji Zanîngeha Kalkuttayê wergirt, min li ber lingên guruyê xwe çok da û ji bo hemû bereketên ku ji jiyana wî diherikin nav jiyana min spasiya wî kir.

"Rabe, Mukunda," wî bi nermî got. "Xudan tenê dît ku ew hêsantir e ku te bike ji bo mezûnekî çêtir e ku roj û heyvê ji nû ve rêz bike!"

23-1 : ez mecbûr mayî kirin Profesor Ghoshal ew mafî ji qebûlîkirin va ew zehmetî peywendî navber me bû ne divê ber her şaşî ji bûyin, lebe bi tenê ber ya min nebûnan jî ders û bêhişbûn li wê. Profesor Ghoshal bû, û e, yek axaftvanekî berbiçav bi zanîneke felsefî ya berfireh. Di salên paşîn de em gihîştin têgihîştineke germ..

23-2 : Herçî ya min pismam û ez hebûn ew wek yên din malbat nav ji Ghoş, Prabhas heye hînbûyî xwe ber navê wî ji îngilîzî wekî Ghose tîpguhêz dikim; ji ber vê yekê ez li vir rastnivîsa wî dişopînim.

23-3 : YEK dilxaz herdem radike bûyin pêlav li yek îndîyan

perestgeh. 23-4: *Metta* 6:33.

ez Bûyin YEK Keşîşê dêre Ji Ew Swamî Emir

"Mamoste, bavê min ji bo qebûlkirina posteke rêveberiyê li Rêhesina Bengal-Nagpurê gelek dixwest. Lê min bi tevahî red kir." Min bi hêvî lê zêde kir, "Birêz, ma hûn ê min nekin rahibê Rêza Swami?" Min bi rica li guruyê xwe nihêrî. Di salên berê de, ji bo ceribandina kûrahiya biryardariya min, wî heman daxwaz red kiribû. Lê îro bi dîlnizmî kenîya.

"Baş e; sibê ez ê te bidim destpêkirin bo swamişiyê." Wî bi bêdengî berdewam kir, "Ez kêfxweş im ku te di xwesteka xwe ya bûyîna rahib de israr kiriye. Lahiri Mahasaya gelek caran digot: 'Heke tu Xwedê venexwînî ku bibe Mêvanê havînê, ew ê di zivistana jiyana te de neyê.'"

"Mamosteyê hêja, ez qet nikarim di armanca xwe ya ku ez bibim endamê Rêza Swami de mîna xwe yê rêzdar, dudil bibim." Min bi hezkirineke bêdawî li wî kenîya.

"Yê nezewicî ji bo tiştên Xudan xem dike, çawa dikare li Xudan xweş bê; lê yê zewicî ji bo tiştên dinyayê xem dike, çawa dikare li jina xwe xweş bê." **24-1** Min jiyana gelek hevalên xwe analîz kiribû ku piştî ku hin disîplînên giyanî derbas kirin, zewicîbûn. Dema ku ew di deryaya berpirsiyariyên dinyewî de ketin, wan biryarên xwe yên ji bo kûr fikirînê ji bîr kiribûn.

Ji bo min, dayîna cihekî duyemîn ji Xwedê re di jiyanê de ne mimkun bû. Her çend ew xwediyê yekane yê gerdûnê be jî, bi bêdengî diyariyên jiyanê ji me re dibarîne jî, tiştêk dimîne ku ne xwediyê wî ye û her dilê mirovan dikare evîna mirovan red bike an jî bide wê. Afirîner, bi zehmetiyên bêdawî ku hebûna xwe di her atomek afirandinê de bi sirrê veşêre, dikaribû tenê yek motîv hebe - xwesteke hestiyar ku mirov tenê bi îradeya azad li Wî bigerin. Wî bi çi lepikên qedîfe yên her dîlnizmiyê destê hesinî yê hertiştê nenixumandiye!

Roja din yek ji rojên herî bîranîn ên jiyana min bû. Ez tînim bîra xwe, roja pêncşemê ya tavî bû, di Tîrmeha 1914an de, çend hefte piştî mezûnbûna min ji zanîngehê. Li balkona hundirîn a Li ayingeha xwe ya Serampore, Mamoste perçeyek nû ji hevrişimê spî xist nav boyaxa oxirê, rengê kevneşopî yê Terîqeta Swami. Piştî ku qumaş hişk bû, guruyê min ew wek cilê kesekî ku dev ji îbadetê berda li dora min pêça.

"Rojekê tu dê herî Rojava, li wir hevrişim tê tercîhkirin," wî got. "Wekî sembolek, min ev materyalê hevrişimê ji bo te hîlbijartîye li şûna pembûyê adetî."

Li Hindistanê, ku rahib îdeala xizaniyê dipejirînin, swamiyek bi hevrişimê xemilandî dîmenek neasayî ye. Lêbelê, gelek yogiyan cilên ji hevrişimê li xwe dikin, ku hin

herikînên nazik ên laşî ji pembû çêtir diparêze.

"EZ im nexwestî ber merasîmên," Srî Yukteswar şîrove kir. "EZ xwestek kirin hûn yek swamî li ew *bidwat*

(ne merasîmî) awa."

Bibidisa an destpêkirina berfireh a nav swamibûnê merasîmek agir vedihewîne, ku di dema wê de rêûresmên sembolîk *ên* cenazeyê têne kirin. Laşê fîzîkî yê şagirt wekî mirî tê temsîl kirin, di agirê aqil de tê şewitandin. Dûv re ji swamiya nû çêkirî re stranek tê gotin, wek: "Ev *atma* Brahma ye" **24-2**, yan "Tu Ew î" yan "Ez Ew im." Lêbelê, Sri Yukteswar, bi evîna xwe ya ji sadehiyê, dev ji hemû rêûresmên fermî berda û tenê ji min xwest ku ez navekî nû hilbijêrim.

"EZ xwestek dayin hûn ew berjewendî ji hilbijartin ew xwe," ew got, dikene.

"Yogananda," min piştî demekê hizirkirinê bersiv da. Nav bi rastî tê wateya "Bextewarî (*ananda*) bi rêya yekîtiya îlahî (*yoga*)."

"Bila wisa be. Tu dev ji navê malbata xwe yê Mukunda Lal Ghosh berdidî, ji niha û pê ve tu yê bi navê Yogananda yê şaxa Giri ya Terîqeta Swami werî binavkirin."

Dema ku min li ber Sri Yukteswar çok da, û cara yekem min bihîst ku wî navê min ê nû bilêv dike, dilê min bi spasdariyê tijî bû. Wî çiqas bi evîn û bêwestan xebitîbû, da ku kurê Mukunda rojekê veguhere rahîb Yogananda! Min bi kêfxweşî çend ayet ji strana dirêj a Sanskritî ya Xudan Shankara stran:

"Ne hiş, ne aqil, ne ego, ne hest; ne
asîman im, ne erd û ne jî metal."
Ez Ew im, Ez Ew im, Ruhê Pîroz, Ez Ew im!
Ne jidayikbûn, ne mirin, ne kastek min
heye; Bav, ne dê, ne dayikên min hene.
Ez Ew im, Ez Ew im, Ruhê Pîroz, Ez Ew im! Ji
geştên xeyalê wêdetir, ez bêşikil im, Di nav
hemû beşên jiyanê de digirim;
Ez ji koletiyê natirsim; ez azad im, her dem
azad im, ez Ew im, ez Ew im, Ruhê Pîroz, ez
Ew im!"

Her swamî aîdî rêza rahîban a kevnar e ku bi şêweyê xwe yê niha ji hêla Shankara ve hatiye organîzekirin. **24-3** Ji ber ku ew rêzek fermî ye, ku rêzek bînavber ji nûnerên pîroz wekî rêberên çalak xizmet dikin, tu kes nikare xwe bi navê swamî bide. Ew bi mafî tenê ji swamiyek din werdigire; bi vî rengî hemî rahîb xeta xwe ya giyanî digihînin guruyek hevpar, Lord Shankara. Bi sondên xizaniyê, paqîjiyê û îtaeta mamosteyê giyanî, gelek rêzên rahîbên Katolîk ên Xiristiyan dişibin Rêza Swamî.

Ji bilî navê xwe yê nû, ku bi gelemperî bi *ananda diqede* , swami sernavek digire ku têkiliya wî ya fermî bi yek ji deh şaxên Rêza Swami re nîşan dide. Ev *dasanami* an

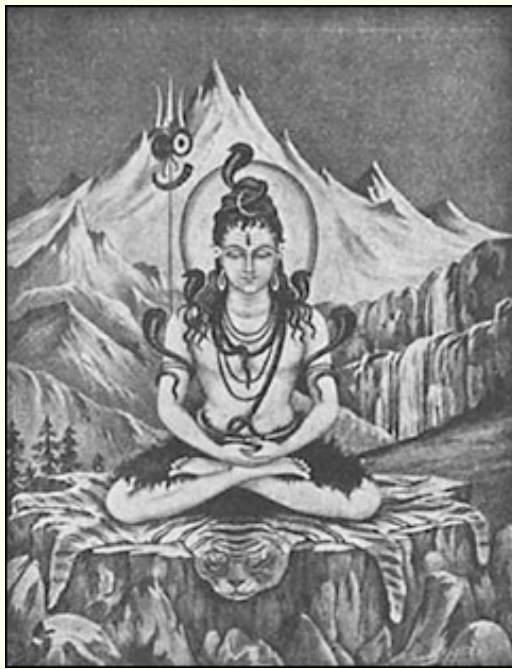
deh agnomên *Giri* (çiya) dihawîne, ku Sri Yukteswar, û ji ber vê yekê ez jî, pê ve girêdayî ne. Di nav şaxên din de *Sagar* (derya), *Bharati* (erd), *Aranya* (daristan), *Puri* (herêm), *Tirtha* (cihê hecê), û *Saraswati* (hikmeta xwezayê) hene.

Navê nû yê ku swamî werdigire, bi vî awayî duqat girîng e û bi rêya hin taybetmendî an rewşek îlahî - evîn, şehrezayî, fedakarî, xizmet, yoga - û bi rêya ahengek bi xwezayê re, wekî ku di firehiya wê ya bêdawî ya *okyanûs*, çiya û ezmanan de tê diyar kirin, bidestxistina bextewariya bilind (ananda) temsîl dike.

Îdeala xizmeta bêxem ji bo hemû mirovahiyê û devjêberdana ji girêdan û armancên kesane, piraniya swamiyan ber bi çalak ve dibe ku li Hindistanê, an jî carinan li welatên biyanî, beşdarî xebatên mirovî û perwerdehî bibin. Swamiyek, bêyî ku hemû pêşdaraziyên kast, bawerî, çîn, reng, zayend an nijadê paşguh bike, rêgezên biratiya mirovan dişopîne. Armanca wî yekîtiya mutleq bi Ruh re ye. Bi hiş û hişê xwe yê şiyar û razayî bi ramana "Ez Ew im" tijî dike, ew bi kêfxweşî di cîhanê de digere lê ne ji wê. Bi vî awayî tenê ew dikare sernavê xwe yê swamî - yê ku dixwaze yekîtiyê pêk bîne - rewa bike. bi *Swa* an *Xwe* re. Pêdivî bi zêdekirinê nîne ku ne hemî swamiyên bi navên fermî di gihîştina armanca xwe ya bilind de bi heman rengî serketî ne.

Sri Yukteswar hem swamî û hem jî yogî bû. Swamiyek, ku bi awayekî fermî ji ber girêdana xwe bi rêza kevna re rahib bû, ne her tim yogî ye. Her kesê ku teknîkek zanistî ya têkiliya bi Xwedê re pratîk dike yogî ye; ew dikare zewicî be an nezewicî be, an mirovekî dinyayî be an jî kesekî xwedî têkiliyên olî yê fermî be. Swamiyek dikare tenê rêya aqilê hişk, ya sar bişopîne. devberdan; lê yogî xwe bi prosedurek diyarkirî, gav bi gav mijûl dike ku bi wê re laş û hiş tene disîplîn kirin û giyan tê azad kirin. Yogî, bêyî ku tiştekî wekî tiştekî asayî li ser bingeha hestiyarî, an bi baweriyê bigire, rêze tetbîqatên bi tevahî ceribandî pêk tîne ku pêşî ji hêla rîşiyên destpêkê ve hatine nexşe kirin. Yogayê, di her serdema Hindistanê de, mêrên ku bi rastî azad bûne, bi rastî jî Mesîhên Yogî derxistine holê.

Mîna her zanistek din, yoga ji bo mirovên her ax û dewrê tê sepandin. Teoriya ku ji hêla hin nivîskarên nezan ve tê pêşve xistin ku yoga "ji bo Rojavayîyan ne guncaw e" bi tevahî derew e, û bi mixabinî gelek xwendekarên dilsoz ji lêgerîna bereketên wê yê pîralî asteng kiriye. Yoga rêbazek e ji bo sînoordarkirina tevliheviya xwezayî ya ramanan, ku bi awayekî din bêalî rê li ber digirin. hemû mirovan, ji hemû welatan, ji dîtina xwezaya wan a rastîn a Ruhê xwe dûr dixin. Yoga nikare astengiyek ji Rojhilat û Rojava, mîna ronahiya rojê ya şîfadar û wekhev, ne wisa ye. Heta ku mirov xwedî hişek bi ramanên bêaram be, wê demê hewcedariyek gerdûnî ji bo yogayê an kontrolê dê hebe.



"ji B. K. Mîtra li "Kalyana- Kalpatur-

EW MIRZE LI BÛYIN ASPEKT DEMA ŞÎVA

Ne kesayetiyek dîrokî wek Krishna, Shiva navê ku di aliyê dawî yê xwezaya wî ya sêlî de (Afîrîner-Parastker-Wêranker) ji Xwedê re tê dayîn e. Shiva, Tunekirina *maya* an jî xeyalê, di nivîsarên pîroz de bi sembolîk wekî Xudanê Renunciates, Padîşahê Yogiyan tê temsîl kirin. Di hunera Hindû de ew her gav bi heyva nû di porê xwe de û bi tacek ji marên sergirtî, nîşana kevna a serketina li ser xerabiyê û şehrezayiya bêkêmasî, tê nîşandan. Çavê "yekane" yê her tiştîzanînê li ser eniya wî vekirî ye.

Rîşî Patanjali yê kevna "yoga" wekî "kontrolkirina guherînên hişê" pênase dike. **24-4** Ravekirinên wî yên pir kurt û jêhatî, *Yoga Sutras*, yek ji şeş pergalên felsefeya Hindû pêk tînin. **24-5** Berevajî felsefeyên Rojavayî, her şeş sîstemên Hindû ne tenê hînkirinên teorîk lê di heman demê de hînkirinên pratîkî jî dihewînin. Ji bilî her lêpîrsînek ontolojîk a gengaz, şeş sîstem şeş dîsîplînên diyarkirî formule dikin ku armanc dikin ku êş û azaran bi awayekî daîmî ji holê rakin. gihîştina bextewariya bêdem.

Xala hevpar a ku her şeş sîsteman bi hev ve girêdide ew e ku bêtî zanîna Rastiya Dawî, azadiya rastîn ji bo mirovan ne mimkûn e. *Upanîşadên paşîn, di nav şeş sîsteman de, Yoga Sutrayan wekî rêbazên herî bibandor ji bo bidestxistina têgihîştina rasterast a rastiyê* dihewînin, dipejirînin. Bi rêya teknîkên pratîkî yên yogayê, mirov ji bo her û her warên bêber ên spekulasyonê li dû xwe dihêle û di ezmûnê de Esansa rastîn nas dike.

Sîstema *Yogayê* wekî ku ji hêla Patanjali ve hatiye destnîşankirin wekî Rêya Heştqat tê zanîn. Gavên pêşîn, (1) *yama* û (2) *niyama*, pêdivî bi şopandina deh exlaqên neyînî

û erênî heye - dûrketina ji birîndarkirina yê din, ji nerastiyê, ji dizî, ji bêserûberiyê, ji wergirtina diyariyan (ku erkên xwe tîne); û paqîjiya beden û hiş, razîbûn, dîsîplîna xwe, xwendin û dilsoziya ji Xwedê re.

Gavên din ev in: (3) *asana* (pozîsyona rast); divê stûna piştê rast were girtin û laş di pozîsyonek rehet de ji bo meditasyonê hişk be; (4) *pranayama* (kontrolkirina *prana*, herikînen jiyanê yên nazik); û (5) *pratyahara* (vekişîna hestan ji tiştên derveyî).

Gavên dawî formên rastîn ên yogayê ne: (6) *dharana* (konsantrasyon); hiş li ser yek ramanê girtin; (7) *dhyana* (medîtasyon), û (8) *samadhi* (têgihîştina serhişk). Ev Rêya Heştqat a Yogayê **24-6 e.** ku mirov digihîne armanca dawî ya *Kaivalya* (Mutleqîtiyê), peyvek ku dikare bi awayekî têgihîştîr wekî "fêmkirina Rastîyê li derveyî hemî têgihîştina rewşenbîrî" were gotin.

Mirov dikare bipirse, "Kîjan mezintir e, swamî an yogî?" Ger û dema ku yekîtiya dawî bi Xwedê re pêk were, cudahîyên rêyên cûrbecûr winda dibin. Lêbelê, *Bhagavad Gita* destnîşan dike ku rêbazên yogayê hemî-hemî ne. Teknîkên wê ne tenê ji bo hin celeb û mîzacan in, wekî ew çend kesên ku ber bi jiyana rahîban ve meylidar in; yoga hewceyê dilsoziya fermî nake. Ji ber ku zanista yogayê hewcedariyek gerdûnî têr dike, ew xwedî sepandina gerdûnî ya xwezayî ye.

Yogiyekî rastîn dikare bi erkê xwe di cîhanê de bimîne; li wir ew mîna rûnê li ser avê ye, ne mîna şîrê mirovahiya bêserûber û bêdîsîplîn a ku bi hêsanî tê şilkirin. Bi şertê ku yogiyek, bêtî ku xwe ji xwestekên xweperest bigire û rola xwe wekî amûrek dilxwaz a Xwedê bilîze, bicihanîna berpirsiyariyên xwe yên dinyayî bi rastî jî rêya herî bilind e.

Îro hejmarek giyanên mezin hene ku di laşên Amerîkî, Ewropî an yên ne-Hindû de dijîn, ku her çend wan qet peyvên *yogî* û *swamî nebihîstibin* jî, dîsa jî mînakên rastîn ên van têgehên in. Bi rêya xizmeta xwe ya bêalî ji bo mirovahiye, an bi rêya serweriya xwe li ser hewes û ramanan, an bi rêya evîna xwe ya yekdil a Xwedê, an jî bi rêya hêzên xwe yên mezin ên balkişandinê, ew, bi awayekî, yogî ne; wan armanca xwe danîne ser xwe-yogayê. kontrol. Ev zîlam dikarin bigihîjin bilindahiyên hîn mezintir ger zanista diyarkirî ya yogayê ji wan re were hîn kirin, ku rê li ber rêvebirina hişmendtir a hiş û jiyana mirovan vedike.

Yoga ji aliyê hin nivîskarên rojavayî ve bi awayekî serresere şaş hatiye fêmkirin, lê rexnegirên wê qet nehatine fêmkirin. wê pratîsyenan. Bin gelek bibal rêzgirtin ber yoga Gulan be behsa yek ji Dr. C.

G. Jung, ew nashatî Swîsrî psîkolog

Dr. Jung dinivîse, "Dema ku rêbazek olî xwe wekî 'zanistî' pêşniyar dike, ew dikare ji bo raya giştî ya xwe li Rojava piştrast be. Yoga vê bendewariyê pêk tîne." **24-7** "Ji xeynî cazibeya tiştên nû û balkêşiya tiştên nîv-fêmkirî, sedemek baş heye ku Yogayê gelek şopînerên xwe hebin." Ew îmkana ezmûna kontrolkirî pêşkêş dike, û bi vî awayî hewcedariya zanistî ya 'rastîyan' têr dike, û ji bilî vê, ji ber firehî û kûrahiya xwe, temenê xwe yê rêzdar, doktrîn û rêbaza xwe, ku her qonaxa jiyanê dihewîne, soza îmkane nehatine xeyal kirin dide.

"Her pratîkek olî an felsefî tê wateya dîsîplînek psîkolojîk, ango rêbazek paqîjiya derûnî. Prosedûrên pîralî û bi tevahî bedenî yê Yogayê **24-8** di heman demê de tê wateya paqîjiyeke fîzyolojîk ku ji jimnastîk û werzîşên nefesê yê asayî bilindtir e, ji ber ku ew ne tenê mekanîk û zanistî ye, lê di heman demê de felsefî ye jî; di perwerdehiya beşên laş de, ew...

yek dike wê bi ew giştî ji ew rewş, dema e hemû zelal, bo mînak, li ew *Pranayama* werzîş ko *Prana* e herdû ew bîn û ew gişt dînamîk ji ew kozmos

"Dema ku tiştê ku ferdek dike di heman demê de bûyerek kozmîk be, bandora ku di laş de tê jiyîn (hişyarî), bi hesta giyan (ramanek gerdûnî) re dibe yek, û ji vê yekê yekîtiyek zindî pêş dikeve ku tu teknîk, çi qas zanistî be jî, nikare hilberîne. Pratîka Yogayê bêyî têgehên ku Yoga li ser bingeha wê ye, nayê fikirîn û her weha bêbandor dibe. Ew bedenî û giyanî bi awayekî bêhempa bêkêmasî bi hev re dike yek."

"Li Rojhilat, li cihê ku ev raman û pratîk pêş ketine, û li cihê ku çend hezar salan kevneşopîyeke bênavber bingeheke giyanî yê pêwîst afirandine, wekî ku ez dikarim bi dilxwazî bawer bikim, Yoga rêbaza bêkêmahî û guncaw e ji bo yekkirina laş û hiş da ku ew yekîtiyek ava bikin ku bi zorê dikare were pirsîn. Ev yekîti meyldariyek psîkolojîk diafirîne ku intuîsyonên ku ji hişmendiyê derbas dibin gengaz dike."

Bi rastî jî roja Rojava nêzîk dibe ku zanista hundirîn a xwe-kontrolkirinê wekî fetihkirina derveyî ya xwezayê pêwîst be. Ev Serdema Atomî ya nû dê hiş mirovan bi rastiya ku êdî ji hêla zanistî ve nayê nîqaşkirin, ku made di rastiye de konsantreyek enerjîyê ye, hişyar û fireh bike. Hêzên naziktir ên hiş mirovan dikarin û divê enerjîyên ji yê di nav kevir û metalan de mezintir azad bikin, da ku dev ji atomê madî, ku nû hatiye berdan, bi wêrankirina bêaqil li cîhanê nezivirîne. **24-9**

24-1 : ez *Korîntî* 7:32-33 .

24-2 : Bi rastî, "Ev rûh e Rewş." Ew Bilindtirîn Rewş, ew Neafirandî, e bi tevahî bê şert (*netî, netî* ne ev, ne ew) lê di *Vedantayê de pir caran* wekî *Sat-Chit-Ananda* , ango Hebûn-Aqil-Bextewarî tê binavkirin .

24-3 Carinan jê re Shankaracharya tê gotin. *Acharya* tê wateya "mamosteyê olî." Dîroka Shankara navendeke akademîk a asayî ye. Înkarkirin. YEK kêmane tomar nişandan va ew bêhemta monîst jiya ji 510 ber 478 BZ; Rajava dîroknas wî bigihîne dawiya sedsala heştêmî a PZ. Xwendevanên ku bi şirovekirina navdar a Shankara ya *Brahma Sutras re eleqedar in* , dê wergerek bi baldarî ya Îngilîzî di *Sîstema Vedanta ya Dr. Paul Deussen de bibînin* (Chicago: Open Court Publishing Company, 1912). Nizm ekstrakt ji bûyin nivîsên xwestek be dîtin li *Hilbijartî Kar Ji Sîrî Şankaracharya* (Natesan & Co., Madras).

24-4 : "*Çîtta vritti nirodha*"-*Yoga Sutra* Ez:2. Patanjali rojek e nenas, herwiha yek jimare ji zanyar cîh wî li duyemîn sedsal BZ Ew rîşî da pêş gotarên li gişt mijar bi yê wî wisa rastdîtinî va temen hebûn bûye bêerk ji modayê derbas bibin wê; hîn, ber ew lipê tirs ji dîroknas, ew şehrezayên çêkirî na berxwedanî ber pêvcebirandin yê wê xwe tarîx û kesayetiyên ber yê wê edebî kar dike. Ew dizanibû yê wê jiyan bûn bes demkî giring dema çirûsk ji ew Jiyan mezîn a bêdawî; û ew rastî bêdem e, ne gengaz e ku meriv wê wekî bazirganî bibîne, û ne milkê wan ê taybet e.

24-5 : Ew şeş ortodoks sîstemên (*sadarsana*) in *Sanxya, Yoga, Vedanta, Mîmamsa, Nyaya*, û *Vaisesika* . Xwendevan ji zanyar xar xwestek kêf li ew hûrgiliyên û fireh çarçove ji eva kevnar formulasyon dema kurteberkirî, li Îngilîzî, di *Dîroka Felsefeya Hindî de* , Cild I, ji hêla Prof. Surendranath DasGupta ve (Weşanxaneya Zanîngeha Cambridge, 1922).

24-6 : Ne ber be tevlihev bi ew "Esîlzade Heştqat Şop" ji Budîzm, yek birêvebir ber mîr ajotin ji jîyan, dema li pey (1) Rast Îdeal, (2) Rast Samed, (3) Rast Axaftin, (4) Rast Çalakî, (5) Rast Wateya ji Debara jîyanê, (6) Rast Berxwedanî, (7) Bîranîna Rast (ya Xwe), (8) Fêmkirina Rast (*samadhi*).

24-7 : Dr. Jung beşdar bûn ew îndîyan Zanist Kongre li 1937 û wergirt yek rûmetî derece ji ew Zanko ya Kalkutayê.

24-8 : Dr. Jung e vir referans ber *Hatha Yoga* , yek pispor gûlî ji bedenî helwestên û teknîkên bo tendûrûstî û

24-9 Di çîroka Platon a *Tîmeos* a li ser Atlantisê de, ew qala rewşa pêşketî ya zanîna zanistî ya niştecihan dike. Baweriya wê yekê heye ku parzemîna windabûyî di dora 9500 BZ de ji ber karesatek xwezayê wînda bûye; lêbelê, hin nivîskarên metafîzîkî, rewş va ew Atlantîyan bûn wêrankirî dema yek netîce ji yê wê bedkaranîn ji atomî erk. Du Fransî nivîskarên vê dawiyê *Bîbliyografyayek li ser Atlantisê* berhev kirine , ku zêdetirî 1700 çavkaniyên dîrokî û yê din navnîş kiriye.

BEŞ: 25

Brak Ananta Û Xwişk Nalini

"Ananta nikarim jîyan; ew qûm ji bûyin karma bo ev jîyan hebûn rev derve."

Ev gotinên bêdawî gihîştin hişê min ê hundirîn dema ku ez sibehekê di meditasyoneke kûr de rûniştim. Demek kurt piştî ku ez ketim Rêza Swami, ez wek mêvanê birayê xwe yê mezin Ananta serdana cihê jidayikbûna xwe, Gorakhpur, kirim. Nexweşiyek ji nişka ve ew neçar kir ku di nav nivînên xwe de bimîne; min bi evînî lê xwedî derket.

Ev daxuyaniya cidî ya hundirîn min bi xemgîniyê tijî kir. Min hîs kir ku ez nikarim li Gorakhpurê dirêjtir bimînim, tenê min dît ku birayê min li ber çavên min ên bêçare hat dûrxistin. Di nav rexneyên bêfêhm ên xizmên min de, ez bi yekem keştiya berdest ji Hindistanê derketim. Ew li ser Burma û Deryaya Çînê ber bi Japonyayê ve çû. Ez li Kobeyê peya bûm, ku ez tenê çend rojan li wir mam. Dilê min ji bo geştyariyê pir giran bû.

Di rêwîtiya vegeerê de bo Hindistanê, keştî li Şanghayê rawestiya. Li wir Dr. Misra, bijîşkê keştîyê, min bir çend dikanên tiştên ecêb, li wir min ji bo Sri Yukteswar û malbat û hevalên xwe diyariyên cûrbecûr hilbijartin. Ji bo Ananta min perçeyek mezin a bambu ya neqîşandî kirî. Hê ku firoşkarê Çînî diyariya bambu da min, min ew avêt erdê û qêriya, "Min ev ji bo birayê xwe yê mirî yê delal kirî!"

Têgihîştineke zelal li ser min çêbûbû ku giyanê wî tenê di Bêsînoriyê de azad dibû. Diyarî bi ketina xwe bi awayekî tûj û sembolîk şikestibû; di nav giriyan de, min li ser rûyê bambu nivîsand: "Ji bo Ananta min a delal, êdî çûye."

Hevalê min, doktor, bi kenekî tinazker van bûyeran temaşe dikir.

"Hêstirên xwe biparêze," wî got. "Çima hêstirên xwe dirijînê heta ku tu piştrast nebî ku ew miriye?"

Dema ku qeyika me gihîşt Kalkutayê, Dr. Misra dîsa bi min re bû. Birayê min ê biçûk Bishnu li bendergehê li benda min bû ku pêşwaziya min bike.

"Ez dizanim Ananta ji vê jiyane çûye," min ji Bishnu re got, berî ku ew fersend bibîne. "Ji kerema xwe ji min û ji bijîşkê li vir re bêje ka Ananta kengî mir."

Bişnû bi nav ew rojek, kîjan bû ew gellek roj va ez hebû kirî ew diyariyên bîranînê li Şanghay.

"Li vir binêre!" Dr. Misra qîr kir. "Bila tu peyvek li ser vê yekê belav nebe! Profesor dê salek xwendina telepatiya derûnî li qursa bijîşkî zêde bikin, ku jixwe têra xwe dirêj e!"

Dema ku ez ketim mala me ya li ser Rêya Gurparê, bavê min bi germî hembêz kir. "Tu hatî," wî bi nermî got. Du hêstirên mezin ji çavên wî rijîyan. Bi gelemperî bê nîşan, wî berê qet ev nîşanên hezkirinê nîşanî min nedabûn. Ji derve bavê giran, ji hundir ve dilê wî yê diheliya hebû. Ji yek dê. Li gişt bûyin karûbarî bi ew malbat, bûyin ducarî dêûbav rol bû bi zelalî diyar dikin.

Piştî koça dawî ya Ananta, xwişka min a biçûk Nalini bi şîfayeke îlahî ji ber mirinê hate vegerandin. Berî ku ez çîrokê vebêjim, ez ê behsa çend qonaxên jiyana wê ya berê bikim.

Têkiliya zarokatiyê ya di navbera min û Naliniyê de ne ji xwezayê herî bextewar bû. Ez pir zirav bûm; ew hîn ziravtir bû. Bi motîfek nehişmend an "kompleksek" ku psîkiyatrist dê di tespîtkirina wê de zehmetiyê nekişînin, min gelek caran henekê xwe bi xwişka xwe fikir ji ber xuyangê wê yê mirî. Bersivên wê bi heman rengî bi eşkeretiya bêrehm a ciwaniya zêde tijî bûn. Carinan dê destwerdan fikir, bi qutiyek nerm li ser guhê min, wek guhê mezin, gengeşeyên zarokane, ji bo demekê bi dawî dianî.

Dem derbas bû; Nalini bi bijîşkekî ciwan ê Kalkutayê, Panchanon Bose, re hatibû zewicandin. Wî ji bavê xwe mûçeyek mezin wergirt, bi ihtimaleke mezin (wekî ku min ji Xwişkê re got) ji bo tezmînatê. zavayê pêşerojê ji bo çarenûsa xwe bi girêdana xwe bi dareke fasûliyê ya mirovî re.

Dûrûdirîj mahrî rêûresm bûn pîroz kirin li divê dem. Li ew dîlan şev, ez tevî bû ew Komeke mezin û şad ji xizmên li odeya rûniştinê ya mala me ya li Kalkutayê. Zava xwe dispêre balîfeke mezin a bi zêr xemilandî, Nalini jî li kêleka wî ye. *Sariyeke ji hevrîşimê binefşî ya xweşik* ²⁵⁻¹ mixabin, min nikarîbû bi temamî goşeyîbûna wê veşêre. Min xwe li pişt balîfa xwe ya nû veşart. biraziyê mêrê xwe û bi awayekî dostane lê kenîya. Wî Nalini heta roja merasîma zewacê qet nedîtibû, dema ku di dawiyê de ew fêr bû ku ew di lotoya zewacê de çî qezenc dike.

Dr. Bose hest bi hevxiyê min kir, bêhemdî tiliya xwe nîşanî Naliniyê da û di guhê min de bi çirpe got, "Bibêje, ev çî ye?"

"Çima, Pizişk," ez bersiv da, "ew e yek hestî bo ya te çavkirinî!"

Ji kêfxweşiyê dihejiyan, ez û zavayê min pir zehmetî kişandin ku li ber xizmên xwe yê civiyayî rêz û exlaqê biparêzin.

Bi derbasbûna salan, Dr. Bose xwe di nav malbata me de pir hez kir, û her gava nexweşiyek çêdibû, em jî diçûn cem wî. Ez û ew bûn hevalên nêzîk, gelek caran bi hev re henekan dikirin, bi gelemperî Nalini wekî hedefa me bû.

"Ew tiştêkî meraqdar ê bijîşkî ye," biraziyê min rojekê ji min re got. "Min her tişt li ser rûnê kezeba masiyê te yê bêrûn ceribandîye - rûn, malt, hingiv, masî, goşt, hêk, tonîk. Lê dîsa jî ew nikare sedî yek înc jî mezin bibe." Em herdu jî kenîyan.

Çend roj şûnda ez çûm serdana mala Bose. Karê min li wir tenê çend deqeyan dom kir; ez diçûm, min guman kir ku ez ji hêla Nalini ve nehatibûm dîtin. Gava ku ez gihîştim ber deriyê pêş, min dengê wê bihîst, germ lê ferman dar.

"Bira, were vir. Vê carê tu ê min nexapînî. Ez dixwazim bi te re biaxivim." Ez

ji derenceyan derketim û çûm odeya wê. Ji bo surprîza min, ew digirîya.

"Birayê delal," wê got, "bila em kêrê kevin veşêrin. Ez dibînim ku lingên te niha bi awayekî xurt li ser rêya giyanî danîne. Ez dixwazim di her warî de mîna te bibim." Wê bi hêvî zêde kir, "Tu niha di xuyangê de xurt î; tu dikarî alîkariya min bikî? Mêrê min nêzîkî min nabe, û ez pir jê hez dikim!

Lê dîsa jî ez dixwazim di têgihîştina Xwedê de pêş bikevim, her çend divê ez

25-2 zirav bimînim jî. û ne balkêş."

Dilê min bi vê daxwaza wê pir bandor bû. Dostaniya me ya nû hêdî hêdî pêş ket; rojekê wê xwest ku bibe şagirta min.

"Bi her awayî ku tu dixwazî min perwerde bike. Ez li şûna tonîksan baweriya xwe bi Xwedê tînim." Wê destek derman berhev kirin û rijandin nav lûleya banî.

Dema yek îmtîhan ji ew bawerî, ez pirsî ew ber berdane ji ew parêz gişt masî, goşt, û hêk

Piştî çend mehan, ku di nav wan de Nalini bi tundî rêzikên cûrbecûr ên ku min destnîşan kiribûn dişopand û tevî gelek zehmetiyan jî parêza xwe ya vejeteriyan diparast, min serdana wê kir.

"Xwişk, tu bi wijdanî fermanên giyanî dişopînî; xelata te nêzîk e." Min bi şermî kenîya. "Tu dixwazî çiqas qelew bî - bi qasî xaltîka me ya ku bi salan e lingên xwe nedîtiye qelew bî?"

"Na! Lebê ez dirêj ber be dema qelew dema hûn in."

Min bi cidî bersiv da. "Bi kerema Xwedê, çawa ku min her gav rastî gotiye, ez niha jî bi rastî diaxivim." **25-3** Bi bereketa îlahî, laşê te wê ji îro û pê ve bi rastî biguhere; di mehekê de wê giraniya wê bi qasî giraniya min be."

Ev gotinên ji dilê min hatin cih. Di sî rojan de, giraniya Naliniyê gihîşt ya min.
Giraniya nû bedewî da wê; mêrê wê pir evîndar bû. Zewaca wan, wiha dest pê kir

bi awayekî nexweş, zivirî derve ber be îdeal şa.

Dema ez ji Japonya vegeyriyam, min hîn bû ku di dema nebûna min de Nalini bi nexweşiya tîfoyê ketibû. Ez bi lez çûm mala wê û min matmayî mam ku min dît ku ew tenê îskeletek e. Ew di komayê de bû.

"Berî ku hişê wê ji ber nexweşiyê tevlihev bibe," biraziyê min ji min re got, "wê gelek caran digot: 'Eger birayê Mukunda li vir bûya, ez ê bi vî rengî nebim.'" Wî bi bêhêvî zêde kir, "Doktorên din û xwe dîtin na hêvî. Xwîn dîzenterî heye danîn li, piştî ew dirêj şer bi tîf."

Bi duayên xwe min dest bi tevgerandina erd û ezman kir. Bi alîkariya hemşîreyek Anglo-Hindî, ku bi tevahî hevkarîya min kir, min gelek teknîkên yogayê yên şîfayê li xwişka xwe sepandin. Dîzenteriya xwînê winda bû.

Lê Dr. Bose bi xemgînî serê xwe hejand. "Tenê êdî xwîn nemaye ku

birijîne." "Ew ê baş bibe," min bi tundî bersiv da. "Di heft rojan de tayê wê dê biçe."

Heftetek şûnda ez pir kêfxweş bûm gava min dît ku Nalini çavên xwe vekir û bi hezkirin û naskirinek mezin li min nihêrî. Ji wê rojê ve başbûna wê bilez bû. Her çend ew dîsa gihîşt giraniya xwe ya asayî jî, birînek xemgîn a nexweşiya xwe ya hema bêje mirinê li ser wê hebû: lingên wê felc bûbûn. Pisporên Hindî û Îngilîz wê wekî seqetek bêhêvî bi nav kirin.

Şerê bênavber ê ji bo jiyana wê ku min bi dua kiribû, min westandibû. Ez çûm ba Serampore ji bo alîkarîyê ji Sri Yukteswar xwest. Dema min rewşa Naliniyê jê re got, çavên wî hevxemiyêke kûr nîşan dan .

"Lingên xwişka te dê di dawîya mehekê de normal bibin." Wî zêde kir, "Bila ew li kêleka çermê xwe bendek bi mircanek du qeratî ya nequlîkirî, ku bi kilîtek ve girêdayî ye, li xwe bike."

ez secdekirî xwe ba bûyin ling bi dîlfireh alîkarî.

"Birêz, tu hosta yî; gotina te ya başbûna wê bes e Lê eger tu îsrar bikî ez ê tavilê jê re înciyek bistînim."

Guruyê min serê xwe hejand. "Erê, wisa bike." Wî taybetmendiyên laşî û derûnî yên Naliniyê, ku wî qet nedîtibû, bi awayekî rast rave kir.

"Mirze," ez pirsî, "e ev yek astrolojîk lêkolîne? Hûn kirin ne zanîn ew zayîn roj an seet."

Srî Yukteswar kenîya. "Astrolojîyek kûrtir heye, ne girêdayî şahidiya salname û

demjimêran e. Her mirovek beşek ji Afirîner, an Mirovê Kozmîk e; laşek wî ya ezmanî û her weha laşek ji erdê heye. Çavê mirov şiklê fîzîkî dibîne, lê çavê hundurîn kûrtir diçe, heta digihîje qalibê gerdûnî ku her mirovek beşek yekgirtî û takekesî ye."

ez vegerand ber Kalkuta û kirî yek morîk bo Nalînî. YEK meh paşan, ew felcbûyî ling bûn

hemû qenc bû.

Xwişkê ji min xwest ku ez spasiya xwe ya ji dil ji guruyê xwe re vebêjim. Wî bédeng guh da peyama wê. Lê gava ez diçûm betlaneyê, wî şîroveyeke ducanî kir.

"Gelek bijîşkan ji xwişka te re gotine ku ew qet nikare zarokan bîne dinyayê. Piştrast bike ku di çend salan de ew ê du keçan bîne dinyayê."

Hin salan paşan, ber Nalini's kêf, wê kolîn yek keç, şopandin li yek kêmane salan ji yekî din keç.

"Xudanê te mala me, hemû malbata me pîroz kiriye," xwişka min got. "Hebûna zilamekî wisa li ser tevahiya Hindistanê pîrozkirinek e. Birayê delal, ji kerema xwe ji Sri Yukteswarji re bêje ku, bi riya te, ez bi dilnizmî xwe wekî yek ji şagirtên wî yên *Kriya Yoga dihesibînim*."

.....
25-1 : Ew bi xweşikî pêçayî kincîlêkirin ji îndiyan jinan.

25-2 : Bo zêdeyî kesan li Hindistan in zirav, baqil qelewbûn e nîrxandin gellek xwestî.

25-3 : Ew hîndî nivîsarên pîroz beyankirin va ewan WHO bi awayekî adetî axaftin ew rastî xwestek pêşvebirin ew erk ji pêkanîn gotinên wan. Çi fermanên ku ew ji dil dibêjin, di jiyane de dê rast werin.

BEŞ: 26

Ew Zanist Ji Kriya Yoga

Zanista *Kriya Yogayê*, ku di van rûpelan de pir caran tê behs kirin, li Hindistana nûjen bi saya Lahiri Mahasaya, guruyê guruyê min, bi berfirehî hate naskirin. Koka Sanskritî ya *Kriya kri* ye, kirin, tevgerîn û bertek nîşan dan; heman kok di peyva *karma de*, prensîba xwezayî ya sedem û encamê de jî tê dîtin. Ji ber vê yekê *Kriya Yoga* "yekbûna (yoga) bi Bêsînor re bi rêya çalakiyek an rêûresmek diyarkirî ye." Yogiyek ku bi dilsozî teknîka wê dişopîne, hêdî hêdî ji karmayê an zincîra gerdûnî ya sedembûnê azad dibe.

di rûpelên pirtûkek ku ji bo raya giştî hatiye amadekirin de ravekirinek tevahî ya *Kriya Yogayê bidim. Teknîka rastîn divê ji Kriyabanek an Kriya Yogiyek were fêr kirin*; li vir referansek berfireh bes e.

Kriya Yoga e yek asan, psîkofîzyolojîk awa ji kîjan ew mirov xwîn e bêkarbonîzekirî

û bi oksîjenê tijî dibe. Atomên vê oksîjena zêde ji bo nûjenkirina navendên mêjî û stûnê vediguherin herikîna jiyanê. **26-1** Bi rawestandina kombûna xwîna damarî, yogî dikare rizîbûna tevnan kêmbike an jî pêşî lê bigire; yogiyê pêşketî şaneyên xwe vediguherîne enerjîya paqij. Îlyas, Îsa, Kebîr û pêxemberên din di demên berê de di karanîna *Kriya* an teknîkek wisa de mamosteyên berê bûn, ku bi wê teknîkê laşên xwe bi dilxwazî bêmadde dikirin.

Kriya zanistek kevnar e. Lahiri Mahasaya ew ji guruyê xwe Babaji wergirt, ku teknîk piştî ku di Serdema Tarî de winda bûbû, ji nû ve keşf kir û zelal kir.

" *Kriya Yoga* ku ez di vê sedsala nozdehan de bi rêya te didim cîhanê, vejînek heman zanistê ye ku Krishna, hezar sal berê, da Arjuna, û ku paşê ji Patanjali, û ji Mesîh, St. John, St. Paul, û şagirtên din re hat zanîn."

Bhagavad Gîtayê de behsa *Kriya Yogayê* dike : "Yogî bi pêşkêşkirina nefesa kişandinê bo nefesa derketî û pêşkêşkirina nefesa derketî bo nefesa kişandinê, herdu nefesan bêbandor dike; bi vî awayî hêza jiyanê ji dil berdide û dixe bin kontrola xwe." **26-2** Şîrove ev e: "Yogî bi zêdekirina hêza jiyanê rizîbûna di laş de radiwestîne, û bi *apan* (*jiholêrakirina herikînê*) mutasyonên mezinbûnê di laş de radiwestîne . Bi vî awayî, rizîbûn û mezinbûnê bêbandor dike, bi bêdengkirina dil, yogî kontrola jiyanê fêr dibe."

Krishna jî **26-3 vedibêje** ku ew bû, di enkarnasyoneke berê de, ku yogaya bêşikestî ji illuminatoyekî kevnar, Vivasvat re ragihand, ku wî jî ew da Manu, qanûndanêrê mezin. **26-4** Wî, di dorê xwe de, Ikshwaku, bavê xanedana şervanên rojê yê Hindistanê, perwerde kir. Bi vî awayî ji yekî ber bi yekî din ve diçû, yogaya şahane heta hatina serdemên materyalîst ji hêla rîşîyan ve dihat parastin. **26-5** Paşê, ji ber nepenîya kahînan û bêxemiya mirovan, zanîna pîroz hêdî hêdî negihîştî bû.

Patanjali, zanyarê kevnar, ku pêşengê yogayê ye, du caran behsa *Kriya Yogayê kiriye û nivîsandiye*: " *Kriya Yoga* ji dîsîplîna laş, kontrola derûnî û medîtasyonê li ser *Aumê pêk tê* ." **26-6** Patanjali behsa Xwedê dike wek Dengê Kozmîk ê *Aumê* ku di medîtasyonê de tê bihîstin. **26-7** *Aum* Peyva Afrîner e, **26-8** Dengê Matora Lerizînê. Heta kesên ku nû dest bi yogayê dikin jî zû di hundurê xwe de dengê ecêb ê *Aum dibihîzin* . Bi wergirtina vê teşwîqa giyanî ya bextewar, bawermend piştrast dibe ku ew bi rastî bi cîhanên îlahî re di têkiliyek de ye.

Patanjali cara duyemîn behsa teknîka kontrolkirina jiyanê an jî *Kriya* dike : "*Rizgarî dikare bi wê pranayamayê pêk were* ku bi veqetandina rêya îlham û nefesê tê bidestxistin." **26-9**

Pawlosê Pîroz *Kriya Yoga* , an teknîkek pir dişibihe wê, dizanibû ku bi wê re ew dikaribû herikînen jiyanê ji hestan ber bi û ji wan biguhezîne. Ji ber vê yekê ew dikaribû bigota: "Bi rastî, ez bi şabûna me ya ku ez di Mesîh de heye protesto dikim,

ez her roj dimirim ." **26-10** Bi kişandina rojane ya hêza jiyana xwe ya bedenî, wî ew bi yekîtiya yogayê bi şahiyê (bextewariya herheyî) ya hişmendiya Mesîh re kir yek. Di wê rewşa bextewar de, ew bû

bi zanebûn zanestî ji hebûn mirî ber ew xapînok hestî dinya ji *maya*

Di rewşên destpêkê yê têtîliya bi Xwedê re (*sabikalpa samadhi*) hişmendiya bawermend bi Ruhê Kozmîk re dibe yek; hêza jiyana wî ji laş tê kişandin, ku "mirî" an jî bêliv û hişk xuya dike. Yogî bi tevahî ji rewşa laşê xwe ya zindîbûna rawestayî haydar e. Her ku ew ber bi rewşên bilindtir ên giyanî (*nirbikalpa samadhi*) ve diçe, lêbelê, ew bêtî ku bi laşî ve girêdayî be, û di hişmendiya xwe ya asayî ya şiyar de, tewra di nav erkên dinyayî yê dijwar de jî, bi Xwedê re diaxive. **26-11**

" *Kriya Yoga* amûrek e ku pê re pêşveçûna mirovan dikare were bilez kirin. Yogiyên kevnar keşf kirin ku razê hişmendiya kozmîk bi awayekî nêzîk bi serdestiya nefesê ve girêdayî ye. Ev beşdariya bêhempa û bêmirin a Hindistanê ye di xezîneya zanînê ya cîhanê de. Hêza jiyane, ku bi gelemperî di parastina pompa dil de tê kişandin, divê bi rêbazek aramkirin û bédengkirina daxwazên bêdawî yê nefesê ji bo çalakîyên bilindtir were azad kirin."

Kriya Yoga bi awayekî derûnî enerjîya jiyana xwe ber bi jor û jêr ve digerrîne, li dora şeş navendên stûnê (pleksusên medullary, cervical, dorsal, lumbar, sacral, û coccygeal) ku bi diwanzdeh nîşanên astral ên zodiakê, Mirovê Kozmîk ê sembolîk re têtîldar in. Nîv deqeya zivirîna enerjîyê li dora stûna stûnê ya hesas a mirov di pêşveçûna wî de pêşveçûnek nazik pêk tîne; ew nîv deqeya *Kriyayê* wekhevî salek ji pêşketina giyanî ya xwezayî ye.

Sîstema astral a mirov, bi şeş (bi polarîteyê diwanzdeh) komstêrên hundirîn ên ku li dora rojê çavê giyanî yê hertiştî dizivirin, bi rojê fîzîkî û diwanzdeh nîşanên zodiakal ve girêdayî ye. Bi vî awayî, hemû mirov ji hêla gerdûnek hundurîn û gerdûnek derveyî ve bandor dibin. Rîşiyên kevnar keşf kirin ku jîngeha erdî û ezmanî ya mirov, di çerxên diwanzdeh salan de, wî di rêya wî ya xwezayî de ber bi pêş ve dibe. Nivîsarên pîroz dibêjin ku mirov ji bo ku mejiyê xwe yê mirov bi têra xwe bêtêmasî bike da ku hişmendiya kozmîk îfade bike, pêdivî bi milyonek sal pêşveçûna normal û bê nexweşî heye.

Hezar *Kriya* ku di heşt saetan de tê pratîkkirin, di rojekê de wekhevî hezar sal pêşketina xwezayî dide yogîyan: 365,000 sal pêşketin di salekê de. Di sê salan de, *Yogiyek Kriya* dikare bi hewldana xwe ya aqilmend heman encamê bi dest bixe ku xweza di milyonek salan de pêk tîne. Bê guman, rêya kurt a *Kriya* tenê ji hêla yogiyên pir pêşkeftî ve dikare were girtin. Bi rêberiya guruyek, yogiyên weha bi baldarî laş û mejiyê xwe amade kirine da ku hêza ku bi pratîka dijwar hatî afirandin bistînin.

Destpêkerê Kriyayê tenê çardeh heta bîst û heşt caran, rojê du caran, werzîşa xwe ya yogayê dike. Hejmarek yogî di şeş an diwanzdeh an bîst û çar an çil û heşt salan de digihîjin rizgariyê. Yogiyek ku dimire berî bidestxistin tije pêkanîn hildigire bi wî ew baş karma ji bûyin borî Hewldana *Kriya* ; di jiyana xwe ya nû de ew bi rengekî

ahengdar ber bi Armanca xwe ya Bêdawî ve tê ajotin.

Laşê mirovekî asayî wek lampeyek pêncî watî ye ku nikare milyaran elektrîk bigire nav xwe. wattên hêzê yên ku ji ber pratîka zêde ya *Kriyayê têne hişyarkirin* . Bi zêdekirina gav bi gav û birêkûpêk a rêbazên hêsan û "bêaqil" ên *Kriyayê* , laşê mirov roj bi roj bi awayekî astralî diguhere, û di dawiyê de ji bo îfadekirina potansiyelên bêdawî yên enerjiya kozmîk - ya yekem a madî - tê amadekirin.

jîr îfade ji Rewş.

Kriya Yogayê ti eleqeya wê bi tetbîqatên nefesê yên nezanistî yên ku ji hêla hejmarek fanatîkên şaş ve têne fêr kirin re tune. Hewldanên wan ên ji bo girtina bi zorê nefesê di pişikê de ne tenê ne xwezayî ne, lê bi rastî jî ne xweş in. Ji hêla din ve, *Kriya* ji destpêkê ve bi gihîştina aştîyê û bi hestên aramker ên bandora nûjenkirinê di stûyê de tê.

Teknîka yogayê ya kevnar nefesê vediguherîne hiş. Bi pêşketina giyanî, mirov dikare nefesê wekî kiryarek hiş - xewnek - nas bike.

Gelek nîgar dikarî be dayîn ji ew matematîkî peywendî navber mêr rêjeya nefesgirtinê û guherînên di rewşên hişmendiya wî de. Kesekî ku bala wî bi tevahî mijûl dibe, wek mînak di şopandina hin argumanên rewşenbîrî yên nêzîk de, an jî di hewldana hin karekî fîzîkî yê nazik an dijwar de, bixweber pir hêdî nefes digire. Sabîtbûna baldariyê bi nefesgirtina hêdî ve girêdayî ye; nefesên bilez an neyeksan hevrêyek neçar a rewşên hestiyarî yên zirardar in: tirs, şehwet, hêrs. Meymûnê bêaram bi rêjeya 32 caran di deqîqeyê de nefes digire, berevajî navînî ya mirovan 18 caran e. Fîl, kêvroşk, mar û heywanên din ên ku bi temenê mirovan kêmtir e û rêjeya nefesê ji ya mirovan kêmtir e. Mînakî, kêvroşk, ku dikare bigihîje temenê 300 salî, **26-12 salî ye.** di xulekekê de tenê 4 caran nefes digire.

Bandorên nûjenker ên xewê ji ber bêxeberiya demkî ya mirov ji beden û nefesê ne. Mirovê razayî dibe yogî; her şev ew bi nezanî rêûresmên yogîk pêk tîne. xwe ji nasnameya bedenî azad dike, û hêza jiyanê bi herikînên şîfayê yên di herêma sereke ya mêjî û şeş dînamoyên bin-navendên stûna pišta xwe de dike yek. Bi vî awayî xewlevan bêhemdî xwe dixê nav rezervuarê enerjiya kozmîk ku hemû jiyanê didomîne.

Yogiyê dilxwaz bi hişmendî pêvajoyek hêsan û xwezayî pêk tîne, ne mîna xewa hêdî bi awayekî nehişmend. *Kriya Yogî* teknîka xwe bikar tîne da ku hemî şaneyên xwe yên laşî bi ronahiya nerizîner têr bike û têr bike û wan di rewşek magnetîzekirî de bihêle. Ew bi zanistî bêhnvedanê nehewce dike, bêtir ku rewşên xewa nehişmend an jî bêhişiyê çêbike.

Li gorî *Kriya*, hêza jiyanê ya derketî di hestan de nayê îsrafkirin û îstismarkirin, lê belê tê neçarkirin ku bi enerjiyên stûnê yên naziktir re dîsa bibin yek. Bi vî rengî xurtkirina jiyanê, laş û şaneyên mêjiyê yogiyê bi elîksîra giyanî têne elektrîzekirin. Bi vî rengî ew xwe ji şopandina lêkolînkirî ya qanûnên xwezayî dûr dixê, ku tenê dikarin wî - bi rêyên dorhêlî yên wekî xwarina rast, tîrêjên rojê û ramanên ahengdar - bigihînin Armançek mîlyon salî. Ji bo ku guherînek piçûk a berbiçav di avahiya mêjî de çêbibe, diwanzdeh sal jiyanek normal û tendurist hewce dike, û mîlyonek vegera rojê tê xwestin da ku bingeha mêjî ji bo xuyangkirina hişmendiya kozmîk bi têra xwe were safikirin.

Kriya , têla bêhnê ya ku giyan bi laş ve girêdide vedike, xizmetê ji bo dirêjkirina jiyanê û firehkirina hişmendiyê heta bêdawî dike. Rêbaza yogayê li ser şerê di navbera hiş û hestên girêdayî madeyê de serdikeve û bawermend azad dike ku padîşahiya xwe ya herheyî ji nû ve mîrat bigire. Ew dizane ku xwezaya wî ya rastîn ne bi dorpêçkirina laşê û ne jî bi bêhnê, sembola koletiya mirinê ya bi hewayê re, bi mecbûriyetên elementî yên xwezayê ve girêdayî ye.

Xwe-lêkolîn, an "rûniştina di bêdengiyê de", rêbazek nezanistî ye ji bo hewl dayîna ji hev veqetandina hiş û hestan, ku ji hêla hêza jiyane ve bi hev ve girêdayî ne. Hişê hizirker, ku hewl dide vegere xwedatiyê, ji hêla herikînen jiyane ve bi berdewamî ber bi hestan ve tê kişandin. *Kriya*, ku hişê *rasterast* bi riya hêza jiyane kontrol dike, rêya herî hêsan, herî bibandor û herî zanistî ye ji bo nêzîkbûna Bêdawîyê. Berevajî rêya teolojîk a "ereba ga" ya hêdî û ne diyar ber bi Xwedê ve, *Kriya* dikare bi mafdarî wekî rêya "balafirê" were binavkirin.

Zanista yogayê li ser bingeha nirxandineke empîrîk a hemî şeweyên tetbîqatên konsantrasyon û medîtasyonê ye. Yoga dihêle ku bawermend, bi dilxwazî, herikîna jiyane ji... vemirîne an jî... veke. pênc telefonên hestan ên dîtin, deng, bêhn, tam û destdanê. Bi gihîştina vê hêza qutbûna hestan, yogî dibîne ku ew hêsan e ku hişê xwe bi dilxwazî bi cîhanên îlahî an jî bi cîhana madeyê re bike yek. Êdî ew bi neçarî ji hêla hêza jiyane ve nayê vegerandin qada rojane ya hestên bêaram û ramanên bêaram. Mamosteyê laş û hişê xwe, *Kriya Yogi* di dawiyê de li ser "dijminê dawîn", mirinê, serkeftinê bi dest dixe.

Loma tu jî wê bi Mirinê, ya ku bi mirovan dixwe, xwedî derkevî: Û mirin carekê bimire, êdî mirin tune . **26-13**

Jiyana *Kriya Yogyekî pêşketî* ne ji bandorên kiryarên berê, lê tenê ji rêwerzên ji giyan tê bandorkirin. Bi vî awayî, bawermend ji çavdêrên hêdî û pêşketinî yên kiryarên egoîst, yên baş û xirab, yên jiyana asayî, yên ku ji bo dilên baz dijwar û mîna şeytanok in, dûr dikeve.

Rêbaza bilind a jiyana giyanî yogiyê azad dike, yê ku ji zindana egoya xwe bêpar e, hewayê kûr a hertiştî tam dike. Berevajî vê, koletiya jiyana xwezayî bi awayekî şermîner tê danîn.

Mirov, bi lihevhatina jiyana xwe li gorî rêzika pêşketinî, nikare ji xwezayê lez û bez bixwaze, lê ji ber ku bê xeletî li dijî qanûnên bexşên xwe yên fîzîkî û derûnî dijî, hîn jî nêzîkî milyonek sal maskaradayînen laşî hewce dike da ku rizgariya dawî bizanibe.

Rêbazên teleskopîk ên yogiyan, xwe ji nasnameyên fîzîkî û derûnî dûr dixin û li şûna wan takekesî-giyanê nîşan didin, bi vî awayî xwe pêşkêşî wan kesan dikin ku bi hezar hezar salan li serhildanê dinêrin. Ev derdora hejmarî ji bo mirovê asayî fireh dibe, ku ne bi xwezayê re, bila bi giyanê xwe re jî di ahengekê de dijî, lê li şûna wê li pey tevliheviyên neasayî diçe, bi vî awayî. acizker li bûyin beden û raman ew şêrîn aqilmendî ji awa. Bo wî, du caran yek milyon sal bi zorê dikarin ji bo rizgariyê têrê bikin.

Mirovê qelew kêman caran an qet fêman nake ku laşê wî padîşahiyek e, ku ji hêla Ruhê Împerator ve li ser textê kraniumê tê rêvebirin, û xwediyên alîkar di şeş navendên an jî qadên stûnê de ne. hişmendî. Ev teokrasî li ser komeke bindestên guhdar dirêj dibe: bîst û heft hezar milyar xane - ku bi aqilekî otomatîkî yê piştrast hatine xemilandin ku ew hemî erkên mezinbûn, veguherîn û hilweşandina laşî pêk tînin - û

pêncî milyon raman, hest û guhertoyên qonaxên alternatîf di hişmendiya mirovan de di jiyaneke navînî ya şêst salan de. Her serhildanek eşkere ya xaneyên laşî an mejî li hember Ruhê Împerator, ku wekî nexweşî an depresyonê xuya dibe, ne ji ber bêwefayiyê di nav welatîyên dîlnîzm de ye, lê ji ber karanîna xelet a berê an niha ji hêla ... ve ye. mirov bi takekesiya xwe an jî bi îradeya xwe ya azad, ku di heman demê de bi giyanekî re jê re tê dayîn, û qet nayê betalkirin.

Mirov, xwe bi egoyeke kêr kêr nas dike, wekî tiştekî asayî dibîne ku ew difikire, dixwaze, hîs dike, xwarinê dihele û xwe zindî dihêle, û bi ramanê qebûl nake (tenê hindik bes e!) ku di jiyana xwe ya asayî de ew tenê kuklayek kiryarên berê (karma) û xwezayê ye. an jîngehê. Bertekên rewşenbîrî, hest, rewşa giyanî û adetên her mirovî ji hêla bandorên sedemên berê ve tene sînordar kirin, çî ji vê jiyane be çî jî ji jiyane berê be. Lêbelê, li jor bandorên weha bilindtir e. *g i y a n ê w î y ê ş a h a n e* . *Kriya Yogî* , rastî û azadiyên demkî red dike û ji hemû bêhêvîbûnê derbas dibe û diçe Hebûna xwe ya bêsînor. Hemû nivîsarên pîroz îlan dikin ku mirov ne laşekî genî ye, lê giyanekî zindî ye; bi riya *Kriyayê* rêbazek ji wî re tê dayîn da ku rastiya nivîsarên pîroz îspat bike.

a Sedsala Ayetan de nivîsandiye, "Rêûresmên derveyî nikarin nezanîne ji holê rakin, ji ber ku ew bi hev re nakok nînin. Zanîna fêmkirî bi tena serê xwe nezanîne ji holê radike... Zanîna bi rêyên din ji bilî lêpîrsînê nikare derkeve holê. 'Ez kî me? Ev gerdûn çawa ji dayik bû? Çêkerê wê kî ye? Sedema wê ya madî çî ye?' Ev cure lêpîrsîna ku behsa wê tê kirin e." Aqil ji bo van pîrsan bersîvek tune; ji ber vê yekê rîşîyan yoga wekî teknîka lêpîrsîna giyanî pêş xistin.

Kriya Yoga "ayîna agir" a rastî e ku pir caran di *Bhagavad Gita de tê pesinandin* . Agirên paqijker ên yogayê ronakbûna herheyî tînin, û ji ber vê yekê ji merasîmên agir ên olî yê derveyî û kêr-bandor, ku tê de têgihîştina rastiyê pir caran tê şewitandin, heya hevrêziya bi awakî cidî ya stranbêjî, digel bixûrê, pir cûda dibin!

Yogiyê pêşketî, hemû hiş, îrade û hestên xwe ji nasnameya derewîn bi xwestekên bedenî dûr dixê, hişê xwe bi hêzên serhişmend ên di perestgehên stûyê de dike yek, bi vî awayî di vê dinyayê de wekî ku Xwedê plan kiriye dijî, ne ji hêla împulsên ji rabirdûyê û ne jî ji hêla bêaqiliyên nû yê motîvasyonên mirovî yê nû ve tê teşwîqkirin. Yogiyek wisa, di stargeha dawîn a Ruhê bêdawî yê bextewar de, pêkanîna Xwesteka xwe ya Bilind distîne.

Yogî hesretên xwe yê mirovî yê di nav labîrentê de pêşkêşî agirê yekxwedayî dike ku ji Xwedayê bêhempa re hatiye veqetandin. Bi rastî jî ev merasîma agirê yogayê ya rastî e, ku tê de hemî xwestekên berê û yê niha ji hêla evîna îlahî ve tene xwarin. Agirê Dawî qurbaniya hemî dînîtiya mirovan distîne, û mirov ji qirêjiyê paqij dibe. Hestiyên wî ji hemî goştê xwestekan hatine paqijkirin, îskeleta wî ya karmîk di tavên antîseptîk ên aqil de spî bûye, ew di dawiyê de paqij e, li ber mirov û Afirîner bê zirar e.

Xudan Krishna bi gotina bandora piştrast û rêbazî ya yogayê pesnê yogiyê teknolojîk dide: "Yogî ji asketên ku laş disîplînî mezintir e, ji şopînerên rêya aqil (*Jnana Yoga*), an jî rêya çalakiyê (*Karma Yoga*) mezintir e; ey şagirt Arjuna, tu bibe yogiyek!" **26-14**

şaneyên mêjî û pergala demarî yê ku elektrîkî-pozîtîf dimînin ji ber ku ew oksîjena vejandinê bi rêjeyek zûtir digirin.

26-2 : *Bhagavad Gîta* , IV:29.

26-3: *Bhagavad Gîta* IV:1-2.

26-4 Nivîskarê *Manava Dharma Shastras* . Ev saziyên qanûna gelemperî ya kanonîzekirî heta roja îro li Hindistanê bi bandor in. Zanyarê Fransî, Louis Jacolliot, dinivîse ku dîroka Manu "di şeva serdema berî-dîrokî ya Hindistanê de wîna dibe; û na mamoste heye cesaret kir ber refzkirin wî ew nav ji ew zêdeyî kevnar qanûndanîn li ew dinya." Li *La Încil Dans L'inde* , rûpelên 33-37, Jacolliot referansên nivîsê yê paralel dubare dike da ku îspat bike ku *Qanûna Romayê ya Justinianus ji nêz ve Qanûnên Manu* dişopîne .

26-5 : Ew destpêkirin ji ew materyalîst temen, li gorî ber hîndî nivîsarên pîroz hesaban, bû 3102 BZ Ev bû ew destpêka ew Ber bi jêr ve Dwapara Kalbûn (dîtin rûpel 1VΞ). Rojane zanyar, bi dilşadî bawerkirin va 10,000 salan pêşî gişt mêr bûn

noqbûyî li yek barbar Kevir Kalbûn, bi kurtasî berdan dema "efsane" gişt tomar û kevnepoyîyên ji gellek kevnar .şaristaniyan li Hindistan, Çîn, Misir û welatên din

26-6 *Aforîzmên Patanjali* , II:1. Bi karanîna peyvên *Kriya Yoga* , Patanjali behsa teknîka rastîn a ku tê hînîkirin dikiir. ji Babajî, an yek gellek nêzbûn ber ew. Va ew bû yek berçav teknîk ji jîyan kontrol e îspat kir ji Patanjali *Gotinên Aforîstîk* II:49.

26-7 : Patanjali *Gotinên Aforîstîk* , Ez:27.

26-8 : "Li ew destpêk bû ew Bêje, û ew Bêje bû bi Xwedê, û ew Bêje bû Xwedê.Hemû tiştan bûn çêkirî ji wî; û bêyî wî tiştek çênebû ku çêbûye." - *Yûhenna* 1:1-3. *Aum (Om)* ya *Vedayan* bû peyva pîroz *Emîn* ji ew Misilmanan, "*Hum* ji ew Tibetî, û *Amîn* ji ew Xiristiyan (ew mane li Îbranî hebûn *bê guman* , "Van tiştan dibêje Amîn, şahidê dilsoz û rastîn, destpêka afirandina Xwedê." - *Peyxam* 3:14

26-9 : *Gotinên Aforîstîk* II:49..

26-10 : ez *Korîntî* 15:31. "Yên me kêfxweş dibin" e ew serrast werger; ne, dema fêrane dayîn, "ya te kêfxweş dibin." St. Pawlos behsa *hebûna hertiştî* ya hişmendiya Mesîh dikiir..

26-11 : *Kalpa* tê wateya dem an eon *Sabîkalpa* tê wateya mijar ber dem an gûherrandin; hin girêk bi *prakrîtî* an made jibermayî.

Nîrbîkalpa tê wateya herdem, bêguherîn; ev e ew herî bilind rewş ji *samadhi*

26-12 : Li gorî ber ew *Lincoln Pirtûkxane Ji Pêwîst Agahdarî* , rûpel 1030, ew hût req jiyan navber 200 û 300 sal.

26-13 : Shakespeare: *Sonet* #146.

26-14: *Bhagavad Gita* , VI:46.

BEŞ: 27

Damezrandin YEK Yoga Dibistan Ba Rançî

"Çima in hûn nexwestî ber rêxistinî kar?"

Master pirs şaşmayî min yek gem. Ew e rast va ya min taybet mehkûmkirinî ba ew dem

rêxistin bûn "qirçîn" hêlînan."

"Ev karekî bêspas e, efendim," min bersiv da. "Çi dike û çi nake, çi dike, rexne lê tê kirin."

"Ma tu hemû *channa îlahî* (şîrê şîr) tenê ji bo xwe dixwazî?" Bersiva guruyê min bi awirekî tund hat. "Ger rêzek mamosteyên dîlfireh nexwazana zanîna xwe ji yên din re veguhezînin, gelo tu an kesek din dikarî bi rêya yogayê bi Xwedê re têkilî daynin?" Wî zêde kir, "Xwedê Hingiv e, rêxistin şaneyan in; her du jî pêwîst in. Bê guman, her *formek* bê ruh bêkêr e, lê çima divê tu şaneyên mijûl ên tijî nektarê giyanî dest pê nekî?"

Şîreta wî min pir bandor kir. Her çend min bersivek eşkere neda jî, biryarek bi îsrar di singa min de derket holê: Ez ê rastiyên bê bend ên ku min li ber lingên guruyê xwe fêr bûbûn, bi hevalên xwe re parve bikim, heya ku ji destê min tê. "Ya Xudan," min dua kir, "bila Evîna Te her û her li ser perestgeha dilsoziya min bibiriqe, û bila ez bikaribim wê Evînê di dilên din de jî şiyar bikim."

Berê, berî ku ez tevî rêza rahiban bibim, Sri Yukteswar gotineke pir neçaverêkirî kiribû.

"Di temenê xwe yê pîr de tu dê çiqas bêriya hevaltiya jinekê bikî!" wî gotibû. "Ma tu gebûl nakî ku mêrê malbatê, ku ji bo xwedîderketina jin û zarokên xwe karekî kêrhatî dike, di çavên Xwedê de roleke xelatdar dilîze?"

"Birêz," min bi tirs nerazîbûn nîşan dabû, "hûn dizanin ku daxwaza min di vê jiyanê de tenê bi Hezkiriyê Kozmîk re hevjin e."

Mamoste ewqas bi şadî keniya bû ku min fêm kir ku çavdêriya wî tenê wekî ceribandinek ji bo baweriya min bû.

"Ji bîr meke," wî hêdî hêdî gotibû, "ku ew kesê ku erkên xwe yên dinyayî ji holê radike, tenê bi girtina berpirsiyariyekê li hember malbateke pir mezintir dikare xwe rewa bike."

Îdeala perwerdehiyeke hemûalî ji bo ciwanan her tim nêzîkî dilê min bû. Min encamên hişk ên perwerdehiya asayî, ku tenê armanca wê pêşxistina beden û aqil bû, bi zelalî dîtîn. Nirxên exlaqî û manewî, ku bêtir nirxandina wan tu mirov nikare nêzîkî bextewariyê bibe, hîn nehatibûn dîtîn. di mufredata fermî de kêmasî hebû. Min biryar da ku dibistanek ava bikim ku kurên ciwan bikaribin tê de bigihîjin temenê mêraniyê yê temam. Gava min a yekem di wê rêyê de bi heft zarokan re li Dihika, devereke gundewarî ya piçûk li Bengalê hat avêtin.

Salek şûnda, di sala 1918an de, bi saya dîlnizmiya Sir Manindra Chandra Nundy, Maharaja Kasimbazar, min karî koma xwe ya ku bi lez mezin dibû veguhezim

Ranchiyê. Ev bajarokê li Biharê, ku bi qasî du sed mîl dûrî Kalkutayê ye, bi yek ji avhewayên herî saxlem ên Hindistanê hatiye pîrozkirin. Qesra Kasimbazar li Ranchiyê veguherî baregeha dibistana nû, ku min jê re got *Brahmacharya Vidyalaya* **27-1**. li gorî îdealên perwerdeyî yê rîşîyan.

Yê wê daristan aşram hebû bûye ew kevnar kursî ji fêrbûn, sekuler û xwedayî, bo ew ciwanan ji

Hindistan.

Li Ranchiyê min bernameyek perwerdehiyê ji bo hem polên rêziman û hem jî yên lîseyê organîze kir. Tê de mijarên çandinî, pîşesazî, bazirganî û akademîk hebûn. Her wiha xwendekaran fêrî konsantrasyon û medîtasyona yogayê, û sîstemek bêhempa ya pêşkeftina laşî, "Yogoda", kirin, ku prensîbên wê min di sala 1916an de keşf kiribûn.

Bi têgihîştina ku laşê mirov mîna bataryayek elektrîkê ye, min fikirî ku ew dikare bi riya rasterast a îradeya mirov bi enerjîyê were şarj kirin. Ji ber ku ti çalakiyek, piçûk an mezin, bêyî *îrade ne mimkun e*, mirov dikare ji motora xwe ya sereke, îradeya xwe, sûd werbigire da ku şaneyên laşê xwe bêyî amûrên giran an werzîşên mekanîkî nû bike. Ji ber vê yekê min teknîkên xwe yên hêsan ên "Yogoda" fêrî xwendekarên Ranchi kirin ku bi wan hêza jiyane, ku di medulla oblongata ya mirov de ye, dikare bi hişmendî û tavilê ji çavkaniya bêdawî ya enerjîya kozmîk were şarj kirin.

Kuran bi awayekî ecêb bersiva vê perwerdeyê dan, şîyanek bêhempa pêş xistin ku enerjîya jiyane ji beşek ji laş ber bi beşek din veguhezînin, û di helwestên dijwar ên laş de bi helwestek bêkêmasî rûnin. **27-2** Wan destkeftiyên hêz û berxwedanê pêk anîn ku gelek mezinên bihêz nikarîbûn bigihîjin wan. Birayê min ê biçûk, Bishnu Charan Ghosh, tevî dibistana Ranchi bû; ew paşê bû fîzîkînasêkî pêşeng li Bengalê. Ew û yek ji xwendekarên xwe çûn Ewropa û Amerîkayê, û nîşan dan ku hêz û jêhatîbûna xwe çawa nîşan dan, ev yek matmayî hişt ku zanyarên zanîngehê, di nav de yên li Zanîngeha Columbia ya li New Yorkê jî, matmayî man.

Di dawiya sala yekem a li Ranchiyê de, serlêdanên ji bo qebûlkirinê gihîştin du hezarî. Lê dibistan, ku wê demê bi tenê ji bo niştecîhan bû, tenê dikarîbû nêzîkî sed kesî bigire. Di demek kurt de dersên ji bo xwendekarên rojane jî hatin zêdekirin.

Di *Vidyalayayê de*, min neçar ma ku ji bo zarokên piçûk rola bav û dayik bilîzim û bi gelek zehmetiyên rêxistinî re mijûl bibim. Min gelek caran gotinên Mesîh bi bîr dianîn: "Bi rastî ez ji we re dibêjim, tu kes tune ku mal, bira an xwişk, bav, an dê, an jin, an zarok, an ... berde." ji bo min û Mizgîniyê erd, lê ew ê niha, di vê demê de, sed qat xanî, bira, xwişk, dê, zarok û erd, tevî zilmê jî bistîne; û di dinyaya bê de jiyana herheyî bistîne." **27-3** Sri Yukteswar van gotinan wiha şîrove kiribû: "Peywirdarê ku ezmûnên jiyane yên zewac û malbatê terk dike û pirsgerêkên malbateke biçûk û çalakiyên sînorkirî bi berpirsiyariyên mezintir ên xizmeta civakê bi giştî diguherîne, karekî dike ku pir caran bi zilm û zordariya ji cîhaneke şaşfêmkirî, lê di heman demê de bi razîbûneke hundirîn a îlahî re jî tê."



Yogoda Math , perestgeheke xweşik a Komeleya Xwefêmkirinê li Dakshineswar li ser Ganges. Di sala 1938an de wekî vekîşînek yogayê ji bo xwendekarên Rojhilat û Rojava hatiye damezrandin.



Avahiya navendî ya *Yogoda Sat-Sanga Brahmacharya Vidyalaya* li Ranchi, Bihar, di sala 1918an de wekî dibistanek yogayê ji bo kuran hatiye damezrandin, bi perwerdehiya rêziman û lîseyê. Mîsyona Lahiri Mahasaya ya xêrxwaz bi wê ve girêdayî ye.

Rojekê bavê min gihîşt Ranchiyê da ku bereketa bavî bide min, lê ew demek dirêj hatibû paşguhkirin ji ber ku min bi redkirina pêşniyara wî ya karekî li Rêhesina Bengal-Nagpurê ew aciz kiribû.

"Kurê min," wî got, "ez niha bi hîlbijartina te ya jiyanê re li hev hatim. Dîtina te di nav van ciwanên bextewar û bi kelecana de ji min re kêfxweşiyek e; tu li vir î, ne bi figûrên bêcan ên bernamêyên trênan re." Wî destê xwe ber bi komek ji deh zarokên piçûk ve hejand ku li pey min dihatin. "Min tenê heşt zarok hebûn," wî bi çavên biriqok got, "lê ez dikarim ji te re hest bikim!"

Bi baxçeyekî fêkiyan ê mezin û bîst û pênc donimên berdara ên ku me di destê xwe de digirt, xwendekar, mamoste û ez di van hawîrdorên îdeal de gelek demjimêrên xweş ên xebata li derve kêf kirin. Gelek heywanên me hebûn, di nav wan de geyikekî ciwan jî hebû ku zarokan pir jê hez dikir. Ez jî ewqas ji geyikê hez dikir ku min hişt

ku ew di odeya min de razê. Bi ronahiya sibehê, ev afirîda piçûk ji bo hembêzkirina sibehê diçû ser nivîna min.

Rojekê min ji asayî zûtir xwarin da heywanê xwe, ji ber ku diviyabû ez li bajarokê Ranchiyê karekî bikim. Her çend min ji kuran re hişyarî da ku heta vegera min heywanê xwe nedin, yek ji wan neguhdar bû,

û gelek şîr da pitika geyikê. Dema ku ez êvarê vegeriyam, nûçeyek xemgîn hat pêşiya min: "Geyika biçûk ji ber zêde xwarinê hema bêje miriye."

Bi hêstiran, min heywanê bêcan ê ku xuya bû li ser çokên xwe danî. Min bi dilgermî ji Xwedê lava kir ku jiyana wî biparêze. Çend demjimêr şûnda, afirîda piçûk çavên xwe vekirin, rabû ser xwe û bi qelsî meşiya. Tevahiya dibistanê ji kêfxweşiyê qêriya.

Lê wê şevê derseke kûr ji min re hat, derseke ku ez ê qet ji bîr nekim. Ez heta saet duyê bi kêvroşkê re şiyar mam, paşê ez razam. Gêzer di xewnê de xuya bû û bi min re peyivî:

"Tu min paşve digirî. Ji kerema xwe min berde;

min berde!" "Baş e," min di xewnê de bersiv da.

ez şiyar bû derhal, û giriya derve, "Kuran, ew ahû e mirin!" Ew zarokan lez kir ber ya min hêl.

Ez ber bi quncikê odayê ve bazdam ku min heywan lê danîbû. Wî hewl da ku rabe, ber bi min ve hat, dû re li ber lingên min ket û mir.

Li gorî karmaya girseyî ya ku çarenûsa ajalan rêberî û rêkûpêk dike, jiyana hirçê bi dawî bûbû û ew amade bû ku ber bi formeke bilindtir ve biçe. Lê bi girêdana min a kûr, ku min paşê fêm kir ku xweperest e, û bi duayên min ên germ, min karîbû wê di nav sînorên forma ajalan de bigirim ku giyan ji bo azadbûnê têdikoşiya. Giyanê hirçê di xewnekê de lava xwe kir ji ber ku, bêtê destûra min a evînî, ew an nedixwest biçe an jî nikaribû biçe. Her ku min qebûl kir, ew çû.

Hemû xemgînî ji min çû; Min ji nû ve fêm kir ku Xwedê dixwaze zarokên wî her tiştî wekî beşek ji Wî, û ne ku bi awayekî xapînok hîs bike ku mirin her tiştî diqedîne. Mirovê nezan tenê dîwarê mirinê yê neguhêrbar dibîne, ku hevalên xwe yên hêja, wekî ku her û her vedişêre, vedişêre. Lê mirovê bê girêdan, ew ê ku ji yên din wekî îfadeyên Xudan hez dike, fêm dike ku di mirinê de yên ezîz tenê ji bo nefesgirtinek şahiyê di Wî de vegeriyane.

Dibistana Ranchi ji destpêkên piçûk û sade veguherî saziyek ku niha li Hindistanê baş tê zanîn. Gelek beşên dibistanê bi bexşên dilxwazî yên kesên ku ji domandina îdealên perwerdehiyê yên rîşîyan kêfxweş dibin têne piştgirî kirin. Bi navê giştî *Yogoda Sat-Sanga* , **27-4** Dibistanên şax ên geş li Midnapore, Lakshmanpur, û Puri hatine damezrandin .

Navenda Ranchiyê Beşeke Tibbî heye ku derman û xizmetên bijîşkan belaş ji bo xizanên herêmê têne peyda kirin. Hejmara kesên ku hatine dermankirin bi navînî ji 18,000î zêdetir e. kesane yek sal. Ew *Vidyalya* heye çêkirî wê delîl, jî, li îndîyan qabilî şertgirtinê werzîş, û di warê akademîk de, ku gelek mezûnên Ranchi di demên

paşîn de xwe diyar kirin. jiyana zanîngehê.

Ew dibistan, niha li wê bîst û heştemîn sal û ew navîne ji gelek çalakiyan, **27-5** heye
bûye rêzdar

bi serdanên mirovên navdar ji Rojhilat û Rojava. Yek ji kesayetiyên mezin ên pêşîn ku di sala wê ya yekem de *Vidyalaya lêkolîn kir* Swami Pranabananda bû, "pîroziyê bi du laşan" ê Benares. Dema ku mamosteyê mezin dersên xweşik ên li derve, ku di bin daran de dihatin lidarxistin, temaşe kir û êvarê dît ku kurên ciwan bi saetan bêliv di meditasyona yogayê de rûniştine, ew pir bandor bû.

"Kêfxweşî dikeve dilê min," wî got, "dema ku ez dibînim îdealên Lahiri Mahasaya ji bo perwerdekirina rast a ciwanan di vê saziyê de tene meşandin. Bila bereketa guruyê min li ser be."

Xortekî ciwan ku li kêleka min rûniştibû, cesaret kir ku pirsekê ji

yogiyê mezin bipirse. "Birêz," wî got, "ez bibim rahib? Ma jiyana

min tenê ji bo Xwedê ye?"

Herwiha Swamî Pranabananda kenîya sivikî, bûyin çav bûn qulkirin ew dahatû.

"Zarok," wî bersiv da, "gava tu mezin bibî, bûkek bedew li benda te ye." Kurr di dawiyê de zewicî, piştî ku bi salan plan kiribû ku bikeve Rêza Swami.

Piştî ku Swami Pranabananda serdana Ranchiyê kir, ez bi bavê xwe re çûm mala Kalkutayê ku yogî demkî lê dima. Pêşbîniya Pranabananda, ku gelek sal berê ji min re hatibû gotin, bi lez hat bîra min: "Ez ê paşê te bi bavê te re bibînim."

Dema ku Bav ket odeya swami, yogiyê mezin ji cihê xwe rabû û bi rêz û hurmet dê û bavê min hembêz kir.

"Bhagabati," wî got, "tu çi dikî? Ma tu nabînî kurê te ber bi Bêsînor ve dibeze?" Ez sor bûm dema ku min pesnê wî li ber bavê xwe bihîst. Swami berdewam kir, "Tu bi bîr tînî ku guruyê me yê pîroz çiqas caran digot: ' *Banat, banat, ban jai* .' **26-6 Ji ber vê yekê bênavber** *Kriya Yoga* bidomînin , û zû bigihîjin deriyên îlahî."

Laşê Pranabananda, ku di serdana min a yekem a ecêb de li Benaresê ewqas baş û xurt xuya dikir, niha bi awayekî eşkere pîrbûn nîşan dida, her çend helwesta wî hîn jî bi awayekî ecêb rast bû.

"Swamiji," min pirsî, rasterast li çavên wî nihêrî, "ji kerema xwe rastiyê ji min re bêje: Ma tu mezinbûna temen hîs nakî? Her ku laş lawaz dibe, gelo têgihîştina te ya Xwedê kêma dibe ?"

Bi milyaketî kenîya. "Evîndar niha ji her demê bêtir bi min re ye." Baweriya wî ya bêkêmahî hiş û canê min dagir kir. Wî berdewam kir, "Ez hîn jî ji her du pensiyonan kêfê distînim - yek ji Bhagabati li vir, û yek ji jor." Pîroz bi tiliya xwe ber bi ezmanan ve, ket nav kêfxweşiyekê, rûyê wî bi ronahiyek îlahî ronî bû - bersiveke têrker ji bo

pirsa min.

Dema min dît ku di odeya Pranabananda de gelek nebat û pakêtên tov hene, min armanca wan pirsî.

"Min Benares bi awayekî mayînde terikand," wî got, "û niha di rê de me ber bi Hîmalaya ve. Li wir ez ê ji bo şagirtên xwe aşramekê vekim. Ev tov dê îspenax û çend sebzeyên din hilberînin. Ezîzên min dê bi sade bijîn, dema xwe di yekîtiya Xwedê ya bextewar de derbas bikin. Tiştek din ne hewce ye."

Bav pirsî bûyin brak dilxaz heke ew wê vegerr ber Kalkuta.

"Careke din," pîroz bersiv da. "Ev sal ew sal e ku Lahiri Mahasaya ji min re got ku ez ê Benaresa xwe ya delal her û her bihêlim û biçim Hîmalaya, li wir ji laşê xwe yê mirî bavêjim."

Çavên min bi gotinên wî tijî hêsir bûn, lê swamî bi aramî keniya. Wî zarokekî ezmanî yê piçûk anî bîra min, ku bi ewlehî li ser çokên Dayika Îlahî rûniştibû. Barê salan bandorek neyînî li ser hebûna tevahî ya hêzên giyanî yên bilind ên yogiyek mezin nake. Ew dikare laşê xwe bi dilxwazî nû bike; lê carinan ew naxwaze pêvajoya pîrbûnê hêdî bike, lê dihêle ku karmaya wî bixebite. xwe li ser asta fîzîkî derxist, laşê xwe yê kevin wekî amûrek teserûfa demê bikar anî da ku pêwîstiya xebitandina karmayê di enkarnasyonek nû de ji holê rake.

Meh paşan ez hevdîtin yek kevn heval, Sanandan, WHO bû yek ji Pranabananda nêzîkî şagirtan.

"Guruyê min ê delal çû," wî di nav girîn de ji min re got. "Wî li nêzîkî Rishikeshê perestgehek ava kir û perwerdehiyek bi evîn da me. Dema ku em pir baş bi cih bûn û giyanîbûnek bilez çêdikirin, pêşketina di şîrketa wî de, wî rojekê pêşniyar kir ku girseyek mezin ji Rishikeshê têr bike. Min pirsî çima wî hejmareke ewqas mezin dixwest.

"'Ev merasîma min a festîvalê ya dawî ye,' wî got. Min hemû wateyên gotinên wî fêhmekir .

"Pranabanandaji di çêkirina mîqdarên mezin ên xwarinê de alîkarî kir. Me nêzîkî 2000 mêvan xwarin. Piştî ziyafetê, ew li ser platformek bilind rûnişt û xutbeyek îlhamdar li ser Bêsinor da. Di dawiyê de, li ber çavên bi hezaran kesan, ew berê xwe da min, dema ku ez li kêleka wî li ser dikê rûniştim, û bi hêzek neasayî axivî."

"Senandan, be amade kirin; ez im çûn ber peîn ew çarçove. 27-7 "

"Piştî bêdengiyekê, min bi dengekî bilind qêriya, 'Mamoste, neke! Ji kerema xwe, ji kerema xwe, neke!' Elalet bi meraq li me temaşe dikir. Guruyê min li min keniya, lê çavên wî yên cidî berê xwe dabûn Bêdawîtiyê.

"Xweperest nebin,' wî got, 'û ji bo min xemgîn nebin. Ez demek dirêj e bi kêfxweşî xizmeta we hemûyan dikim; niha şa bibin û ji min re oxira Xwedê bixwazin. Ez diçim cem Evîndarekî Kozmîk ê xwe.' Pranabanandaji bi fisiltî got, 'Ez ê di demek

nêzîk de ji nû ve çêbibim. Piştî ku ez ji demek kurt a Xweşiya Bêdawî kêfê werbigirim, ez ê vegerim. werin ser erdê û tevlî Babaji bibin. **27-8** Tu yê zû bizanî kengî û li ku giyanê min di laşekî nû de hatiye veşartin.

"Ew giriya dîsa, 'Senandan, vir ez peîn ew çarçove ji ew duyem *Kriya Yoga* . **27- 9**

"Wî li deryaya rûyan li ber me nihêrî û dua kir. Çavên xwe ber bi çavê giyanî ve araste kir û bêliv ma. Dema ku elaleta şaş difikirî ku ew di rewşek ecêb de difikirî, wî jixwe konê bedenî derketibû û giyanê xwe avêtibû nav firehiya kozmîk. Şagirtan dest dan laşê wî, ku di pozîsyona lotusê de rûniştibû, lê êdî ew ne goştê germ bû. Tenê çerxek hişk mabû; kirêdar reviyabû perava nemir."

ez pirsî ko Pranabananda bû ber be ji nû ve ji dayik dibe.

Sanandan bersiv da, "Ew emanetek pîroz e ku ez nikarim ji kesî re eşkere bikim. Dibe ku hûn bi awayekî din fêr bibin."

Piştî salan min ji Swami Keshabananda **27-10 kîfş kir** ku Pranabananda, çend sal piştî jidayikbûna wî di laşekî nû de, çûbû Badrinarayan li Hîmalaya, û li wir tevî koma pîrozan li dora Babajiyê mezin bûbû.

.....
27-1 : *Vidyalya* , dibistan. *Brahmacharya* li vir behsa yek ji çar qonaxên plana Vedîk ji bo jiyana mirovan dike, ku ji van pêk tê va ji (1) ew bêzewac zankoyî (*brahmachari*); (2) ew xwediyê malê bi dinyayî berpirsiyarî (*grihastha*);

ew bicîbû (*vanaprastha*); (4) ew daristan niştecih an gerok, belaş ji gişt erdî fikaran (*sannyasî*). Ev nexşeya (3) îdeal ji jîyan, demek ne bi berfirehî çavdêrkirî li rojane Hindistan, hîn heye gelek dîndar şopîneran. Ew çar qonax in bi .awayekî olî di bin rêberiya jiyanî ya guruyekî de dihat kirin

27-2 : YEK jimare ji emrîkî xwendekar jî hebûn serdest newekhev *asana* an helwestên giştî Bernard Kol, mamosteyek li Los Angelesê ya hînkirinê Hevaltiya Self-Realization.

27-3 : *Delîl* 10:29-30 ..

27-4 : Yogoda: *yoga* , yekîti, lihevkerinî, hevsengî; *da* , va kîjan belav dike. Sat-Sanga: *rûnişt* , rastî; *sanga* , hevaltî. Di Rojava, ber bergirtin ew bikaranîn ji yek Sanskrîtî nav, ew *Yogoda Sat-Sanga* hejîni heye bûye gazî kirin ew *Hevkariya Xwe-Razîbûnê* .

27-5 : Ew çalakiyên ba Rançî in ravekirî zêde bi temamî li beş 40 . Ew Lakşmanpur dibistan e li ew zane biha ji Birêz GC Dey, BA Beşa bijîşkî bi awayekî jêhatî ji hêla Dr. SN Pal û Sasi Bhusan Mullick ve tê çavdêrkirin.

27-6 : Yek ji Lahirî Mahasaya's hezkirî têbînî, dayîn dema cisaretanî bo bûyin xwendekaran sebir YEK wergera azad ev e: "Hewl dide, hewl dide, rojekê va ye! Armanca Îlahî!"

27-7 : ango, dayin bi jorve ew beden.

27-8 : Lahirî Mahasaya's guru, WHO e hîn jiyana. (Ditin beş 33.)

27-9 *Kriya* duyem , wekî ku ji hêla Lahiri Mahasaya ve hatî hîn kirin, dihêle ku bawermendê ku ew fêr bûye derkeve û vegere beden bi zanebûn ba herçiyek dem. Pêşveçû yogiyan bikaranîn ew duyem Kriya teknîk dema ew dawîn derî ji mirin, yek gavê ew her gav ji berê ve dizanin.

27-10 : Ya min hevdiîni bi Keshabananda e ravekirî li beş 42 .

BEŞ: 28

Kaşî, Ji nû ve zindîbûn û ji nû ve hat keşîfêkirin

"Ji kerema xwe ve kirin ne ajotin li ew av. Berdan me serşûştin ji avdan yê me kovîyan."

Ez ji xwendekarên ciwan ên Ranchi re diaxivîm ku bi min re di meşek heşt mîlî de ber bi girekî cîran. Gola li ber me balkêş bû, lê nefretek ji wê di hişê min de çêbûbû.

Koma li dora min mînaka min a avêtina kovîyan şopand, lê çend xortan teslîmî ceribandina avên sar bûn. Hê ku ew noqî avê bûn, marên mezin ên avê li dora wan gerîyan. Kur bi lez û bez ji golê derketin.

Piştî ku em gihîştin cihê xwe, me ji firavînek pîknîkê kêf girt. Ez li bin darekê rûniştim, komê xwendekar dorpêçkirî bûn. Dema ku min di rewşek îlhambexş de dîtî, wan gelek pirs ji min kirin.

"Ji kerema xwe ji min re bêjin, efendim," xortekî pirsî, "gelo ez ê her gav bi we re di rêya devjêberdanê de bimînim?"

"Ah, na," ez bersiv da, "hûn xwestek be bi zorê girtin serve ber ya te xane, û paşan hûn xwestek zewicîn."

Bi bawernekirinê, wî nerazîbûnek tund nîşan da. "Tenê eger ez bimrim, ez dikarim bibim malê." Lê piştî çend mehan, dê û bavê wî hatin ku wî bibin, tevî berxwedana wî ya bi hêstiran; çend sal şûnda, wî zewicî kir.

Piştî bersiva gelek pirsan, xortekî bi navê Kashi li min axivî. Ew nêzîkî diwanzdeh salî bû, xwendekarekî pir baş bû û ji aliyê hemûyan ve dihat hezkirin.

"Mirze," ew got, "çi xwestek be ya min qeder?"

"Hûn dêbûn nêzda be mirî." Ew bersiv hat ji ya min lêv bi yek bêberxwedan cebir.

Ev eşkerekirina ji nişka ve, ez û hemû amadebûyan şok û xemgîn kirin. Bi bédengî xwe wek *zarokekî tirsnaq şermezar kirim* û min red kir ku bersiva pirsên din bidim.

Li yê me vegerr ber ew dibistan, Kaşî hat ber ya min jûre.

"Eger ez bimrim, gelo gava ez ji nû ve çêbibim tu dê min bibînî û min dîsa vegerînî ser rêya giyanî?" Ew digirî.

Min hest kir ku ez neçar im ku vê berpirsiyariya dijwar û veşartî red bikim. Lê piştî çend hefteyan, Kashi bi israr zext li min kir. Dema ku min ew heta radeya şikestinê bêhêvî dît, min di dawiyê de teselî da wî.

"Erê," ez soz da. "Ger ew Ezmanî Bav deyn dide Bûyin alîkarî, ez xwestek bazarkirin ber dîtî hûn."

Di betlaneya havînê de, min dest bi geşteke kurt kir. Ji ber ku min nikarîbû Kashi bi xwe re bibim poşman bûm, berî ku ez biçim, min ew gazî odeya xwe kir û bi baldarî jê re got ku, li dijî her cûre îqnakirinê, di lerizînên giyanî yên dibistanê de bimîne. Bi awayekî min hîs kir ku heke ew neçe malê, dibe ku ew ji karesata nêzîk dûr bisekine.

Hêj ez neçûm, bavê Kashi gihîşt Ranchiyê. Panzdeh rojan hewl da ku îradeya kurê xwe bişkîne, û rave kir ku eger Kashi tenê çar rojan biçe Kalkutayê da ku diya xwe bibîne, ew dikarîbû vegere. Kashi bi îsrar red kir. Bavê di dawiyê de got ku ew ê kur bi xwe re bibe. bi alîkariya polîsan dûr ket. Gefê Kashi aciz kir, ku nexwest bibe sedema tu reklamên neyînî li ser dibistanê. Wî çareyek din nedît ji bilî çûyînê.

Piştî çend rojan ez vegehiyam Ranchiyê. Dema min bihîst ku Kashi hatiye derxistin, ez yekser ber bi Kalkutayê ve çûm. Li wir min erebeyek hespan girt. Bi awayekî ecêb, dema ku wesayît ji pira Howrah a li ser Ganges derbas bû, min bavê Kashi û xizmên din ên bi cilên şînê dîtî. Min ji şofêrê xwe re qîr kir ku raweste, ez bezîm derve û bi çavên tûj li bavê bêbext nihêrîm.

"Birêz Kujer," ez giriya tişteke bi awayekî bêaqil, "hûn hebûn kuştin ya min xort!"

Bav jixwe xeletîya ku bi anîna Kashi bi zorê bo Kalkutayê kiribû fêhm kiribû. Di çend rojên ku kur li wir bû de, xwarina qirêj xwaribû, bi kolerayê ketibû û miribû.

Evîna min ji bo Kashi û soza dîtina wî piştî mirinê, şev û roj, min dişopand. Li ku derê biçûma jî, rûyê wî li ber min xuya dikir. Min dest bi lêgerînek bêhempa ji bo wî kir, her çend demek dirêj berê min li diya xwe ya wîda geriyabû jî.



Kaşî, windabû û ji nû ve hat keşîfkirin



Birayê min Bişnu; Motilal Mukherji Serampore, şagirtek pir pêşkeftî ya Sri Yukteswar; bavê min; Birêz Wright; xwe; Tulsi Narayan Bose; Swami Satyananda ya Ranchi



Komek ji delegeyan ji bo Kongreya Navneteweyî ya Lîberalên Olî ya 1920an li Boston, ku min axaftina xwe ya yekem li Amerîkayê li wir kir. *(Ji çepê ber bi rastê)* Rev. Clay MacCauley, Rev. T. Rhondda Williams, Prof. S. Ushigasaki, Rev. Jabez T. Sunderland, ez, Rev. Chas. W. Wendte, Rev. Samuel A. Eliot, Rev. Basil Martin, Rev. Krîstof J. Rêgah, Rev. Samûêl M. Crothers.

Min hîs kir ku ji ber ku Xwedê şiyana aqil daye min, divê ez wê bikar bînim û hêza xwe bi tevahî bikar bînim da ku qanûnên nazik kifş bikim ku bi wan ez dikarim cihê astral ê kur bizanibim. Ew giyanek bû ku bi xwestekên nehatî bicihanîn dilerizî, min fêm kir - girseyek ronahî di nav mîlyonan giyanên ronîdar de li deverên astral diherikî. Ez çawa dikarim bi ew, di nav ewqas roniyên lertzok ên giyanên din de?

Bi kar tînin yek dizî yoga teknîk, ez weşandî ya min evîn ber Kashi's rûh bi rêya ew

mîkrofon ji

çavê giyanî, xala hundirîn a di navbera birûyan de. Bi antenên dest û tiliyên bilindkirî, ez gelek car zivirî xwe girrover û girrover, hewl ber dîtin ew ber li kêjan ew wek embrîyoyek ji nû ve hatibû dinê. Min hêvî dikir ku ez di radyoya dilê xwe ya li ser balkişandinê hatî mîhengkirin de bersivê ji wî bistînim. **28-1**

Min bi awayekî întuîtîv hîs kir ku Kashi dê zû vegere ser erdê, û eger ez bênavber banga xwe ji wî re bişînim, giyanê wî dê bersiv bide. Min dizanibû ku herî sivik împulsa ku ji hêla Kashi ve tê şandin dê di tiliyên min, dest, mil, stû û demarên min de were hîskirin.

Bi coşek bêdawî, min rêbaza yogayê piştî mirina Kashi şeş mehan bi awayekî domdar pratîk kir. Rojekê, dema ku ez bi çend hevalên xwe re li taxa qerebalix a Bowbazar a Kalkutayê dimeşiyam, min destên xwe bi awayê asayî bilind kirin. Cara yekem bersivê hebû. Ez pir kêfxweş bûm ku min împulsên elektrîkê yên ku ji tiliyên min û kefên min diherikin dîtin. Ev herikîn xwe veguherandin ramanek serdest ji kûrahiya hişmendiya min: "Ez Kashi me; Ez Kashi me; werin ba min!"

Dema ku min li ser radyoya dilê xwe sekinî, ev fikir hema bêje bihîstî bû. Di fîsiltandina taybetmend û hinekî qerisî ya Kashi de, **28-2** Min bangkirina wî carek û carek din bihîst. Min destê yek ji hevalên xwe, Prokash Das, **28-3, girt.** û bi kêfxweşî li wî kenîya.

"Ew xuya dike dema herwiha ez hebûn cihkirî Kaşî!"

Min dest bi zivirîna li dora xwe kir, ji bo kêfa eşkere ya hevalên xwe û girseya derbasbûyî. Tenê dema ku ez ber bi rêyeke nêzîk ve diçûm, ku bi navê "Serpentine Lane" hatibû binavkirin, împulsên elektrîkê di nav tiliyên min de diqelişyan. Dema ku ez ber bi aliyên din ve zivirîm, herikînen astral wînda dibûn.

"Ah," min qêriya, "divê giyanê Kashi di zikê dayikekê de dijî ku mala wê li vê kolanê ye."

Ez û hevalên xwe nêzîkî Serpentine Lane bûn; lerizînen di destên min ên bilindkirî de xurttir û eşkeretir dibûn. Mîna ku bi mîknatîsek ve, ez ber bi aliyê rastê yê rê ve hatim kişandin. Gava ku ez gihîştîm ber deriyê xaniyekî, ez matmayî mam ku min dît ku ez matmayî mam. Min di rewşek heyecanek dijwar de li derî da, bêhna xwe girt. Min hîs kir ku dawîya serketî ya lêgerîna min a dirêj, dijwar û bê guman neasayî hatiye!

Derî ji aliyê xizmetkarekê ve hate vekirin û ji min re got ku axayê wê li malê ye. Ji qata duyemîn daket xwarê û bi pirsyarî li min kenîya. Min nizanibû çawa pîrsa xwe, hem têkildar û hem jî bêedeb, binivîsim.

"Ji kerema xwe ve gotin min, mirze, ger hûn û ya te jin hebûn bûye hêvîkirin yek zarok bo ji dor şeş mehan?"

"Belê, wisa ye." Dema ku dît ku ez swamî bûm, kesekî dev ji cilûbergên porteqalî yê
kevneşopî li xwe kiribû, wî bi nezaket zêde kir, "Ji kerema xwe ji min re bêje ku tu
çawa karûbarên min dizanî."

Heke ew bihîst ji dor Kaşî û ew ahd ez hebû dayîn, ew matmayî mêr bawer kir ya min Çîrok.

"Zarokekî kur ê bi çermê spî wê ji te re çêbibe," min jê re got. "Rûyê wî fireh dê hebe, li ser eniya wî jî porê wî yê sor dê hebe. Xeysetê wî dê bi awayekî berbiçav ruhanî be." Min piştrast bû ku zarokê ku dê bê dê van dişibihe Kashi.

Paşê min serdana zarok kir, ku dê û bavê wî navê wî yê kevin Kaşî lê kiribûn. Hê di zarokatiya xwe de jî, ew bi awayekî berbiçav dişibiya xwendekarê min ê delal Ranchi. Zarok di cih de hezkirinek nîşanî min da; kişandina rabirdûyê bi şiddeteke duqat zêdetir şiyar bû.

Piştî çend salan, di dema mayîna min a li Amerîkayê de, xortekî ciwan ji min re nivîsand. Wî hesreta xwe ya kûr a şopandina rêya kesekî ku dev ji civakê berdaye rave kir. Min ew ber bi mamosteyekî Hîmalaya ve bir ku heta roja îro rêberiya Kashiye ji nû ve zayîne dike.

.....
28-1 Îrade, ku ji xala di navbera birûyan de tê pêşandan, ji hêla yogiyan ve wekî amûra weşana ramanê tê zanîn. Heke ew his e bi aramî komkirî li ew dil, ew kirinên dema yek fêhmî radyo, û kanîn wergirtin ew peyam yên din ji dûr an nêzîk. Di telepatîyê de, lerizînên nazik ên ramanan di hişê kesekî de bi rêya lerizînên nazik ên etera astral û dû re jî bi rêya etera erdî ya gîstir tene veguhestin, pêlên elektrîkê diafirînin ku, di encamê de, xwe vediguherînin pêlên ramanê di hişê kesê din de.

28-2 : Herkes rûh li wê safî rewş e hemûzan. Kashi's rûh bi bîr anîn gişt ew taybetmendî ji Kaşî, ew xort, û ji ber vê yekê dengê wî yê qerisî teqlîd kir da ku min nas bike.

28-3 : Prokaş Das e ew amade serek ji yên me Yogoda Matematîk (cihekî bêkes) ba Dakşîneswar li Bengal.

BEŞ: 29

Rabîndranat Tagor Û ez Mûqayesekirin Dîbistan

"Rabîndranat Tagor hîn kir me ber stran, dema yek xûriste şikil ji wekhev- îfade, çawa ew çûkan."

Bhola Nath, xortekî çardeh salî yê jîr li dibistana min a Ranchi, piştî ku min sibehekê ji ber teqînên wî yên melodîk pesnê wî da, ev ravekirin da min. Çi provokasyon be çi nebe, xort çemeke melodîk berda. Berê ew li dibistana navdar a Tagore "Santiniketan" (Havena Aştiyê) li Bolpurê xwendibû.

"Stranên Rabindranath ji ciwaniya xwe ve li ser devê min in," min ji hevalê xwe re got. "Hemû Bengal, hetta cotkarên nexwende jî, ji helbestên wî yên bilind kêfxweş dibin."

Min û Bhola çend refranên Tagore gotin, ku wî bi hezaran helbestên Hindî, hin ji wan resen û yên din ên kevnar, kirine muzîk.

Min piştî ku got, "Ez Rabindranath demek kurt piştî wergirtina Xelata Nobelê ya Wêjeyê nas kir." dengê me. "Ez hatim kişandin ku serdana wî bikim ji ber ku min wêrekiya wî ya ne-dîplomatîk di dûrxistina rexnegirên xwe yên wêjeyî de heyran kir." Min kenîya.

Bhola bi awayekî ecêb pirsî ew Çîrok.

"Zanyar bi tundî Tagore rexne kirin ji ber ku şewazek nû di helbesta Bengalî de danasîn," min dest pê kir. "Wî îfadeyên axaftinê û yên klasîk tevlihev kirin, hemî sînorkirinên diyarkirî yên ku ji bo dilê şîrovekaran pir girîng in paşguh kirin. Stranên wî rastiya kûr a felsefî bi gotinên balkêş ên hestiyarî temsîl dikin, bêtî ku rêzek hindik ji formên wêjeyî yên pejirandî re bigirin."

"Rexnegirekî bi bandor bi awayekî sivik behsa Rabindranath kir wekî 'helbestvanekî kevokê ku gotinên xwe yên çapkirî bi rupiyekê firotiye'. Lê tolhildana Tagore nêzîk bû; piştî ku wî *Gitanjali* ("Pêşkêşiyên Stranan") wergerand îngilîzî, tevahiya cîhana Rojava li ber lingên wî rêz girt. Trenek tijî şîrovekar, di nav de rexnegirên wî yên berê, çûn Santiniketanê da ku pîrozbahiyên xwe pêşkêş bikin.

"Rabindranath tenê piştî derengketinek bi zanebûn dirêj mêvanên xwe pêşwazî kir, û dûv re bi bêdengiyek stoîk pesnê wan bihîst. Di dawiyê de wî çekên wan ên rexneyê yên adetî li dijî wan zivirand."

"'Birêzan,' wî got, 'rûmetên bîhnxweş ên ku hûn li vir didin bi awayekî nelihevhatî bi bêhnên qirêj ên nefretkirina we ya berê re tevlihev bûne. Gelo dibe ku têkiliyek di navbera xelata min a Xelata Nobelê û hêza we ya teqdîrkerî ya ji nişka ve tûj de hebe? Ez hîn jî heman helbestvan im ku gava min cara yekem kulîlkên xwe yên dilnizm li perestgeha Bengalê pêşkêş kirin, we aciz kir."

"Rojnameyan behsa cezayê wêrekê ku Tagore daye kirin, kirin. Min gotinên eşkere yên zilamekî ku ji hêla pesindayînê ve nehatiye hîpnotîzekirin, matmayî hişt," min berdewam kir. "Ez li Kalkutayê ji hêla sekreterê wî, Birêz CF Andrews, **29-1, bi Rabindranath re hatim nasandin.**" ku bi tenê cilên Bengalî *yên bi dhotî li xwe kiribû. Bi evîni Tagore wek gurudeva* xwe bi nav dikir .

"Rabindranath bi dilgermî pêşwazî li min kir. Wî atmosferek aram a xweşikbûn, çand û rêzdarîyê belav dikir. Tagore di bersiva pirsê min a li ser paşxaneyê wî ya edebî de ji min re got ku ji bilî destanên me yên olî, yek ji çavkaniyên kevnar ên îlhama wî, helbestvanê klasîk Bidyapati bû."

Bi îlhama van bîranînan, min dest bi gotina guhertoya Tagore ya straneke kevin a

Bengalî, "Lampa Evîna Xwe Bişewitîne" kir. Dema ku em li ser axa *Vidyalaya dimesîyan, min û Bhola bi kêfxweşî stran digotin* .

Nêzîkî du sal piştî damezrandina dibistana Ranchi, min ji Rabindranath vexwendnameyek wergirt ku ez li Santiniketanê serdana wî bikim da ku li ser îdealên me yên perwerdehiyê nîqaş bikim. Ez bi kêfxweşî çûm. Dema ku ez ketim hundir, helbestvan di odeya xwe ya xwendinê de rûniştibû; wê demê min fikirî, wekî di civîna me ya yekem de, ku ew bi qasî wî balkêş bû. modelek mêraniya bêhempa wekî ku her wênesaz dikare bixwaze. Rûyê wî yê xweşik ê xêzkirî, bi porê dirêj û riha dirêj hatibû dorpêçkirin. Çavên mezin û dihelîn; kenek milyaketî; û

dengekî wek bilûrê ku bi rastî jî efsûnî bû. Bi hêz, dirêj û cidî, wî nermiyeke hema hema jinane bi xweberiya xweş a zarokekî re li hev dicivand. Ti têgîneke îdealîzekirî ya... helbestvanek dikare ji vê stranbêjê nermtir teşeyekî guncawtir bibîne.

Ez û Tagore di demek kurt de li ser xwendineke berawirdî ya dibistanên xwe, ku her du jî li ser rêgezên neasayî hatine damezrandin, kûr bûn. Me gelek taybetmendiyan wekhev kifş kirin - perwerdehiya li derve, sadehî, û derfetên fireh ji bo giyanê afirîner ê zarok. Lêbelê, Rabindranath girîngiyek mezin da xwendina wêje û helbestê, û xwe-îfadekirinê bi rêya muzîk û stranê ku min berê di doza Bhola de destnîşan kiribû. Zarokên Santiniketan demên bêdengiyê digirtin, lê perwerdehiya yogayê ya taybetî ji wan re nehat dayîn.

Şaîr bi baldariyek mezin guhdarî danasîna min a tetbîqatên "Yogoda" yên enerjîk û teknîkên konsantrasyonê yên yogayê yên ku li Ranchiyê ji hemî xwendekaran re têne fêr kirin.

Tagore ji min re qala zehmetiyên xwe yên destpêkê yên perwerdehiyê kir. "Ez piştî pola pêncemîn ji dibistanê reviyam," wî bi ken got. Min bi hêsanî fêm kir ku çawa nazikiya wî ya helbestî ya xwerû ji hêla ... ve hatibû bandorkirin. atmosfera xemgîn û dîsîplîn a polê dibistanê.

"Ji ber vê yekê min Santiniketan di bin siya daran û rûmeta ezman de vekir." Ew bi awayekî xweş îşaret bi komeke piçûk kir ku di baxçeyê xweşîk de dixwend. "Zarok di hawîrdora xwe ya xwezayî de di nav kulîlk û çûkên stranbêj de ye. Tenê bi vî awayî ew dikare dewlemendiya veşartî ya bexşa xwe ya takekesî bi tevahî nîşan bide. Perwerdehiya rastîn qet ji derve nayê tijîkirin û pompekirin; berevajî vê yekê divê ew bibe alîkar ku bi awayekî xweber kombûnên bêdawî yên şehrezayiyê yên di hundir de derxîne holê." **29-2**

Min jî gebûl kir. "Hestên îdealîst û qehremanperest ên ciwanan bi parêzek taybetî ya statîstîk û serdemên kronolojîk birçî ne."

Helbestvan bi hezkirin qala bavê xwe Devendranath kir, ku îlhama destpêkên Santînîkîtan dabû.

Rabindranath ji min re got, "Bavê min ev axa berhemdar pêşkêşî min kir, ku wî berê li wir xaniyek mêvanan û perestgehek ava kiribû. Min di sala 1901an de li vir ceribandina xwe ya perwerdehiyê dest pê kir, tenê bi deh kuran. Heşt hezar lîreyên ku bi Xelata Nobelê re hatin, hemî ji bo lênêrîna dibistanê çûn."

Ew gewretir Tagor, Devendranath, naskirî dûr û bi ber dema "Maharişî," bû yek gellek mirovekî berbiçav, wekî ku mirov dikare ji *Otobiyoqrafiya wî kifş bike*. Du salên mêraniya wî li Hîmalaya di meditasyonê de derbas bûn. Di berdêla vê de, bavê wî, Dwarkanath Tagore, li seranserê Bengalê ji ber xêrxwaziyên xwe yên giştî yên comerd dihat pîrozkirin. Ji vê dara bi heybet malbateke ji kesên jêhatî derketiye

holê. Ne tenê Rabindranath; hemû xizmên wî di îfadeya afirîner de xwe diyar kirine. Birayên wî, Gogonendra û Abanindra, di nav hunermendên pêşeng de ne **29- 3** ji Hindistan; yekî din brak, Dwijendra, e yek kûrdîtin filozof, ba yê wan nerm bang teyr û afirîdên daristanê bersiv didin.

Rabindranath min vexwend ku ez şevê li mêvanxaneyê bimînim. Bi rastî jî dîmenek balkêş bû, êvarê, ku helbestvan bi komekê re li hewşê rûniştibû. Dem paşve diçû:

Dîmen li ber min wek dîmenek kevnar bû - stranbêjê kêfxweş ku bi dilsozên xwe dorpêçkirî bû, hemî bi evîna îlahî ve girêdayî bûn. Tagore her girêdanek bi têlên ahengiyê çêdikir. Qet bi israr nebû, wî dil bi magnetîzmek bêhempa kişand û girt. Kulîlkek helbestê ya kêmdîtî di baxçeyê Xudan de şîn dibe, yê din bi bîhnek xwezayî dikişîne!

Bi dengê xwe yê xweş, Rabindranath çend helbestên xwe yê xweşik, ku nû hatine afirandin, ji me re xwendin. Piraniya stran û şanoyên wî, ku ji bo kêfa xwendekarên wî hatine nivîsandin, li Santiniketan hatine çêkirin. Ji bo min, bedewiya gotinên wî di hunera wî ya behsa Xwedê de ye ku hema hema di her bend, lê kêman Navê pîroz behs dike. "Bi kêfa stranbêjiyê serxweş im," wî nivîsand, "Ez xwe ji bîr dikim û te wek hevalê xwe yê ku xudanê min î bi nav dikim."

Roja din, piştî nîvro, min bi dilxwazî ji helbestvan xatir xwest. Ez kêfxweş im ku dibistana wî ya piçûk niha bûye zanîngehek navneteweyî, "Viswa-Bharati", ku zanyarên ji her derê cîhek îdeal lê dîtine.

"Li cihê ku hiş bê tirs e û serî bilind e; Li cihê ku zanîn
azad e;
Li cihê ku cîhan bi dîwarên teng ên navmalî nehatiye
parçekirin;
Ko peyv hatin derve ji ew kûrî ji rastî;
Ko bêwestan hewl dirêj dibe wê çek dijî gîhiştî;
Li cihê ku herikîna zela a aqil rêya xwe di nav qûma çolê ya
tarî ya adetên mirî de winda nekiriye;
Li cihê ku hiş ji aliyê Te ve ber bi raman û kiryareke her
firehtir ve tê birêvebirin;
Bavê min, ber bi wî bihuşta azadiyê ve, bila welatê min
şiyar bibe!" **29-4**

RABINDRANATH TAGORE

29-1 : Ew Îngilîzî nivîskar û rojnamevan, nêzikî heval ji Mahatma Gandî. Birêz Andrews e rêzdar li Hindistan bo bûyin gelek xizmet ji bo welatê xwe yê pejirandî.

29-2 "Giyan pir caran ji dayik dibe, an jî, wekî Hindû dibêjin, 'bi hezaran jidayikbûnan re di rêya hebûnê de dimeşe' . . . va e netîşt ji kîjan wê heye ne bi dest xist ew zanyarîn; na ecêbhiştin va wê e kêrhat ber bîranîn . . . tiştê ku berê dizanibû.Ji ber ku lêpîrsîn û fêrbûn hemû bîranîn e." - *Emerson* .

29-3 : Rabîndranat, jî, li bûyin salên şêstî, mijûlbûyî li yek ciddî xwendina zanko ji wêne. Pêşangeh ji bûyin "futurîstîk" kar çend sal berê li paytextên Ewropî û New Yorkê hatin dayîn.

29-4 : *Gitanjali* (New York: Macmillan Co.). Lêkolîneke kûr a li ser helbestvan di *The Philosophy Of Rabindranath de tê dîtin*. *Tagor* , ji ew pîroz kirin mamoste, Mirze S. Radhakrishnan (Macmillan, 1918). Yekî din şirovekar bend e

B. K. Roy's *Rabîndranat Tagore: Ew Mêr Û Bûyin Helbeste* (Nşh York: Dodd, Mead, 1915). *Bûda Û Ew Încîl Ji Budîzmê* (Nşh York: Putnam's, 1916), ji ew navdar Rojhilatî fen erc, Ananda K. Coomaraswamy, tê de heye hejmarek wêneyên .rengîn ji aliyê birayê helbestvan, Abanindra Nath Tagore ve hatine çekirin

BEŞ: 30

Ew Qanûn Ji Mucîze

Romannivîsê mezin Leo Tolstoy çîrokeke xweş bi navê " *Sê Bêkes*" nivîsand . Hevalê wî Nicholas Roerich **30-1** çîrokê wiha kurt kiriye, gotiye:

"Li ser giravekê sê extiyarên pîr dijiyan. Ew ewqas sade bûn ku tenê duaya ku ew bikar dianîn ev bû: 'Em sê ne; Tu sê yî - li me rehm bike!' Di dema vê duaya saf de mûcîzeyên mezin hatin dîtin.

"Keşpêşê herêmî **30-2** hat ku behsa sê xasiyan û duaya wan a nepejirandî bihîst, û biryar da ku serdana wan bike da ku duayên kanonîk fêrî wan bike. Ew gihîşt giravê, ji xasiyan re got ku daxwaznameya wan a ezmanî bêrûmet e, û gelek duayên adetî fêrî wan kir. Piştî keşîş bi qeyikê çû. Wî, li pey keştîyê, ronahiyek geş dît. Gava ku ew nêzîk bû, wî sê xasiyan dît, ku destên hev digirtin û li ser pêlan direviyan da ku bigihîjin keştîyê.

"'Me duayên ku te fêrî me kirine ji bîr kirine,' ew qêriyan dema ku gihîştin cem keşîş, 'û me lez kir ku ji te bixwazin ku tu wan dubare bikî.' Keşîş bi heyranî serê xwe hejand.

"'Ezîzan,' wî bi dîlnizmî bersiv da, 'bi duaya xwe ya kevin re

bijîn!'" Sê pîroz çawa li ser avê meşiyar?

Çawa kir îsa vejandin bûyin xaçkirî beden?

Çawa kir Lahirî Mahasaya û Srî Yukteswar birêvebirin yê wê mûcîze?

Zanista nûjen hîn jî bersivek nedaye; her çend bi hatina bombeya atomî û ecêbên radarê re, çarçoveya hişê cîhanê ji nişka ve firehtir bûye. Peyva "ne gengaz" di ferhenga zanistî de kêmtir girîng dibe.

Nivîsarên kevnar ên Vedî diyar dikin ku cîhana fîzîkî li gorî yek qanûnek bingeîn a *maya* , prensîba rêlatîvîte û dualîteyê, dixebite. Xwedê, Jiyana Tekane, Yekîtiyek Mutleq e; Ew nikarin wekî xuyangên cuda û cihêreng ên afirandinekê xuya bibin ji

bilî di bin şertek derewîn an

perdeya nerast. Ew xapandina kozmîk *maya ye* . Her keşfeke zanistî ya mezin a demên nûjen wekî piştrastkirinek ji bo vê daxuyaniya hêsan a rîşîyan xizmet kiriye.

Qanûna Tevgerê ya Newton qanûnek *maya ye* : "Ji bo her çalakîyekê her gav bertekek wekhev û berevajî heye; çalakîyên hevbeş ên her du laşan her gav wekhev û berevajî ne." Ji ber vê yekê çalakî û bertek tam wekhev in. "Hebûna hêzek yekane ne mumkin e. Divê cotek hêzên wekhev û dijber hebin, û her gav hebin."

Çalakîyên xwezayî yên bingehîn hemû eslê xwe yê mayayî eşkere dikin. Mînakî, elektrîk diyardeyek dûrxistin û kişandinê ye; elektron û protonên wê dijberên elektrîkî ne. Nimûneyek din: atom an jî perçeya dawîn a madeyê, mîna erdê bixwe, mîknatîsek bi qutbên erênî û neyînî ye. Tevahiya cîhana fenomenal di bin bandora bêdawî ya polarîteyê de ye; tu qanûnek fîzîk, kîmya, an jî zanistek din qet ji prensîbên dijber an berevajî yên xwerû azad nayê dîtin.

Ji ber vê yekê, zanista fîzîkî nikare qanûnan li derveyî *maya* , tevn û avahiya afirandinê, formule bike. Xweza bi xwe *maya ye* ; zanista xwezayî divê bi neçarî bi taybetmendiya xwe ya neçar re mijûl bibe. Di warê xwe de, ew herheyî û bêdawî ye; zanyarên pêşerojê ji lêkolîna aliyekî li pey aliyekî ji bêdawiya wê ya cûrbecûr tiştekî din nikarin bikin. Bi vî awayî zanist di herikînek bêdawî de dimîne, nikare bigihîje dawîyê; bi rastî jî maqûl e ku qanûnên kozmosek heyî û fonksiyonel formule bike, lê bêhêz e ku Amadekarê Qanûnê û Operatorê Yekane tespît bike. Xuyabûnên mezin ên gravîtasyon û elektrîkê hatine zanîn, lê gravîtasyon û elektrîk çi ne, tu mirov nizane. **30-3**



"ji B. K. Mîtra li "Kalyana- Kalpatur-

Daristan wargehên bêkesan bûn ew kevna kursî ji fêrbûn, sekuler û xwedayî, bo ew ciwanan

ji Hindistanê. Li vir guruyekî rêzdar, xwe dispêre ser milê darîn ê ji bo medîtasyonê, şagirtê xwe dixê nav sirên mezin ên Ruh.

Peywira ku pêxemberên hezar salî ji mirovahiyê re spartin, derbaskirina *maya bû*. *Bilindbûna ji dualîteya afirandinê û têgihîştina yekîtiya Afirîner wekî armanca herî bilind a mirovan dihat hesibandin. Kesên ku xwe dispêrin xapandina kozmîk, divê qanûna wê ya bingehîn a polarîteyê qebûl bikin: herikîn û daketin, rabûn û ketin, roj û şev, kêf û êş, qencî û xerabî, zayîn û mirin. Ev şêweya çerxî monotonyeke êşdar dihevine, piştî ku mirov çend hezar jidayikbûnên mirovan derbas kir; ew dest pê dike ku çavekî hêvîdar li derveyî mecbûriyetên maya bavêje .*

Çirandina perdeya *mayayê* , şikandina sirra afirandinê ye. Yogiyê ku bi vî rengî gerdûnê tazî dike, tenê yekxwedatiyê rastîn e. Hemû yên din perestiya wêneyên pagan dikin. Heta ku mirov di bin xapandinên dualîst ên xwezayê de bimîne, *Mayaya bi rûyê Janus* xwedawenda wî ye; ew nikare Xwedayê rastîn yekane nas bike.

Xeyala cîhanê, *maya* , *bi awayekî ferdî wekî avidya* tê binavkirin , ku bi rastî tê wateya "ne-zanîn", nezanî, xeyal. *Maya* an *avidya* qet bi rêya baweriya rewşenbîrî an analîzê nayê tune kirin, lê tenê bi rêya gihîştina rewşa hundurîn a *nirbikalpa samadhi* . Pêxemberên Peymana Kevin, û dîtinvanên hemû welatan û serdeman, ji wê rewşa hişmendiya axivîn. Hezekîel dibêje (43:1-2): "Piştî vê yekê ew anî min ber ew dergeh, hetta ew dergeh va dinêre dijî ew rohilat: û, "Binêre, rûmeta Xwedayê Îsraêl ji rêya rojhilat hat: û dengê wî wek dengê gelek avên bû: û erd bi rûmeta wî dibiriqî." Bi çavê xwedayî yê li eniya (rojhilat), Yogî hişmendiya xwe ber bi her derê ve dibe, Peyv an Aum dibihîze, dengê îlahî yê gelek av an lerizînan ku tenê rastiya afirandinê ye.

Di nav trîlyon sirên kozmosê de, ya herî fenomenal ronahî ye. Berevajî pêlên deng, ku veguheştina wan hewa an medyayên din ên madî hewce dike, pêlên ronahiyê bi azadî di valahiya fezaya navbera stêrkan re derbas dibin. Heta etera hîpotetîk jî, ku di teoriya daliqandinê de wekî medyaya navbera gerstêrkan a ronahiyê tê hesibandin, dikare li ser bingeha Einsteinî were avêtin ku taybetmendiya geometrîkî yên feza yê teoriya eterê nehewce dikin. Li gorî her du hîpotezan, ronahî ji her xuyangek xwezayî ya herî nazik, ji girêdayîbûna madî azadtir dimîne.

Di tîgînên mezin ên Einstein de, leza ronahiyê - 186,000 mîl di saniyeyê de - li ser tevahiya Teoriya Relatîvîteyê serdest e. Ew bi awayekî matematîkî îspat dike ku leza ronahiyê, heta ku hişê sînordar ê mirovan tîkildar be, di gerdûnek herikîna neguhêrbar de tenê *sabît* e. Hemî pîvanên mirovan ên dem û feza yê bi tenê mutleqîya leza ronahiyê ve girêdayî ne. Ne wekî ku heta niha dihat fikirîn bi awayekî bêdawî, dem û feza faktorên nîşî û sînordar in, ku derbasdariya pîvana xwe tenê bi referansa pîvana leza ronahiyê digirin. Bi tevî kirina feza yê wekî relatîvîteya pîvanî, dem îdiayên kevînar radestî nîrxek bêguherîn kiriye. Dem niha ji xwezaya xwe ya rast

hatiye derxistin - eslek sade ya nezelaliyê! Bi çend lêdanên wekhevî yên qelema xwe, Einstein her rastiyeke sabît ji kozmosê dûr xistiye ji bilî ya ronahiyê.

Di pêşveçûnek paşîn de, bi Teoriya Qada Yekgirtî ya wî, fîzîknasê mezin qanûnên gravîtasyon û elektromagnetîzmê di formuleke matematîkî de temsîl dike.
Kêmkirina kozmîk

avahiya ji bo guhertinên li ser qanûnek yekane, Einstein **30-4** Di seranserê serdeman de digihîje heta Rîşîyan ên ku tevnûrek yekane ya afirandinê îlan kirin - ya *mayayek proteîn* .

Li ser Teoriya Relatîvîteyê ya serdemayî îmkanên matematîkî yên lêkolîna atoma dawîn derketine holê. Zanyarên mezin niha bi cesaret îdîa dikin ku atom ne made ye, lê di heman demê de enerjiya atomî di bingeş de maddeya hiş e.

Sir Arthur Stanley Eddington di *The Nature Of The Physical World de dinivîse* , "Ew têgihîştina eşkere ku zanista fîzîkî bi cîhanek siya ve mijûl e, yek ji pêşketinên herî girîng e." "Di cîhana fîzîkê de em temaşeyî performansa grafîka siya ya drama jiyana nas dikin. Siya milê min li ser maseya siya radiweste dema ku mûreka siya li ser kaxeza siya diherike. Ew hemî sembolîk e, û wekî sembolek fîzîknas jê derdikeve. Dûv re Hişê alkimîst tê ku sembolan vediguherîne. Bi kurtasî, tiştê cîhanê hiş e-tişt.Ew rastîn made û zeviyên ji cebir ji pêşane cûsseyî dîtî in giştî bêqîmet bê li wiha dûr dema ew tiştên hişê heye xwe zivirî eva xeyalan. Ew xûkirî dinya heye ji ber vê yekê bibin cîhaneke ji siyan. Bi rakirina xeyalên xwe, me made jî ji holê rakir, ji ber ku bi rastî me dît ku ew made yek ji mezintirîn xeyalên me ye."

Bi vedîtina dawî ya mîkroskopa elektronîkî re delîlên teqez ên ronahiya eslê atoman û dualîzma neçar a xwezayê hatin. *Rojnameya New York Times* rapora jêrîn a xwenîşandaneke mîkroskopa elektronîkî ya sala 1937an berî civînek Komeleya Amerîkî weşand. Ji bo Pêşveçûna Zanistê:

"Avahiya krîstalî ya tungstenê, ku heta niha tenê bi awayekî nerasterast bi rêya tîrêjên X dihat nasîn, bi awayekî zelal li ser ekrana floresan hatibû xêzkirin, neh atom di pozîsyonên xwe yên rast de di tora fezayê de, kub, nîşan dida, ku yek atom li her goşeyê û yek jî li navendê ye. Atomên di tora krîstalî ya tungstenê de li ser ekrana floresan wekî xalên ronahiyê xuya bûn, ku bi şeweyek geometrîkî hatine rêzkirin. Li hember vê kuba krîstalî ya ronahiyê, molekulên bombebaranê yên hewayê dikarin wekî xalên ronahiyê yên reqîsî werin dîtin, dişibin xalên tîrêjên rojê yên ku li ser avên tevgerê dibiriqin..."

"Prensîba mîkroskopa elektronî cara yekem di sala 1927an de ji aliyê Dr. Clinton J. Davisson û Lester H. Germer ên ji Bell Telephone Laboratories, New York City ve hate keşf kirin, ku wan dît ku elektron xwedî kesayetiyek dualî ye ku hem taybetmendiya perçeyek û hem jî pêlê ye. Qalîteya pêlê taybetmendiya ronahiyê da elektronê, û lêgerînek ji bo dîtina rêbazan ji bo 'fokuskirina' elektronan bi awayekî dişibihe fokuskirina ronahiyê bi rêya lenzê hate destpêkirin."

"Ji bo kifşkirina qalîteya Jekyll-Hyde ya elektronê, ku pêşbîniya De Broglie, fîzîknasê xwediyê Xelata Nobelê yê Fransî yê di sala 1924an de kir, piştrast kir û nîşan da ku tevahiya qada xwezaya fîzîkî xwedî kesayetiyek dualî ye, Dr. Davisson Xelata Nobelê

ya fîzîkê jî wergirt."

The Mysterious Universe de dinivîse, "Herikîna zanînê ber bi rastiyeke ne-mekanîkî ve diçe; gerdûn dest pê dike ku bêtir dişibihe ramanek mezin ne wekî makîneyek mezin." Bi vî rengî zanista sedsala bîstan dişibihe rûpelek ji *Vedayên kevînar* .

Ji zanistê, eger divê wisa be, bila mirov rastiya felsefî hîn bibe ku gerdûneke madî tune ye; war û hirîya wê *maya*, xapandin e. Dîmenên wê yên rastiye hemî di bin analîzê de hildiweşin. Gava ku yek bi yek piştgirên dilniya yên kozmoseke fîzîkî di bin wî de hildiweşin, mirov bi awayekî tarî baweriya xwe ya pûtperestî, bînpêkirina fermana xwe ya berê ya îlahî fam dike: "Ji bilî min tu xwedayên din tune."

Di hevkêşeya xwe ya navdar de ku wekheviya giranî û enerjîyê destnîşan dike, Einstein îspat kir ku enerjîya di her perçeyek madeyê de wekhevî giraniya wê an giraniya wê ye ku bi çargoşeya leza ronahiyê hatiye zêdekirin. Berdana enerjîyên atomî bi rêya tunekirina perçeyên maddî pêk tê. "Mirina" madeyê "zayîna" Serdema Atomî bûye.

Leza ronahiyê standardeke matematîkî an sabît e, ne ji ber ku nirxek mutleq di 186,000 mîl di saniyeyê de heye, lê ji ber ku tu cismê maddî, ku giraniya wî bi leza wî zêde dibe, nikare bigihîje leza ronahiyê. Bi awayekî din tê gotin: tenê cismê maddî ku giraniya wî bêdawî ye dikare bi leza ronahiyê re wekhev be.

. Ev Pêşkêşî Anîne Me Ber Ew Qanûn Ji Mucîze

Mamosteyên ku dikarin laşên xwe an jî her tiştekî din materyalîze bikin û bêmateriyal bikin, û bi leza ronahiyê tevbigerin, û tîrêjên ronahiyê yên afirîner bikar bînin da ku tavilê xuya bibin. herçiyek cûsseyî xuyabûn, hebûn pêk hat ew pêwîst Einsteinî rewş: girseya wan bêdawî ye.

Hişmendiya yogiyekî bêkêmasî bê westan tê destnîşankirin, ne bi laşekî teng, lê bi avahiya gerdûnî. Gravîtasyon, çi "hêza" Newton be çi jî "nîşandana bêçalaktiyê" ya Einsteinî be, bêhêz e ku mamosteyekî *neçar bike* ku taybetmendiya "giraniyê" nîşan bide, ku şerta gravîtasyonê ya cihêreng a hemî tiştên madî ye. Ew kesê ku xwe wekî Ruhê herheyî nas dike, êdî ne girêdayî hişkbûna laşekî di dem û fezayê de ye. "Zengil-derbas-nabin" ên wan ên girtinê teslîmî çareserker bûne: "Ez Ew im."

"Fiat lux! Ê ronahî hebû." Fermana yekem a Xwedê ji bo afirandina xwe ya rêkûpêk (*Destpêbûn* 1:3) tenê rastiya atomî anî holê: ronahî. Li ser tîrêjên vê navgîniya bêmadî hemî xuyangên îlahî çêdibin. Bawermendên her serdemê şahidiya xuyabûna Xwedê wekî agir û ronahî dikin. "Padîşahê padîşahan, û Xudanê xudanan; yê ku tenê nemirî heye, di ronahiya ku tu kes nikare nêzîkî wê bibe de rûdine." **30-5**

Yogiyek ku bi rêya medîtasyonê bêkêmasî hişmendiya xwe bi Afirîner re kiriye yek, eslê kozmîk wekî ronahî dibîne; ji bo wî di navbera tîrêjên ronahiyê yên ku pêk tînin de ti ferq tune. av û tîrêjên ronahiyê yên ku erdê pêk tînin. Mamosteyek, azad ji hişmendiya madeyê, azad ji sê pîvanên fezayê û pîvana çaremîn a demê, laşê xwe yê ronahiyê bi heman rehetiyê li ser tîrêjên ronahiyê yên erd, av, agir an hewayê vediguhezîne. Balkişandina dirêj li ser çavê giyanî yê azadker yogî karîbû hemî xeyalên di derbarê madeyê û giraniya wê ya gravîtasyonê de ji holê rake; ji wê

demê û pê ve ew gerdûnê wekî girseyek ronahiyê ya bê cudahî dibîne.

"Berçav wêneyan," Dr. L. T. Troland ji Harvard dibêje me, "in avakirin bi jorve li ew wek yên din rêzman dema ew

gravurên 'nîv-ton' ên asayî; ango, ew ji xal an jî xêzên pir piçûk pêk tên ku ji hêla çav ve nayên dîtin.Hestiyariya retînayê ewqas mezin e ku dîtbarî...

"Hes dikare ji hêla kêr Kwantayên celebê rast ê ronahiyê ve were hilberandin." Bi saya zanîna îlahî ya mamosteyekî li ser diyardeyên ronahiyê, ew dikare atomên ronahiyê yên li her derê di cih de bi awayekî berbiçav pêşkêş bike. Şeweya rastîn a projeksiyonê - çi darek be, çi dermanek be, çi laşek mirov be - li gorî hêzên îrade û dîtbarîkirina yogî ye.

Di hişmendiya xewna mirov de, ku wî di xewê de lepên xwe yên li ser sînorên egoîst ên ku rojane wî dorpêç dikin, sist kiriye, hêza hemûyî ya hişê wî her şev xwe nîşan dide. Li wir di xewnê de hevalên ji mêj ve mirî, parzemînen herî dûr, yên vejandî radiwestin. dîmenên zarokatiya wî. Bi wê hişmendiya azad û bê şert û merc, ku ji hemî mirovan re di diyardeyên xewnan de tê zanîn, mamosteyê bi Xwedê ve girêdayî girêdanek qet qut nekiriye çêkiriye. Bêguneh ji hemî motîfên kesane, û bi karanîna îradeya afirîner a ku ji hêla Afirîner ve jê re hatiye dayîn, yogî atomên ronahiyê yên gerdûnê ji nû ve rêz dike da ku her duayek dilsoz a fedakarek têr bike. Ji bo vê armancê mirov û afirandin hatine afirandin: da ku ew wekî mamosteyê *maya rabe*, serdestiya xwe li ser kozmosê bizanibe.

"Û Xwedê got: «Werin em mirov li gor sûretê xwe û li gor şibandina xwe biafirînin; û bila ew serweriyê bikin.» li ser masiyên deryayê, li ser çûkên ezmanan, li ser pez û li ser hemû erdê û li ser her tiştê ku li ser erdê diherike." **30-6**

Li 1915, di demek kurt de piştî ez hebû ketin ew Swamî Emir, ez şahidî kir yek qaweta çavdîtinê ji cebrî berevajîyan. Di wê de ew rêlatîvîte ji mirov bîrbirî bû bi awayekî zelal damezrandî; ez bi zelalî tê dîtin ew yekîti ji Ronahiya Herheyî ya li pişt dualîteyên bi êş ên *maya*. Ev xeyal li ser min daket dema ku ez sibehekê li odeya xwe ya biçûk a serayê li mala bavê xwe ya li ser Rêya Gurpar rûniştibûm. Bi mehan Şerê Cîhanê yê Yekem li Ewropayê berdewam dikir; Min bi xemgînî li ser hejmara mezin a mirinan fikirî.

Dema ku min çavên xwe di meditasyonê de girtin, hişmendiya min ji nişkê ve veguherî laşê kaptanekî ku femandariya keştiyeke şer dikir. Dengê topan hewa parçe kir dema ku gule di navbera bataryayên peravê û topên keştiyê de dihatin avêtin. Topek mezin li magazina barûtê ket û keştiya min parçe kir. Ez û çend deryavanên ku ji teqînê sax filitîbûn, xwe avêtin nav avê.

Bi lêdana dilê xwe, ez bi ewlehî gihîştim peravê. Lê mixabin! guleyek şaş firîna xwe ya bi hêrs di singa min de bi dawî kir. Ez bi nalînekê li erdê ketim. Tevahiya laşê min felc bûbû, lê ez hay ji wê bûm mîna ku meriv hay ji lingê xwe yê razayî hebe.

"Di dawiyê de şopa sirrî ya Mirinê gihîşt min," min fikirî. Bi axînek dawîn, ez li ber bêhişiyê bûm dema ku min dît! Min xwe di odeya xwe ya li Gurpar Road de di pozîsyona lotusê de rûniştibûm.

Hêstirên hîsterîk diherikin dema ku min bi kêfxweşî milkê xwe yê ji nû ve bi dest xistî - laşek - lêdixist û diqelişand. bê ku ti qulikek gule li singê min ketibû. Ez li vir û wir dihejiyam, bêhna xwe dibir û dikişandim da ku piştrast bibim ku ez sax im. Di nav van pîrozbahiyên xwe de, min dîsa dît ku hişê min veguheziye laşê mirî yê kaptan li kêleka perava xwînî. Tevliheviyek bêdawî di hişê min de çêbû.

"Mirze," ez dua kir, "im ez mirî an jînde?"

Lîstineke ronahîyê ya geş hemû asoyê tijî kir. Lerizîneke nerm û gurrîn xwe kir peyv:

"Çi eleqeya jiyan an mirinê bi Ronahî re heye? Min tu li gor sûretê Ronahiya Xwe afirandî. rêjeyîtiyên jiyan û mirinê aidî xewna kozmîk in. Li hebûna te ya bêxew binêre! Hişyar be, zarokê min, şiyar be!"

Wek gavên şiyarbûna mirovan, Xudan zanyaran îlham dike ku di dem û cîhê rast de razên afirandina Wî kifş bikin. Gelek vedîtînen nûjen alîkariya mirovan dikin ku kozmosê wekî îfadeyek cihêreng a yek hêz-ronahiyê, ku ji hêla aqilê îlahî ve tê rêve kirin, fam bikin. Ecêbên filmê, radyoyê, televîzyonê, radarê, şaneya foto-elektrîkê - "çavê elektrîkê" yê her tiştî dibîne, yên enerjîyên atomî, hemî li ser diyardeya elektromagnetîk a ronahiyê ne.

Hunera filman dikare her mûcîzeyekê nîşan bide. Ji aliyê dîtbarî ve, ji aliyê bandorker ve, ti mûcîze nikare wênekêşiyê bixapîne. Laşê astral ê zelal ê mirovekî dikare were dîtîn ku ji forma wî ya fîzîkî ya xav radibe, ew dikare li ser avê bimeşe, miriyan vejîne, rêza xwezayî ya pêşketinan berevajî bike û bi dem û fezayê re tevliheviyê bike. Wênekêş, wêneyên ronahiyê li gorî dilê xwe kom dike û mûcîzeyên optîkî bi dest dixê ku hostayekî rastîn bi tîrêjên ronahiyê yên rastîn çêdike.

Wêneyên zindî yên filmê gelek rastiyan di derbarê afirandinê de nîşan didin. Derhênerê Kozmîk lîstikên xwe nivîsandine û lîstikvanên mezin ji bo pêşandana sedsalan kom kirine. Ji kabîna tarî ya bêdawîtîyê, ew tîrêjên xwe yên afirîner di nav filmên serdemên li pey hev de dirijîne û wêne li ser ekrana fezayê têne avêtin. Çawa ku wêneyên filmê rast xuya dikin, lê tenê tevliheviyên ronahî û siyê ne, cûrbecûr gerdûnî jî xuyangek xapînok e. Gûrên gerstêrkî, bi şiklên xwe yên bêhejmar ên jiyanê, ji bilî figuran di filmek filmê kozmîk de tiştek din nînin, ku demkî bi pênc têgihîştînen hestî re rast in, wekî ku dîmen bi tîrêjên afirîner ên bêdawî li ser ekrana hişmendiya mirovan têne avêtin.

Temaşevanên sînemayê dikarin serê xwe rakin û bibînin ku hemû wêneyên ekranê bi rêya tîrêjêke ronahiyê ya bêwêne xuya dibin. Drama rengîn a gerdûnî bi heman awayî ji ronahiya spî ya yekane ya Çavkaniyeke Kozmîk derdikeve. Bi jêhatîbûneke bêhempa Xwedê ji bo zarokên xwe yên mirovî şahiyekê li dar dixê, wan dike aktor û hem jî temaşevan di şanoya xwe ya gerstêrkî de.

Rojekê ez çûm xaniyekî sînemayê da ku temaşeyî çîroknivîsên qadên şer ên Ewropayê bikim. Şerê Cîhanî yê Yekem hîn jî li Rojava diqewimî; çîroknivîs qetlîamê bi realîzmeke wisa tomar dikir ku Ez bi dilekî xemgîn ji şanoyê derketim.

"Mirze," ez dua kir, "çima dost Tu îcaze yên wisa êş?"

Ji bo surprîza min a mezin, bersivek taviî bi şiklê dîtinek ji qadên şer ên rastîn ên Ewropî hat. Tîrsa têkoşînê, tijî mirî û mirinê, ji hêla hovîtiyê ve pir zêdetir bû.

herçiyek cîgirî ji ew nûçegîhanî

"Bi baldarî binêre!" Dengê nerm bi hişmendiya min a hundirîn re axivî. "Hûn ê bibînin ku ev dîmenên ku niha li Fransayê têne lîstin ji bilî lîstikek chiaroscuro tiştek din nînin. Ew fîlma kozmîk in, bi qasî rast û nerast wekî nûçenameya şanoyê ya ku we nû dîtiye - lîstikek di nav lîstikekê de."

Dilê min hîn jî teselî nedabû. Dengê îlahî berdewam kir: "Afirandin hem ronahî û hem jî siya ye, wekî din wê ne mimkun e. Qencî û xerabîya *mayayê* divê her tim di serdestiyê de biguherin. Ger şahî li vir di vê dinyayê de bêdawî bûya, gelo mirov dê qet li yekî din bigeriya? Bêyî êşê, ew hema hema xema wê yekê nake ku bi bîr bîne ku wî mala xwe ya herheyî terikandiye. Êş ji bo bîranînê teşwîqek e. Rêya revê bi aqil e! Trajediya mirinê nerast e; ew ên ku ji wê ditirsin mîna lîstikvanekî nezan in ku li ser dikê ji tirsan dimirin dema ku ji bilî fîşekek vala tiştek din li wî nayê avêtin. Kurên min zarokên ronahiyê ne; ew ê her û her di xeyalê de nerazên."

maya xwendibûn jî , wan têgihîştina kûr a ku bi vîzyonên kesane û gotinên wan ên teselîkirinê re dihat, nedabû min. Nirxên mirov bi kûrahî diguherin dema ku ew di dawiyê de bawer dibe ku afirandin tenê fîlmek sînemayê ya berfireh e, û ku ne di wê de, lê li pişt wê, rastiya wî bi xwe heye.

Dema ku min nivîsandina vê beşê qedand, ez li ser nivîna xwe bi pozîsyona lotusê rûniştim. Odeya min bi du çirayên siya ve kêr ronî bû. Dema ku min çavên xwe bilind kir, min dît ku ban bi çirayên piçûk ên rengê xerdelê xemilandî bû, bi şewqek mîna radyûmê dibiriqîn û dihejandin. Bi hezaran tîrêjên bi qelem hatine nivîsandin, mîna pelên baranê, di nav şaxek zelal de kom bûn û bêdeng li ser min dirijyan.

Di cih de laşê min ê fîzîkî hişkbûna xwe winda kir û veguherî tevnvîsa stêrkî. Min hestek livînê hîs kir dema ku, bi zorê dest da nivînan, laşê bê giranî hinekî û bi dorê ber bi çep û rastê ve çû. Min li dora odeyê nihêrî; mobîlya û dîwar wekî her carê bûn, lê girseya piçûk a ronahiyê ewqas zêde bûbû ku ban nedîtibû. Ez matmayî mam.

"Ev mekanîzma fîlmên kozmîk e." Dengê wekî ku ji hundirê ronahiyê be axivî. "Tîrêjên xwe li ser perdeya spî ya çarşefên te dirijîne û wêneya laşê te çêdike. Binêre, şiklê te ji bilî ronahiyê tiştek din nîne!"

Min li destên xwe nihêrî û wan paş û pêş gerand, lê min giraniya wan hîs nekir. Şahiyeke kêfxweş li ser min belav bû. min. Ev kozmîk qam ji sivik, kulîlkvedan dema ya min beden, xuya bû yek xwedayî kopî tîrêjên ronahiyê yên ku ji kabîna projeksiyonê ya sînemayê derdikevin û wekî wêneyên li ser ekranê xuya dibin.

Demek dirêj min ev fîlma laşê xwe di sînemaya kêrmonahî ya odeya xwe ya razanê de dît. Tevî gelek dîtinên ku min dîtine, yek ji wan jî ewqas bêhempa nebû. Her ku xeyala min a laşekî hişk bi tevahî winda bû, û têgihîştina min a ku bingeha hemû

tiştan ronahî ye kûrtir bû, min li herika lêdana lifetronan nihêrî û bi lava axivîm.

"Ronahiya Îlahî, ji kerema xwe vê wêneyê bedenî yê min ê dîlnîzm, vekîşîne nav xwe, çawa ku Îlyas bi agir ber bi ezmanan ve hat kişandin."

Ev dua bi eşkereyî matmayî ma; tîrêj winda bû. Laşê min dîsa giraniya xwe ya normal girt û li ser nivînê noqî bû; girseya çirayên banî yên geş lerizîn û winda bûn. Wextê min ê terikandina vê dinyayê xuya nedikir ku hatibû.

"Ji bilî vê," min bi awayekî felsefî fikirî, "dibe ku pêxember Îlyas ji vê texmîna min nerazî be!"

30-1 : Ev nashatî Rûsî Hunermend û filozof heye bûye jiyan bo gelek salan li Hindistan nêz ew Hîmalaya. "Ji lûtkeyên tê kişif," ew heye nivîsandî. "Li şikeftan û li ser ew lûtkeyên bilind jiya ew rîşî. Ser ew berfî lûtkeyên ji Hîmalaya ronahiyek geş dişewitîne, ji stêrkan û şewqên fantastîk ên birûskê geştir e."

30-2 : Ew Çîrok Gulan hebûn yek dîrokî bingeş; yek edîtorî not agahdar dike me va ew keşîş hevdîtin ew sê keşîş demek ew ji Archangel ber bi Manastira Slovetzky ve diçû, li devê çemê Dvina.

30-3 Marconi, dahênerê mezin, berî encamên dawî ev yek li xwe mikur hat ku kêmasiya zanistî heye: "Nekaribûna ji zanist ber çareserkirin jîyan e mutleq. Ev berçavî wê be bi rastî tirsna bûn ew ne bo bawerî. Ew sir ji jîyan bê guman pîrsgirêka herî domdar e ku heya niha li ber hişê mirovan hatiye danîn."

30-4 : YEK agah ber ew ber girtin ji Einstein pîrzane e dayîn ji ew berçavî va ew e yek jiyanî dilxaz ji ew filozofê mezin Spinoza, ku berhema wî ya herî navdar *Etika Bi Rêza Geometríkî Hatiye Nîşandan e* .

30-5 : ez *Tîmotêyos* 6:15-16 .

30-6 : *Destpêbûn* 1:26.

BEŞ: 31

Yek Hevpeyvîn Bi Ew Pîroz Dê

"Dayika Qedirbilind, ez di zarokatiya xwe de ji hêla pêxember-mêrê te ve hatim imadkirin. Ew guruyê dê û bavê min û guruyê min Sri Yukteswarji bû. Ji ber vê yekê, ma tu dê îmtiyazê bidî min ku ez çend bûyerên di jiyana te ya pîroz de bibihîzim?"

Ez bi Srimati Kashi Moni re, hevrêya jiyanê ya Lahiri Mahasaya, diaxivîm. Ji ber ku ez ji bo demek kurt li Benaresê bûm, min xwestekek dirêj a serdana xanima rêzdar pêk anî. Wê bi dilgermî li mala Lahiri ya kevin a li taxa Garudeswar Mohulla ya Benaresê pêşwazî li min kir. Her çend pîr bû jî, ew mîna lotusê şîn dibû û bêdeng bîhnek giyanî belav dikir. Bedenê wê navîn bû, stûyê wê zirav û çermê wê zer bû. Çavên mezin û geş rûyê wê yê dayikîtiyê nerm dikirin.

"Kur, hûn in Bi xêr hatî vir. Hatin jor."

Kashi Moni rê da min ber bi odeyeke pir biçûk ve ku ew demekê bi mêrê xwe re lê dijiya. Min xwe şanaz dît ku ez şahidê mezargeha ku mamosteyê bêhempa lê daketibû da ku drama mirovî ya zewacê bilîze bûm. Xanima nerm bi îşaretekê nîşanî min da ku ez li kêleka wê kursiyek balîfî deynim.

"Çend sal derbas bûn berî ku ez bala xwe bidim ser mezinbûna îlahî ya mêrê xwe," wê dest pê kir. "Şevêkê, di vê odeyê de, min xewnek geş dît. Milyaketên bi heybet bi kerema bêhempa li ser min difiryan. Dîmen ewqas rastîn bû ku ez di cih de şiyar bûm; ode bi awayekî ecêb di ronahiyek geş de hatibû pêçan.

"Mêrê min, di pozîsyona lotusê de, li navenda odeyê li ser piyan bû, dorpêçkirî bi milyaketan ku bi rûmeta lavakirinê ya destên kefên pêçayî wî dihebînin. Ez pir matmayî mam, ez piştrast bûm ku ez hîn jî xewn dibînim."

"Jin,' Lahiri Mahasaya got, 'tu xewn nabînî. Ji bo her û her dev ji xewa xwe berde.' Dema ku ew hêdî hêdî daket erdê, min xwe li ber lingên wî xwar kir.

"Mamoste,' min qêriya, 'ez dîsa û dîsa li ber te ditewînim! Ma tu dê min bibaxşînî ji ber ku min tu wek mêrê xwe hesiband? Ez ji şermê dimirim dema ku fêr dikim ku ez di nezanînê de li kêleka yekî ku bi awayekî xwedayî şiyar bûye di xew de mam. Ji vê şevê pê ve, tu êdî ne mêrê min î, lê guruyê min î. Ma tu dê xweya min a bêqîmet wek şagirtê xwe qebûl bikî?' **31-1**

"Mamoste bi nermî dest da min. 'Ey giyanê pîroz, rabe. Tu hatî qebûlkin. Wî bi îşaret ber bi milyaketan ve nihêrî. 'Ji kerema xwe li hember her yek ji van pîrozan serê xwe bitewînin.'

"Dema ku min nimêjên xwe yêr dilnizm qedandin, dengên milyaketan bi hev re deng vedan, mîna koroyekê ji nivîsareke pîroz a kevnar.

"Hevjîna Xwedayê mezin, tu pîroz î. Em silavê li te dikin.' Wan li ber lingên min tewandin û nihêrî! Şiklên wan ên geş wîndar bûn. Ode tarî bû.

"Ya min guru pirsî min ber wergirtin destpêk li *Kriya Yoga* .

"Ji kûrs,' ez bersiv da. 'EZ im Bibore ne ber hebûn hebû wê bereket zûtir li ya min jîyan.'

"Dem negihîştibû.' Lahiri Mahasaya bi kenekî teselîdar kenîya. 'Min bi bédengî alîkariya te kir ku piraniya karmaya te çareser bikî. Niha tu dilxwaz û amade yî.'

"Wî dest da eniya min. Girseyên ronahiya gerok xuya bûn; tîrêj hêdî hêdî xwe di çavê giyanî yê şîn-opal de ava kir, bi zêr dorpêçkirî û bi stêrkek spî ya pêncgoşeyî di navendê de."

"Hişmendiya xwe bi rêya stêrkê derbasî padîşahiya Bêsînor bike.' Dengê guruyê min xwedî noteke nû bû, nerm mîna muzîka dûr.

"Qaweta çavdîtinê piştî qaweta çavdîtinê xerabçû dema okyanûsî serf li ew perav ji ya min rûh. Ew panoramîk sûr paşan

di deryayeke bextewariyê de heliyam. Min xwe di nav bereketa her ku diçû bilind dibû de winda kir. Dema ku ez piştî çend saetan vegeyriyam ser hişmendiya vê dinyayê, mamoste teknîka *Kriya Yoga da min* .

"Ji wê şevê û pê ve, Lahiri Mahasaya careke din di odeya min de raza. Ji wê şûnda jî, ew qet raza. Ew hem bi roj û hem jî bi şev li odeya pêşiyê ya li jêr ma, digel şagirtên xwe."

Xanima navdar bêdeng ma. Dema ku min fêhm kir ku têkiliya wê ya bêhempa bi yogiyê bilind re çiqas xweş bû, min di dawiyê de cesaret kir ku ez bîranînên din bipirsim.

"Kurê min, tu çavbirçî yî. Lêbelê, çîrokeke din jî wê ji te re hebe." Wê bi şermokî keniya. "Ez ê gunehekî ku min li hember guru-mêrê xwe kiriye, li xwe mikur bêm. Çend meh piştî destpêkirina min, min dest pê kir ku xwe bêcare û paşguhkirî hîs bikim. Rojekê sibeh Lahiri Mahasaya ket vê odeya piçûk da ku gotarekê bîne; ez zû li pey wî çûm. Bi xeyala tund ve hatim serdestkirin, min bi tundî jê re axivî.

"Tu hemû dema xwe bi şagirtan re derbas dikî. Berpirsiyariyên te yên ji bo jin û zarokên te çi ne? Ez xemgîn im ku tu bi dabînkirina pereyên zêdetir ji bo malbatê eleqedar nabî."

"Mamoste demekê li min nihêrî, paşê nihêrî! ew çûbû. Bi heyranî û tirsê, min dengê ji her aliyê odeyê bihîst:

"Ew e gişt netîşt, neke hûn dîtin? Çawa dikarî yek netîşt çawa min çêkirin dewlemendî bo hûn?"

"Guruji,' min qêriya, 'ez milyon caran lêborînê dixwazim! Çavên min ên gunehkar êdî te nabînin; ji kerema xwe di şiklê xwe yê pîroz de xuya bibe."

"Ez li vir im.' Ev bersiv ji jor ve hat. Min serê xwe rakir û dît ku mamoste di hundir de xuya bû. hewa, serê wî digihîşt banî. Çavên wî wek agirên kor bûn. Piştî ku ew bi bêdengî daket erdê, ez li kêleka xwe bi tirs û girî li ber lingên wî dirêj kirî bûm.

"Jin,' wî got, 'li dewlemendiya îlahî bigere, ne li perçên piçûk ên axê. Piştî bidestxistina xezîneya hundirîn, tu dê bibînî ku dabînkirina derve her gav li ber dest e.' Wî zêde kir, 'Yek ji kurên min ên giyanî dê ji bo te dabîn bike.'

"Ya min guru peyv xuriste hat rast; yek dilxaz kir terikandin yek navbideng giş bo yên me malbat."

Min spasiya Kashi Moni kir ji bo parvekirina serpêhatiyên xwe yên ecêb bi min re.

31-2 Roja din ez vegeyriyam mala wê û bi Tincouri û Ducouri Lahiri re çend demjimêran ji nîqaşeke felsefî kêf girt. Ev herdu kurên pîroz ên yogiyê mezin ê Hindistanê şopa wî ya îdeal ji nêz ve şopandin. Her du mêr jî porzer, dirêj, xurt û bi rihek mezin bûn, bi dengên nerm û xweşikbûneke kevneperest.

Jina wî ne tenê şagirta jin a Lahiri Mahasaya bû; bi sedanên din jî hebûn, di nav wan de diya min jî hebû. Carekê jinek chela wêneyê wî ji guru xwest. Wî wêneyek da wê.

çap, têbînîkirin, "Ger hûn texmînkirin ew yek parastinî, paşan ew e wiha; wekî din ew e bes yek sûret."

Çend roj şûnda ev jin û bûka Lahiri Mahasaya li ser maseyekê ku wêneya guru li pişt wê daliqandî bû, *Bhagavad Gita dixwend. Bahozeke elektrîkê dest pê kir.* bi hêrseke mezin derketin derve.

"Lahiri Mahasaya, me biparêze!" Jinan li ber wêneyê tewandin. Birûsk li pirtûka ku ew dixwendin ket, lê her du bawermend bê zirar man.

Çeleyî şîrove kir, "Min hest kir ku çarşefeke qeşayê li dora min hatiye danîn da ku ez ji germahiya dijwar dûr bisekinim."

Lahiri Mahasaya du mûcîze li ser şagirtan jin, Abhoya, kirin. Ew û mêrê wê, parêzerekî Kalkutayê, rojekê ji bo serdana guru çûn Benaresê. Vagona wan ji ber trafîkê dereng ket; ew gihîştin îstasyona sereke ya Howrayê û tenê dengê fikandina trêne ya Benaresê ji bo çûnê bihîstin.

Abhoya, nêz ew qert dayre, rawestiya bêdeng.

"Lahiri Mahasaya, ez ji te rica dikim ku trêne rawestî!" wê bi bêdengî dua kir. "Ez nikarim êşên derengmayîne tehemûl bikim û li benda rojek din bimînim da ku te bibînim."

Tekerên trêne yên ku dengê wan diqelişî berdewam digeriyan, lê tu pêşveçûn çenebû. Endezyar û rêwî daketin platformê da ku vê diyardeyê bibînin. Pasvanekî rêhesinê yê Îngilîz nêzîkî Abhoya û mêrê wê bû. Berevajî hemû mînakên, wî bi dilxwazî xizmetên xwe pêşkêş kir.

"Babo," ew got, "dayin min ew dirav. ez xwestek kîrîn ya te bilêt demek hûn stendin li ser gemiyê."

Gava ku cot rûniştin û bilêt wergirtin, trêne hêdî hêdî ber bi pêş ve çû. Bi panîkê, mekanîk û rêwî dîsa hilkişîyan cihên xwe, bêtî ku bizanin çawa çawa trêne dest pê kir, ne jî çima ew di serî de rawestiya.

Dema ku Abhoya gihîşt mala Lahiri Mahasaya li Benaresê, bêdeng li ber mamosteyê xwe çû ser çokan û hewl da ku destê xwe bide lingên wî.

"Xwe aram bike, Abhoya," wî got. "Tu çiqas hez dikî min aciz bikî! Qey tu nikarîbûya bi trêne din bihatayî vir!"

Abhoya di bûyerek din a bîranîn de serdana Lahiri Mahasaya kir. Vê carê wê ne bi trêne, lê bi legleq re şefaeta wî xwest.

"Ez ji te lava dikim ku min pîroz bikî da ku zaroka min a nehemîn bijî," wê got.

"Heşt zarok ji min re çêbûn; hemî piştî jidayikbûnê di demek kurt de mirin."

Ew mamoste keniya bi sempatî. "Ya te tê zarok xwestek jîyan. Ji kerema xwe ve pêketin ya min rênimayên

bi baldarî. Zarok, keçek, dê di şevê de were dinyayê. Binêre ku çiraya rûnê heta sibehê vêketî bimîne. Nekevin xewê û bi vî awayî nehêlin ronahî vemire."

Zaroka Abhoya keçek bû, tam wekî ku guruyê hertiştî pêşbînî kiribû, di şevê de ji dayik bû. Dayikê ji hemşîreya xwe re got ku çira bi rûn tijî bike. Her du jinan jî heta saetên serê sibê nobedariya lezgîn kirin, lê di dawiyê de ew xew kirin. Rûnê çira hema bêje xilas bûbû; ronahî qels dibiriqî.

Deriyê odeya razanê vebû û bi dengekî bilind vebû. Jinên şaşmayî şiyar bûn. Çavên wan ên matmayî li şiklê Lahiri Mahasaya temaşe kirin.

"Abhoya, binêre, çira hema bêje çûye!" Wî bi tiliya xwe nîşanî çirayê da, ku hemşîre bi lez û bez ji nû ve tijî kir. Gava ku ew dîsa geş bû, mamoste winda bû. Derî girtî bû; kilîda wê bêtî ku xuya bibe hatibû girêdan.

Abhoya's nehem zarok sax flitî; li 1935, heke ez çêkirî pirs, wê bû hîn jiyar.

Yek ji şagirtên Lahiri Mahasaya, Kali Kumar Royê rêzdar, gelek hûrgiliyên balkêş ên jiyana xwe bi mamoste re ji min re vegot.

Roy ji min re got, "Ez gelek caran bi hefteyan mêvanê mala wî ya li Benares bûm." "Min dît ku gelek figurên pîroz, *danda* **31-3** swamî, di bédengiya şevê de gihîştin da ku li ber lingên guru rûnin.

Carinan ew li ser xalên meditasyon û felsefî nîqaş dikirin. Di sibehê de mêvanên bi rûmet diçûn. Min di serdanên xwe de dît ku Lahiri Mahasaya carekê jî ranezaniya.

Roy domand, "Di destpêka têkiliya min bi mamoste re, min neçar ma ku bi dijberiya kardêrê xwe re mijûl bibim. Ew di nav materyalîzmê de bû.

"'Ez naxwazim fanatîkên olî di karmendên xwe de hebin,' ew ê bi kenekî wiha bigota. 'Ger ez carekê rastî guruyê te yê şarlattan we bêm, ez ê çend gotinan jê re bibêjim ku ji bîr neke.'

"Ev gefa tirsnak nekarî bernameya min a birêkûpêk asteng bike; ez hema hema her şev li ber destê guruyê xwe derbas dikir. Şevê kardêrê min li pey min hat û bi bêedebî bezî hundirê odeya rûniştinê. Bê guman ew bi tevahî dixwest gotinên ku soz dabû biaxeve. Hê ku zilam rûniştibû, Lahiri Mahasaya ji koma piçûk a nêzîkî diwanzdeh şagirtan re axivî."

"'Wê hûn gişt çawa ber dîtin yek sûret?'

"Dema me serê xwe hejand, wî ji me xwest ku em odeyê tarî bikin. 'Li pişt hev di çemberê de rûnin,' wî got, 'û destên xwe deynin ser çavên zilamê li pêşiya xwe.'"

"Ez matmayî nemam ku min dît ku kardêrê min jî, her çend bi nexwestî be jî,

rêwerzên master dişopand. Piştî çend xulekan Lahiri Mahasaya ji me pirsî ka em çi dibînin."

"'Birêz,' min bersiv da, 'jinek bedew xuya dike. Ew *sariyek bi qiraxên sor li xwe kiriye* û li nêzîkî nebatek guhê fîl radiweste.' Hemû şagirtên din heman wesf dan. Mamoste berê xwe da kardêrê min. 'Tu wê jinê nas dikî?'

"'Belê.' Xuya ye ku zilam bi hestên nû yên xwezaya wî re têdikoşiya. 'Her çend jineke min a baş hebe jî, min bi bêaqilî pereyên xwe li ser wê xerc kiriye. Ez ji sedemên ku min anîne vir şerm dikim. Ma tu dê min bibaxşînî û min wek şagirtê qebûl bikî?'

"'Heke tu şeş mehan jiyanê baş û exlaqî bijî, ez ê te qebûl bikim.' Mamoste bi awayekî sirrî lê zêde kir, 'Wekî din ez neçar namînim ku te bidim destpêkirin.'

"Sê mehan kardêrê min xwe ji ceribandîna dîr xist; paşê têkiliya xwe ya berê bi jinê re ji nû ve dest pê kir. Du meh şûnda ew mir. Bi vî awayî ez gihîştim wê baweriyê ku guruyê min pêxemberîtiya veşartî ya li ser ne muhtemeliya destpêkirina mîr fêr kiriye."

Lahiri Mahasaya hevalekî pir navdar hebû, Swami Trailanga, ku tê gotin temenê wî ji sê sed salî zêdetir bû. Herdu yogiyên pir caran bi hev re di meditasyonê de rûdiniştin. Navûdengê Trailanga ewqas belav bûye ku hindik Hindû dê îhtîmala rastiyê di her çîroka mûcîzeyên wî yên ecêb de înkâr bikin. Ger Mesîh vegere ser erdê û li kolanên New Yorkê bimeşe, hêzên xwe yên îlahî nîşan bide, ev ê heman heyecanê çêbike ku dehsal berê ji hêla Trailanga ve hatibû afirandin dema ku ew di kolanên qerebalix ên Benares re derbas dibû.

Gelek caran hatiye dîtin ku swamî bîyê bandorên neyînî jehrên herî kujer vedixwe. Bi hezaran kesan, di nav de çend kesên ku hîn jî sax in, dîtine ku Trailanga li ser Gangesê diherike. Bi rojan ew li ser avê rûdinişt, an jî ji bo demên pir dirêj di bin pêlan de veşartî dima. Dîmenek hevpar li *ghatên şuştinê yên Benares* laşê bêliv ê swamî li ser lewheyên kevirî yên şewitî bû, ku bi tevahî di bin tava bêrehm a Hindî de bû. Bi van kiryanan Trailanga dixwest fêrî mirovan bike ku jiyanê yogiyê ne girêdayî oksîjenê an şert û mercên asayî û tedbîran e. Çi li ser avê be çi di bin avê de be, û çi laşê wî di bin tîrêjên rojê yên dijwar de be an na, mamoste îspat kir ku ew bi hişmendiya îlahî dijî: mirin nikare destê xwe bide wî.

Yogî ne tenê ji hêla ruhî ve, lê di heman demê de ji hêla laşî ve jî mezin bû. Giraniya wî ji sê sed salî zêdetir bû. pound: ji bo her salek jiyanê wî poundek! Ji ber ku ew pir kêr dixwar, sir zêdetir dibe. A mamoste, lêbelê, bi hêsanî hemî rêzikên tenduristiyê yên asayî paşguh dike, dema ku ew dixwaze ji ber hin sedeman, ku pir caran sedemek nazik e ku tenê ji wî re tê zanîn, wiya bike. Pîrozên mezin ên ku ji xewna kozmîk a mayîk û vê dinyayê wekî ramanek di Hişê Îlahî de pêk anîn, dikarin bi laşê bixwazin bikin, dizanin ku ew tenê formeke manîpulekirî ya enerjîya kondensasyonkirî an cemidî ye. Her çend zanyarên fîzîkî niha fêr dikin ku made ji bilî enerjîya cemidî tiştek din nîne, lê mamosteyên bi tevahî ronakbîr di warê kontrola madeyê de demek dirêj e ku ji teoriyê derbasî pratîkê bûne.

Trailanga her tim bi temamî tazî ma. Polîsên Benaresê yê ku rastî tacîzê dihatin, wî wekî zarokekî pirsgirêkdar ê ecêb didîtin. Swamiya xwezayî, mîna Ademê destpêkê li baxçeyê Edenê, bi tevahî ji tazîbûna xwe bêxeber bû. Lêbelê, polîs ji vê yekê pir haydar bûn û bê merasîm ew xistin zindanê. Şermeke giştî çêbû; laşê mezin ê...

Trailanga di demek kurt de, bi tevahîya xwe ya asayî, li ser banê girtîgehê hate dîtin. Hucreya wî, ku hîn jî bi ewlehî girtî bû, tu nîşanek ji awayê revîna wî nedida.

Efserên bêhêvî yên qanûnê careke din erkê xwe bi cih anîn. Vê carê cerdevanek li ber hucreya swami hate danîn. Might dîsa berî rastê teqawid bû. Trailanga di demek kurt de di meşa wî ya bêxem li ser banî de hate dîtin. Edalet kor e; polîsên xapînok biryar dan ku li pey wê biçin. mînak.

Yogiyê mezin bêdengiyek asayî parast. **31-4** Tevî rûyê wî yê girover û zikê wî yê mezin û mîna bermîlê, Trailanga tenê carinan dixwar. Piştî çend hefteyan bê xwarin, ew rojîya xwe bi şîrê kelandî yê ku ji hêla bawermendan ve dihat pêşkêş kirin, dişkand. Carekê gumanbarek biryar da ku Trailanga wekî şarlata eşkere bike. Qedehek mezin a tevliheviya kalsiyûm-lîmê, ku ji bo spîkirina dîwaran tê bikar anîn, li ber swami hate danîn.

"Mamoste," materyalîst bi rêzgirtineke sexte got, "min ji te re şîrê kelandî aniye. Ji kerema xwe vexwe."

Trailanga bê dudilî heta dilopa dawî jî konteynirê tijî lîmonê şewitî vala kir. Di çend deqeyan de xerabkar bi êş ket erdê.

"Alîkarî, swamî, alîkarî!" ew giriya. "EZ im li agir! Lêborîn ya min bed îmtîhan!"

Yogiyê mezin bêdengiya xwe ya adetî şikand. "Tenê," wî got, "dema ku te jehr pêşkêşî min kir te fêhm nekir ku jiyana min bi ya te re yek e. Ji bilî zanîna min ku Xwedê di zikê min de, mîna her atomek afirandinê, heye, lîmon dê min bikuşt. Niha ku tu wateya îlahî ya bûmerangê dizanî, careke din tu carî li kesî nelîze."

Ew baş paqijkirî gûnehkar, qenc bû ji Trailanga's peyv, xwe veşartin bi qelsî serve.

Vegerandina êşê ne ji ber îradeya mamoste bû, lê bi saya sepandina bêqusûr a qanûna edaletê ku dûrtirîn çerxa hejandinê ya afirandinê diparêze, pêk hat. Mirovên têgihîştina Xwedê yên mîna Trailanga dihêlin ku qanûna îlahî tavilê bixebite; wan hemî herikînen astengker ên egoyê ji holê rakirine.

Guherandinên otomatîk ên rastdariyê, ku pir caran bi pereyek neçaverêkirî têne dayîn wekî di doza Trailanga û kujerê wî yê ku dixwaze bibe, hêrsa me ya bilez a li hember neheqîya mirovan sivik dike. "Tolhildan a min e; Ez ê berdêla wê bidim, dibêje Xudan." **31-5** Çi hewcedarî bi çavkaniyên kêr ên mirovan heye? Gerdûn bi awayekî guncaw ji bo tolhildanê kompoyê dike. Hişên bêzar îhtîmala edaleta îlahî, evîn, hertîştzanîn, nemiriyê red dikin. "Texmînen nivîsarên pîroz ên hewayî!" Ev nêrîna bêhesas, bê heybet berî dîmena kozmîk, rêze bûyeran vedike ku şiyarbûna xwe bi xwe tîne.

Mesîh di ketina xwe ya serfiraz a Orşelîmê de behsa hemû hêza qanûna giyanî

kir. Dema ku şagirt û elalet ji kêfxweşiyê qîriyan û gotin: "Aştî li ezmanan û rûmet li bilindahîyan," hin Ferîsiyan ji vê dîmena bêrûmet gazinan kirin. Wan nerazîbûn nîşan da: "Mamoste, şagirtên xwe şermezar bike."

Îsa bersîv da û got: «Ez ji we re dibêjim, eger evên ha bêdeng bimînin, kevir wê tavilê qîr bikin.» **31-6**

Di vê şermezarkirina Ferîsiyan de, Mesîh destnîşan dîkir ku edaleta îlahî ne abstraksiyoneke mecazî ye, û mirovekî aştîxwaz, her çend zimanê wî ji kokê veqetiyabe jî, dê dîsa jî axaftin û parastina xwe di bingeha afirandinê de, ango di rêzîknameya gerdûnê de bibîne.

Îsa digot, "Ma hûn difikirin ku hûn mirovên aştîxwaz bêdeng dîkin? Her weha hûn dikarin hêvî bikin ku hûn wan bitepîsinin." dengê Xwedê, ku kevirên wî bi xwe rûmeta Wî û hebûna Wî ya li her derê distirên. Ma hûn ê daxwaz bikin ku mirov ji bo rûmeta aştîya li ezmanan pîroz nekin, lê tenê bi girseyî bicivin da ku ji bo şer li ser erdê biqîrin? Hingê amadekariyên xwe bikin, ey Ferîsî, ku bingeheke cîhanê hilweşînin; ji ber ku ne tenê mirovên nerm, lê kevir an ax, av û agir û hewa ne ku dê li dijî we rabin, da ku şahidiya ahenga Wî ya rêkûpêk bikin."

Keremê yogiyê mîna Mesîh, Trailanga, carekê li ser *dayika min a sajo* (apê dayikê) hatibû dayîn. Rojekê apê min dît ku mamoste li ghatê Benaresê bi komeke bawermendan dorpeçkirî ye. Ew karîbû nêzîkî Trailanga bibe, û bi dîlnizmî dest da lingên wî. Apê min matmayî ma ku dît ku ew di cih de ji nexweşiyê kronîk a bi êş rizgar bûye. **31-7**

Tenê şagirta zindî ya yogiyê mezin jinek e, Shankari Mai Jiew. Keça yek ji şagirtên Trailanga ye, wê ji zarokatiya xwe ya zû ve perwerdehiya swami wergirtiye. Ew çil salan di rêze şikeftên Hîmalayayê yên tenê de li nêzîkî Badrinath, Kedarnath, Amarnath, û Pasupatinath jiyaye. *Brahmacharini* (jina asket), ku di sala 1826an de ji dayik bûye, niha ji sedsalê derbas bûye. Lêbelê, di xuyangê de pîr nebûye, porê xwe yê reş, diranên xwe yên geş û enerjiya xwe ya ecêb parastiye. Ew her çend salan carekê ji tenêtiya xwe derdikeve da ku beşdarî *mela* an fuarên olî yên periyodîk bibe.

Ev jina pîroz gelek caran serdana Lahiri Mahasaya dîkir. Wê vegotiye ku rojekê, li taxa Barackpur a nêzîkî Kalkutayê, dema ku ew li kêleka Lahiri Mahasaya rûniştibû, guruyê wî yê mezin Babaji bi bêdengî ket hundirê odeyê û bi herduyan re sohbet kir.

Carekê mamosteyê wê Trailanga, dev ji bêdengiya xwe ya asayî berda, bi awayekî pir eşkere li ber çavan rûmeta Lahiri Mahasaya girt. Şagirtekî Benaresê îtiraz kir.

"Mirze," ew got, "çima kirin hûn, yek swamî û yek dev ji kar berdan, rêdan yên wisa rûmet ber yek xwediyê malê?"

"Kurê min," Trailanga bersiv da, "Lahiri Mahasaya mîna pisîkek îlahî ye, li her cihê ku Dayika Kozmîk ew danîbe dimîne. Dema ku bi dîlsozî rola mirovekî dinyayî dilîze,

wî ew xwe-fêmkirina bêkêmasî wergirtiye ku ji bo wê min tewra piştî xwe jî berdaye!"

.....

31-1 : Yek e bi bîr xist vir ji Milton's xet: "Ew bo xwedê bes, wê bo xwedê li wî." 31-

2: Dayika rêzdar di sala 1930an de li Benaresê koça dawî kir.

31-3 : Darik, sembolîzekirin ew piştê ben, hilgirtin bi awayekî rêûresmî ji qetî ferman ji rahîb.

31-4 : Ew bû yek *mûnî* , yek keşîşê dêre WHO çavdêrî dike *mewne* , fikrî bêdengî. Ew Sanskrîtî reh *mûnî* e akin ber Yewnanî *monos* , "bi tenê, bêzewac," ku ji ku peyvên îngilîzî *monk* , *monism* , û hwd. hatine wergirtin.

31-5 : *Romayî* 12:19.

31-6 : *Lûqa* 19:37-40 .

31-7 : Ew jiyan ji Trailanga û yên din ecêb mamoste bîranîn me ji Îsa peyv: "Û eva nîşan dêbûn pêketin wê ku bawer dikin; Li ya min nav (ew Îsa bîrbirî) ew dêbûn avdan derve şeytan; ew dêbûn axaftin bi nêh ziman; ew wê maran bigirin; û eger ew tiştekî kujer vexwin, ew ê zirarê nede wan; ew ê destê xwe deynin ser nexweşan û ew ê baş bibin.» - *Marqos* 16:17-18

BEŞ: 32

Rama E Bilindkirî Ji Ew Mirî

"Niha yek qetî mêr bû nexweş, bi nav Lazar. Heke Îsa bihîst va, ew got, Ev nexweşî e

ne bo mirin, lebê bo ew qîmetî ji Xwedê, va ew Kur ji xwedê erk be pesnê xwe da bi vê rêyê." **32- 1**

Sibehekê bi tav, Srî Yukteswar li balkona mala xwe ya Serampore nivîsarên pîroz ên Xiristiyani şîrove dikir. Ji bilî çend şagirtên din ên Mamoste, ez û komeke piçûk ji xwendekarên xwe yên Ranchi amade bûn.

"Di vê beşê de Îsa xwe Kurê Xwedê bi nav dike. Her çend ew bi rastî bi Xwedê re yekgirtî bû jî, referansa wî li vir xwedî girîngiyek kûr a bêkesayetî ye," guruyê min şîrove kir. "Kurê Xwedê Mesîh an Hişmendiya Îlahî di mirovan de ye. Tu *mirovek* nikare Xwedê rûmet bike. Tenê rûmeta ku mirov dikare bide Afirînerê xwe ew e ku li Wî bigere; mirov nikare Abstraksiyonek ku ew nizane rûmet bike. 'Rûmet' an jî nîmbusa li dora serê pîrozan şahidiyek sembolîk a *kapasîteya wan* a dayîna rêzgirtina îlahî ye."

Sri Yukteswar çîroka ecêb a vejîna Lazar xwend. Di dawiyê de, Mamoste bêdengiyek dirêj girt, pirtûka pîroz vekirî li ser çokên wî bû.

"Ez jî bi şans bûm ku mûcîzeyek wisa bibînim." Guruyê min di dawiyê de bi emaneteke cidî axivî. "Lahiri Mahasaya yek ji hevalên min ji nav miriyan vejand."

Xortên li kêleka min bi eleqeyek mezin kenîyan. Di min de jî têra xwe kur hebû, ku ez ne tenê ji felsefeyê, lê bi taybetî ji her çîrokeke ku ez dikarim ji Sri Yukteswar re vebêjim kêfê bistînim.

ji dor bûyin ecêb ezmûnên bi bûyin guru.

"Ez û hevalê min Rama ji hev nayên veqetandin," Mamoste dest pê kir. "Ji ber ku ew şermok û tenê bû, wî tercîh kir ku tenê di saetên nîvê şevê û sibehê de, dema ku girseya şagirtên rojê ne li wir bûn, serdana guruyê me Lahiri Mahasaya bike. Wekî hevalê herî nêzîk ê Rama, min wekî dergehek giyanî xizmet dikir ku wî dewlemendiya têgihîştinên xwe yên giyanî bi riya wê derxist holê. Min di hevaltiya wî ya îdeal de îlham dît." Rûyê guruyê min bi bîranînan nerm bû.

Srî Yukteswar berdewam kir, "Rama ji nişkê ve rastî ceribandineke giran hat. Ew bi nexweşiya koleraya Asyayê ket. Ji ber ku mamosteyê me di demên nexweşiyên giran de qet li dijî xizmetên bijîşkan derneket, du pispor hatin gazîkirin. Di nav lez û bezîna xizmetkirina zilamê birîndar de, ez ji Lahiri Mahasaya bi dilgermî ji bo alîkariyê dua dikir. Ez bi lez û bez çûm mala wî û çîrok bi girî got.

"Ew bijîşk in dîtin Rama. Ew xwestek be baş.' Ya min guru keniya bi şadî.

"EZ vegerand bi yek sivik dil ber ya min hevalê kêleka nivînan, bes ber dîtin wî li yek mirin rewş.

"Ew nikare ji yek an du saetan zêdetir bijî,' yek ji bijîşkan bi îşaretek bêhêvîtiyê ji min re got. Careke din ez bi lez ber bi Lahiri Mahasaya ve çûm.

"Doktor mirovên wijdanî ne. Ez piştrast im ku Rama dê baş bibe.' Mamoste bi kêfxweşî min avêt derve.

"Li mala Rama min dît ku her du bijîşk jî çûne. Yek ji wan notek ji min re hiştibû: 'Me hemû hewla xwe da, lê rewşa wî bêhêvî ye.'"

"Hevalê min bi rastî jî wêneyê mirovekî dimirî bû. Min fêhm nedikir ku çawa gotinên Lahiri Mahasaya dikarin rast dernekevin, lê dîsa jî dîtina jiyana Rama ya ku bi lez ber bi jêr ve diçû her tim di hişê min de digot: 'Niha her tişt qediya.' Bi vî awayî li ser deryayên bawerî û gumanên tirsnaq diavêtim, min bi qasî ku ji destê min dihat xizmeta hevalê xwe kir. Wî xwe şiyar kir û qîr kir:

"Yukteswar, rev ber Mamoste û gotin wî ez im çûye Pirsîn wî ber bereketkirin ya min beden berî wê dawîn rêûresman.

Bi eva peyv Rama axînek kişand bi giranî û da bi jorve ew rûh. **32- 2**

"Ez saetekê li ber şiklê wî yê delal giriyam. Her tim hezkiriyê bêdengiyê bû, niha ew gihîştibû bêdengiya mirinê ya bêdawî. Şagirtêk din hat hundir; Min jê xwest ku heta ez vegerim li malê bimîne. Nîv-sergêj, ez bi zorê vegeriyam cem guruyê xwe."

"Çawa e Rama niha?' Lahirî Mahasaya's rû bû çelengkirî li dikene.

"Birêz, hûn ê di demek nêzîk de bibînin ka ew çawa ye,' min bi hestiyarî got. 'Di nav

çend demjimêran de hûn ê cenazeyê wî bibînin, berî ku ew bibe qada krematory.'
Min dengê xwe şikand û bi eşkereyî nalîn kir.

"Yukteswar, kontrol xwe. Rûniştin bi aramî û ponijîn.' Ya min guru teqawîtbûyî li *samadhi* Ew

nîvro û şev di bêdengiyeke bênavber de derbas bûn; min bi ser neket ku aramiya xwe ya hundirîn bi dest bixim.

"Di sibehê de Lahiri Mahasaya bi awayekî teselî li min nihêrî. 'Ez dibînim ku tu hîn jî aciz î. Çima te duh rave nekir ku tu li bendê yî ku ez di şiklê dermanekî de alîkariyek berbiçav bidim Rama?' Mamoste bi tiliya xwe nîşanî çirayek bi şiklê qedehê da ku tê de rûnê rîconê yê xav hebû. 'Şûşeyek piçûk ji çirayê tijî bike; heft dilop bavêje devê Rama.'

"'Mirze,' ez nerazîbûn nîşan da, 'ew heye bûye mirî ji wê demê ve do nîvroj. Ji çi bikaranîn e ew rûn niha?'

"'Ne girîng e; tenê tiştê ku ez dixwazim bike.' Rewşa kêfxweş a Lahiri Mahasaya nefamker bû; ez hîn jî di êşa xemgîniyê ya bêdawî de bûm. Piçek rûn rijand û ber bi mala Rama ve çûm.

"Min cesedê hevalê xwe di nav lepên mirinê de hişk dît. Bêyî ku bala xwe bidim rewşa wî ya tirsnak, min bi tiliya xwe ya rastê lêvên wî vekirin û bi destê xwe yê çepê û bi alîkariya qapaxê, min karî rûn dilop bi dilop li ser diranên wî yên girtî bidim."

"Gava dilopa heftemîn li lêvên wî yên sar ket, Rama bi tundî lerizî. Dema ku bi ecêbmayî rûnişt, masûlkeyên wî ji serî heta binî lerizîn."

"'Min Lahiri Mahasaya di çirûskeke ronahî de dît,' wî qêriya. 'Ew mîna rojê dibiriqî. 'Rabe; dev ji xewa xwe berde,' wî ji min re ferman da. 'Bi Yukteswar re were min bibîne.'"

"Dema ku Rama cilên xwe li xwe kirin û piştî wê nexweşiya kujer ewqas bihêz bû ku ber bi mala guruyê me ve bimeşe, min bi zorê baweriya xwe bi çavên xwe anî. Li wir bi hêstirên spasdariyê li ber Lahiri Mahasaya secde kir."

"Ew mamoste bû bêvî xwe bi şahî Bûyin çav biriqandî ba min bi awayekî bêbextane.

"'Yukteswar,' wî got, 'bê guman ji niha û pê ve tu ê şûşeyek rûnê ricinî bi xwe re hilgirî! Her gava ku tu cesedekî dibînî, tenê rûn bide wî! Çima, heft dilopên rûnê çira divê bê guman hêza Yamayê pûç bikin!' **32-3**

"Gurûcî, hûn in tinazkirin min. ez neke têgihîştin; ji kerema xwe ve cî derve ew awa ji ya min şaşî.'

"'Min du caran ji te re got ku Rama dê baş bibe; lê tu nikarî bi tevahî baweriya min bikî,' Lahiri Mahasaya şîrove kir. 'Mebesta min ne ew bû ku bijîşk bikaribin wî qenc bikin; Min tenê got ku ew amade bûn. Di navbera her du gotinên min de tu têkiliyek sedemî tune bû. Min nexwest destêwerdanê bikim bi bijîşkan re; ew jî neçar in

bijîn.' Bi dengekî ku ji kêfxweşiyê bilind dibû, guruyê min lê zêde kir, 'Her tim bizanibe ku Paramatmanê bêdawî **32-4** dikare her kesî qenc bike, çi bijîşk be çi nebe.'

"Ez şaşiya xwe dibînim,' min bi poşmanî qebûl kir. 'Ez niha dizanim ku peyva te ya sade ji bo tevahiya gerdûnê girêdayî ye.'"

Dema ku Sri Yukteswar çîroka ecêb xilas kir, yek ji guhdarên matmayî pirsek pirsî ku, ji zarokekî, du qat têgihîştî bû.

"Mirze," ew got, "çima kir ya te guru bikaranîn rîs rûn?"

"Zarok, dayîna rûnê ti wateyek tunebû ji bilî ku min tiştek madî hêvî dikir û Lahiri Mahasaya rûnê nêzîk wekî sembolek objektîf ji bo şiyarkirina baweriya min a mezintir hîlbijart. Mamoste hişt ku Rama bimire, ji ber ku min bi qismî guman dikir. Lê guruyê îlahî dizanibû ku ji ber ku wî gotibû ku şagirt dê baş bibe, divê şîfa çêbibe, her çend ew neçar bû ku Rama ji mirinê, nexweşiyek bi gelemperî dawî, derman bike!"

Srî Yukteswar redkirin ew kêr kom, û îşaret kir min ber yek lihêv rûnişteke ba bûyin lîngan

"Yogananda," wî bi giraniyek neasayî got, "tu ji dayikbûnê ve bi şagirtên rasterast ên Lahiri Mahasaya dorpêçkirî yî. Mamosteyê mezin jiyana xwe ya bilind di tenêtiyek qismî de jiya û bi îsrar red kir ku şagirtên wî li dora hînkirinê wî rêxistinek ava bikin. Lêbelê, wî pêşbîniyek girîng kir.

"Nêzîkî pêncî sal piştî mirina min," wî got, 'jiyana min dê ji ber eleqeyek kûr a bi yogayê re were nivîsandin ku Rojava dê nîşan bide. Peyama yogayê dê li seranserê cîhanê bigere û dê di avakirina wê biratiya mirovan de bibe alîkar ku ji têgihîştina rasterast a Bavekî Yekane derdikeve holê."

"Kurê min Yogananda," Sri Yukteswar berdewam kir, "divê tu di belavkirina wê peyamê û nivîsandina wê jiyana pîroz de rola xwe bilîzî."

Pêncî sal piştî koça dawî ya Lahiri Mahasaya di sala 1895an de, di sala 1945an de, sala temamkirina vê pirtûka heyî, gihîşt lûtkeyê. Ez nikarim ji vê tesadufê matmayî nemînim ku sala 1945an jî destpêka wê ye. serdemeke nû - serdema enerjîyên atomî yên şoreşger. Hemû hişên hizirker ji her demê bêtir berê berê xwe didin pirsgirêkên lezgîn ên aştî û biratiyê, da ku bikaranîna berdewam a hêza fîzîkî hemû mirovan bi pirsgirêkan re ji holê rake.

Her çend mirovahî û berhemên wê bi demê an jî bi bombeyan bê şop wînda bibin jî, roj di rêça xwe de naqelişe; stêrkên bênavber hişyariya xwe didomînin. Qanûna kozmîk nayê rawestandî an guhertî, û mirov baş dike ku xwe bi wê re li hev bike. Ger kozmos li dijî hêzê be, ger roj ne bi gerstêrkan re şer bike lê di wextê guncaw de vekîşe da ku hêza wan a piçûk bide stêrkan, çi feydeya destê me yê girêdayî heye? Ma bi rastî jî aştî ji wê derdikeve? Ne hovîti lê niyeta baş reh û rehên gerdûnî çekdar dike; mirovahiyek di aştîyê de dê fêkiyên bêdawî yên serfiraziyê bizanibe, ku ji her tiştê ku li ser axa xwînê hatiye xwedîkirin şîrîntir in.

Lîga Miletan a bi bandor dê lîgasyoneke xwezayî û bênav a dilên mirovan be.

Hevxemiyên berfireh û têgihîştina zelal a ku ji bo başkirina êşên dinyayê hewce ye, nikarin ji tenê nirxandineke rewşenbîrî ya cihêrengiyên mirovan derkevin, lê ji zanîna yekparebûna mirovan - xizmtiya wî bi Xwedê re. Ber bi pêkanîna îdeala herî bilind a cîhanê - aştî bi rêya biratiyê - bila yoga, zanista têkiliya şexsî bi Xwedayê re, bi demê re li hemû mirovan li hemû welatan belav bû.

Her çend şaristaniya Hindistanê ji her şaristaniya din kevnartir be jî, kêma dîroknas destnîşan kirine ku xebata wê ya ji bo mayîndebûna neteweyî bi tu awayî ne tesadufî ye, lê bûyerek mentiqî ye di dilsoziya rastiyên herheyî de ku Hindistanê bi rêya baştirîn mirovên xwe di her nîşî de pêşkêş kiriye. Bi saya berdewamiya hebûnê, bi neguherîna beriya serdeman - gelo zanyarên toz bi rastî dikarin ji me re bibêjin çend? - Hindistanê ji her gelî bersiva herî heja daye pîrsgirêka demê.

Çîroka Kitêba Pîroz **32-5** li ser lava Birahîm ji Xudan ku bajarê Sodomê xilas bibe ger deh mirovên rast tê de bîn dîtin, û bersiva xwedayî: "Ez ê ji bo deh kesan wêran nekim," di ronahiya rizgarbûna Hindistanê ji jibîrkirina Babîl, Misir û neteweyên din ên bihêz ên ku carekê hevdemên wê bûn de wateyek nû bi dest dixe. Bersiva Xudan bi zelalî nîşan dide ku welatek ne bi destkeftiyên xwe yê madî, lê bi şaheserên xwe yê mirovan dijî.

Bila gotinên xwedayî dîsa werin bihîstin, di vê sedsala bîstan de, du caran berî nîvê wê bi xwînê boyaxkirî: Tu miletekî ku bikaribe deh mêran derxe holê, ku di çavên Dadwerê Bêbertîl de mezin bin, wê nemirî bibîne. Bi guhdana van îqnayan, Hindistanê li hember hezar hîleyên demê îspat kiriye ku ne bêaqil e. Mamosteyên xwe-fêmkirî di her sedsalê de axa xwe pîroz kirine; şehrezayên Mesîh ên nûjen, mîna Lahiri Mahasaya û şagirtê wî Sri Yukteswar, radibin û radigihînin ku zanista yogayê ji her pêşketinê madî ji bo bextewariya mirovan û ji bo temendirêjiya miletekî girîngtir e.

Agahiyên pîr kêma li ser jiyana Lahiri Mahasaya û doktrîna wî ya gerdûnî qet di çapê de nehatine weşandin. Sê dehsalan li Hindistan, Amerîka û Ewropayê, min eleqeyek kûr û dilsoz bi peyama wî ya yogaya rizgarker dît; niha li Rojava, ku jiyana yogiyên mezin ên nûjen kêma tê zanîn, pêdivî bi nivîsandina jiyana mamoste heye.

Ji bilî yek an du broşûrên biçûk ên bi îngilîzî, tiştek li ser jiyana guru nehatiye nivîsandin. Biyografiyek bi Bengalî, *Sri Sri* **32-6** *Shyama Charan Lahiri Mahasaya* di sala 1941an de derket. Ew ji hêla şagirtê min, Swami Satyananda ve hatiye nivîsandin, ku bi salan *acharya (rêberê giyanî) li Vidyalya* me li Ranchi bûye. Min çend beşên ji pirtûka wî wergerandine û wan di vê beşa ku ji Lahiri Mahasaya re hatiye veqetandin de bi cih kirine.

Lahiri Mahasaya di 30ê Îlona 1828an de di nav malbateke Brahmanî ya olî ya ji rêzên kevnar de ji dayik bû. Cihê jidayikbûna wî gundê Ghurni li navçeya Nadia ya nêzîkî Krishnagar, Bengal bû. Ew kurê biçûk ê Muktakashi, jina duyemîn a Gaur Mohan Lahiri yê birêz bû. (Jina wî ya yekem, piştî jidayikbûna sê kuran, di dema hecê de miribû.) Dayika kurik di zarokatiya wî de wefat kir; ji bilî rastiya eşkerekirinê ku ew bawermendeke dilsoz a Xudan Şîva bû, **32-7, di derbarê wê de hindîk tişt tene zanîn.** di Nivîsarên Pîroz de wekî "Padîşahê Yogiyên" tê binavkirin.

Lahiriyê kur, ku navê wî yê rastîn Shyama Charan bû, salên xwe yê pêşîn li mala

bav û kalên xwe li Nadyayê derbas kir. Di sê an çar saliya xwe de, ew gelek caran di bin qûmê de di pozîsyona yogî de rûniştî bû, laşê wî bi tevahî veşartî bû ji bilî serî.

Milkê Lahiri di zivistana 1833an de wêran bû, dema ku Çemê Jalangi yê nêzîk rêça xwe guherand û di kûrahiya Ganges de winda bû. Yek ji perestgehên Şîva yê ku ji hêla Lahiriyan ve hatine damezrandin, digel xaniyê malbatê, çû nav çem. Bawermendekî peykerê kevirî yê Xudan Şîva ji avên gurr rizgar kir û ew di perestgehek nû de, ku niha wekî Ghurni tê zanîn, danî.

Şîva Malper.

Gaur Mohan Lahiri û malbata wî Nadiya terikandin û bûn niştecihên Benaresê, li wir bav tavilê perestgeheke Şîva ava kir. Wî malbata xwe li gorî rêgezên disîplîna Vedîk bi rê ve bir, bi rêkûpêk perestîna merasîmî, kiryarên xêrxwaziyê û lêkolîna nivîsarên pîroz. Lêbelê, dadperwer û vekirî, wî herikîna sûdmend a ramanên nûjen paşguh nekir.

Lahiriyê xort di komên xwendinê yên Benaresê de dersên Hindî û Urdû digirt. Ew beşdarî dibistanek bû ku ji hêla Joy Narayan Ghosal ve dihat birêvebirin, û dersên bi Sanskritî, Bengalî, Fransî û Îngilîzî digirt. Yogyî ciwan bi baldarî li ser Vedayan dixwend , û bi baldarî guh dida nîqaşên nivîsarên pîroz ên Brahminên zana, di nav de şîrovekarekî Marhatta yê bi navê Nag-Bhatta.

Shyama Charan xortekî dilovan, nazik û wêrek bû, ji aliyê hemû hevalên xwe ve dihat hezkirin. Bi laşekî baş-rêje, geş û bihêz, ew di avjeniyê û gelek çalakiyên jêhatî de serketî bû.

Di sala 1846an de Shyama Charan Lahiri bi Srimati Kashi Moni, keça Sri Debnarayan Sanyal, re zewicî. Kashi Moni, jineke jin a Hindî ya mînak, bi kêfxweşî erkên xwe yên malê û erkê xwedîya malê ya kevneşopî ya xizmetkirina mêvan û feqîran bi cih anî. Du kurên pîroz, Tincouri û Ducouri, ev zewac pîroz kirin.

Di sala 1851an de, di 23 saliya xwe de, Lahiri Mahasaya li Beşa Endezyariya Leşkerî ya hikûmeta Îngilîzî posta hesabgiriya girt. Di dema xizmeta xwe de gelek terfî wergirt. Bi vî awayî, ew ne tenê li ber çavên Xwedê hoste bû, lê di heman demê de di drama piçûk a mirovî de jî serkeftî bû, ku wî rola xwe ya wekî karmendek nivîsgehê li cîhanê lîst.

Ji ber ku ofîsên Wezareta Artêşê hatin guhertin, Lahiri Mahasaya bo Gazipur, Mirjapur, Danapur, Naini Tal, Benares û deverên din hate veguhastin. Piştî mirina bavê xwe, Lahiri neçar ma ku hemû berpirsiyariya malbata xwe bigire ser xwe, ji bo wan li taxa Garudeswar Mohulla ya Benaresê xaniyek bêdeng kirî.

Di sî û sê saliya xwe de bû ku Lahiri Mahasaya armanca ku ji bo wê li ser erdê ji nû ve hatibû dinê, pêk anî. Agirê ku di nav xwelîyê de veşartî bû, ku demek dirêj dişewitî, derfeta xwe dît ku bibe agir. Fermanek îlahî, ku li derveyî çavên mirovan dimîne, bi awayekî sirrî dixebite da ku her tiştî di wextê xwe de bîne ber çavan. Ew gihîşt armanca xwe ya mezin. guru, Babaji, li nêzîkî Ranikhet, û ji hêla wî ve di *Kriya Yoga* de hate destpêkirin .

Ev bûyera xweş ne tenê bi serê wî de hat; ew kêliyê bextewar bû ji bo hemû mirovahiyê, ku gelek ji wan paşê bi îmtiyaz diyariya şiyarkirina giyan a *Kriya hatin pêşwazîkirin* . Hunera herî bilind a yogayê ya windabûyî, an jî ya ku demek dirêj winda bûbû, dîsa derdiket holê. Gelek jin û mêrên ku tîbûna wan a giyanî hebû di

dawiyê de rêya xwe ber bi avên sar ên *Kriya Yogayê ve dîtin* . Mîna ku di efsaneya Hindû de ye, ku Dayika Ganges vexwarina xwe ya îlahî pêşkêşî Bhagirath ê zuwa dike, lehiya ezmanî ya *Kriyayê jî* ji wargehên veşartî yên Hîmalaya ber bi deverên tozî yên mirovan ve diherikî.

.....

YEK qolêra qûrban e gelek car parî û bi temamî bîrbir rast bi jorve ber ew evdem ji :32-2

.mirin. 32-3: Xwedayê mirinê

Bi rastî, "Bilindtirîn :32-4

giyan." 32-5: *Destpêbûn* 18:23-

.32

.*Srî* , yek pêşkîte mane "rûhane," e pêvekirî (giştîve du car an sê caran) ber navan ji ecêb îndîyan mamosteyan :32-6

Yek ji sêgoşeya Xwedatiyê - Brahma, Vîşnû, Şîva - ku xebata wan a gerdûnî, bi rêzê ve, afirandin, parastin û :32-7
hilweşandin-vegerandin e. Şîva (carinan wekî Şîva tê nivîsandin), di mîtolojiyê de wekî Xudanê Berdanan tê temsîlkirin,
xuya dibe li vîzyon ber Bûyin bawermend binê newekhev aliyên wê, yên wisa dema Mahadeva, ew porê tevlihev Asket,
.û Nataraja, Reqasa Kozmîk

BEŞ: 33

Babajî, Ew Yogî-Mesîh Ji Rojane Hindistan

Zinarên bakurê Hîmalaya yên nêzîkê Badrînarayan hîn jî bi hebûna zindî ya Babaji, guruyê Lahiri Mahasaya, pîroz in. Mamosteyê tenêti bi sedsalan, belkî bi hezar salan, forma xwe ya fizîkî parastiye. Babaji yê nemir avatarayek e . Ev peyva Sanskritî tê wateya "daketin"; kokên wê *ava* , "jêr", û *tri* , "derbasbûn" in. Di nivîsarên pîroz ên Hindû de, *avatara* daketina Xwedatiyê bo beden nîşan dide.

"Rewşa giyanî ya Babaji ji têgihîştina mirovan wêdetir e," Sri Yukteswar ji min re şîrove kir. "Dîtina kurt a mirovan nikare bigihîje stêrka wî ya transandantal. Mirov hewl dide ku serkeftina avatar xeyal bike jî, lê ev yek nayê xeyalkirin."

Upaîşadan her qonaxa pêşveçûna giyanî bi hûrgilî dabeş kirine. *Sîdha* ("hebûnek bêkêmasî") ji rewşa *jivanmukta* ("di dema jiyanê de azad") ber bi rewşa ... ve çûye .

paramukta ("azadiya herî zêde" - desthilatdariya tevahî li ser mirinê); ya pašîn bi tevahî ji mirinê reviyaye koletiya mayayî û dorhêla wê ya ji nû ve vejînê. Ji ber vê yekê *paramukta* kêr caran vedigere laşek fîzîkî; heke ew bike, ew avatarek e, navgînek diyarkirî ya bereketên esmanî li ser cîhanê.

Yek avatar e bê mijar ber ew gişt abor; bûyin safî beden, têdîtîni dema yek sivik wêne, e belaş

ji her deynê xwezayê. Çavên bêhemdî dikarin tişteki neasayî di şiklê avatarekî de nebînin lê ew ne siya xwe diavêje û ne jî şopa xwe li ser erdê dihêle. Ev delîlên sembolîk ên derveyî nebûna tarîtiyê û koletiya maddî ya hundirîn in. Tenê mirovekî xwedawendî Rastiya li pişt dizane. nisbîteyên jîyan û mirinê. Omer Xeyam, ku bi awayekî ewqas bi şaşî hatiye fêmkirin, di nivîsarên xwe yên nemir, *Rubaiyat de, li ser vî mirovê azadkirî stran got* :

"Ax, Heyva Kêfa min, ku nizane kêma dibe, Heyva Ezmanan dîsa hiltê; Çend caran piştî hiltê, ew ê di vê Baxçeyê re li dû min bigere - bê feyde!"

"Heyva Xweşiyê" Xwedê ye, Polaris a herheyî, qet ne anakronîk e. "Heyva Ezmanan" kozmosa derveyî ye, ku bi qanûna dubarebûna periyodîk ve girêdayî ye. Zincîrên wê ji hêla pêşbînerê Faris ve bi rêya xwe-fêmkirina wî her û her hilweşiyane. "Çi caran ji wê şûnda ew ê rabe... li min bigere - bê feyde!" Çi bêhêvîbûn ji lêgerîna gerdûnek dîn ji bo bêwatekirinek mutleq!

Mesîh azadiya xwe bi awayekî din anî ziman: "Û nivîskarekî hat û jê re got:

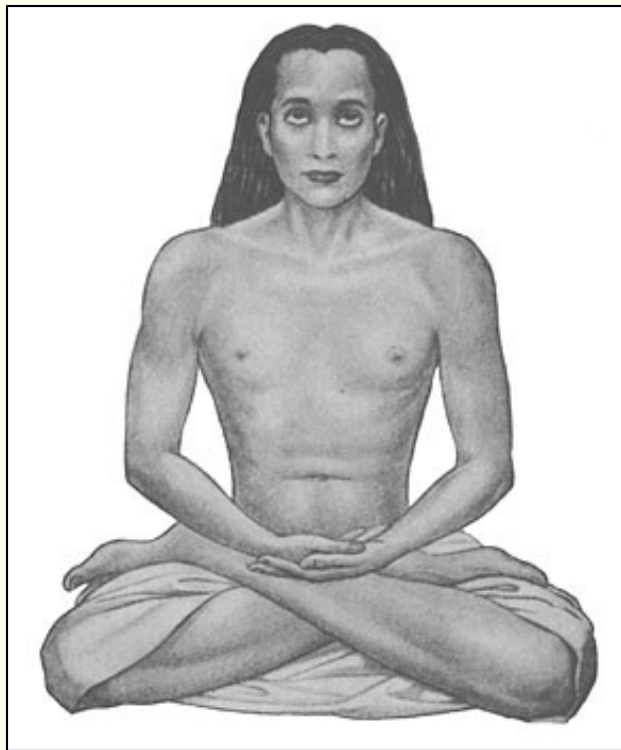
Mamoste, ez ê li pey te biçim ku derê tu herî. Îsa jê re got: "Rovîyan qul hene û çûkên ezmanan jî hêlînên xwe hene; lê Kurê Mirov cihê ku serê xwe lê deyne tune."

33-1

Fireh bi li her derê hebûn, dikarî îsa birastî be şopandin bê li ew giştî Rewş?

Krishna, Rama, Buda, û Patanjali di nav avatarên kevnar ên Hindî de bûn. Li dora Agastya, avatarek Başûrê Hindistanê, wêjeyeke helbestî ya berbiçav bi zimanê Tamîlî pêşkêtiye. Wî di sedsalên berî û piştî serdema Xiristîyanîyê de gelek mûcîze çêkirine û heta roja îro jî bi parastina şiklê xwe yê fîzîkî tê bawerkirin.

Mîsyona Babajiyê li Hindistanê ew bû ku alîkariya pêxemberan bike di bicihanîna erkên wan ên taybet de. Bi vî awayî ew ji bo dabeşkirina nivîsarên pîroz *Mahavatar* (Avatarê Mezin) mafdar e. Wî diyar kiriye ku wî destpêkirina yogayê daye Shankara, damezrînerê kevnar ê Rêza Swami, û Kabir, pîrozê navdar ê serdema navîn. Şagirtê wî yê sereke yê sedsala nozdehan, wekî ku em dizanin, Lahiri Mahasaya bû, **v e j î n e r ê h u n e r a** *Kriya* ya windabûyî .



BABAJÎ, EW MAHAVATAR
Guru ji Lahirî Mahasaya

ez hebûn alîkarî kir yek Hunermend ber xetkîrî yek rast nêzhevî ji ew ecêb Yogî-Mesîh ji rojane Hindistan.

Mahavatar bi Mesîh re di têtikiliyeke berdewam de ye; ew bi hev re lerizînên rizgariyê dişînin û teknîka giyanî ya rizgariyê ji bo vê serdemê plan kirine. Karê van her du mamosteyên bi tevahî ronakbîr - yek bi laş, û yek bêtî wê - ew e ku miletan îlham bikin ku dev ji şerên xwekuj, nefretên nijadî, mezhebîtiya olî û xerabiyên bûmerang ên materyalîzmê berdin. Babaji ji meyla demên nûjen, nemaze ji bandor û tevliheviyên şaristaniya Rojavayî baş haydar e û pêwîstiya belavkirina xwe-azadiyên yogayê bi heman rengî li Rojava û Rojhilat fam dike.

Pêwîst nake ku em şaş bimînin ku ti referansek dîrokî ji bo Babaji tune ye. Guruyê mezin di tu sedsalekê de bi eşkereyî xuya nebûye; şewqa şîrovekirina xelet a raya giştî di planên wî yê hezar salî de cih nagire. Mîna Afirîner, Hêza yekane lê bêdeng, Babaji di tarîtiyek dîlnîzm de dixebite.

Pêxemberên mezin ên wekî Mesîh û Krishna ji bo armancek taybetî û berbiçav tînin dinyayê; gava ku ew pêk tê, ew diçin. Avatarên din, wekî Babaji, karekî dikin ku... bêtir bi pêşveçûna hêdî ya pêşketinî ya mirovan di sedsalan de eleqedar in, ne bi bûyerek berbiçav a dîrokê. Mamosteyên weha her gav xwe ji çavên raya giştî yê mezin vedişêrin û xwedî hêz in ku bi dilxwazî bîne dîtin. Ji ber van sedeman, û ji ber ku ew bi gelemperî şagirtên xwe talîmat dikin ku li ser wan bêdeng bimînin, hejmarek kesayetiyên giyanî yê bilind li cîhanê nayên zanîn. Ez di van rûpelan de li ser Babaji tenê nîşanek ji jiyana wî didim - tenê çend rastîyan ku ew dibîne ku ew

guncan û bikêrhatî ne ku ji raya giştî re werin ragihandin.

Na sînordarkirin rastiyan ji dor Babaji's malbat an cihê jidayikbûnê, ezîz ber ew
salnameyan dil, hebûn herdem bûye

keşif kirin. Axaftina wî bi gelemperî bi zimanê Hindî ye, lê ew bi hêsanî bi her zimanî diaxive. Wî navê sade yê Babaji (bavê rêzdar) qebûl kiriye; sernavên din ên rêzgirtinê ku ji hêla şagirtên Lahiri Mahasaya ve hatine dayîn ev in: Mahamuni Babaji Maharaj (pîroziya herî bilind a ekstazîk), Maha Yogi (mezintirîn yogiyan), Trambak Baba û Shiva Baba (sernavên avatarên Shiva). Ma girîng e ku em navê patronîmê mamosteyekî ku ji erdê azad bûye nizanin?

Lahiri Mahasaya got, "Her gava kesek bi rêzdarî navê Babaji bilêv bike, ew fedakar di cih de bereketeke giyanî dikişîne."

Guruyê nemir li ser laşê xwe ti nîşanên temenî nîşan nade; ew ji ciwanekî bîst û pênc salî zêdetir xuya nake. Babajiyê bi çermê spî, bi laş û bilindahiya navîn, laşê wî yê bedew û bihêz ronahiyek berbiçav diweşîne. Çavên wî tarî, aram û nerm in; porê wî yê dirêj û geş bi rengê sifir e. Rastiyek pir ecêb ew e ku Babajiyê bi şagirtê xwe Lahiri Mahasaya re pir dişibihe. Ev dişibihe ewqas balkêş e ku, di salên xwe yên dawîn de, Lahiri Mahasaya dibe ku wekî bavê Babajiyê ciwan derbas bûbe.

Swamî Kebalananda, ya min pîroz Sanskrîtî mamosta şexsî, xerc kirin hin dem bi Babajî li ew Hîmalaya.

Kebalananda ji min re got, "Mamosteyê bêhemta bi koma xwe re li çiyayan ji cihekî ber bi cihekî din ve diçe." "Koma wî ya piçûk du şagirtên Amerîkî yên pir pêşketî dihewîne. Piştî ku Babaji demekê li cihekî dimîne, ew dibêje: '*Dera danda uthao.*' ('Werin em kamp û gopalê xwe rakin.') Ew *dandayek sembolîk* (gopalê bambu) hildigire. Peyvên wî nîşana çûna bi koma wî re tavilê bo cihekî din in. Ew her gav vê rêbaza rêwîtiya astral bi kar nayne; carinan ew bi peya ji lûtkeyê ber bi lûtkeyê diçe.

"Babaji tenê dema ku ew bixwaze dikare ji hêla kesên din ve were dîtin an nas kirin. Ew bi hebûna xwe tê zanîn." bi gelek şeweyên hinekî cuda ji bo gelek bawermendan xuya bû - carinan bê rih û simbil, û carinan jî bi wan. Ji ber ku laşê wî yê nerizîner hewceyî xwarinê nake, mamoste kêmkê dixwe. Wekî rêzgirtinek civakî ji şagirtên mêvan re, ew carinan fêkî, an birincê ku di şîr û rûnê safîkirî de hatiye pijandin qebûl dike.

Kebalananda berdewam kir, "Du bûyerên ecêb ên jiyana Babaji ji min re tên zanîn. Şagirtên wî şevê li dora agirekî mezin rûniştibûn ku ji bo merasîmeke pîroz a Vedî pêketibû. Mamoste ji nişkê ve darekî dişewitî girt û bi sivikî li milê tazî yê chelayekî ku nêzîkî agir bû da.

"'Mirze, çawa hovane!' Lahirî Mahasaya, WHO bû amade, çêkirî ev nerazîbûn

"'Ma te tercîh dikir ku ew li ber çavên te bihata şewitandin, li gorî biryara karmaya wî ya berê?'

"Bi van gotinan Babaji destê xwe yê şîfayê danî ser milê şikestî yê çela. 'Min îşev te ji

mirina bi êş azad kir. Qanûna karmîk bi êşa te ya sivik a bi agir hatiye bicihanîn ."

"Di rewşeke din de, hatina kesekî xerîb çembera pîroz a Babaji têk çû. Ew bi jêhatîbûneke ecêb hilkişiyabû ser qiraxa hema bêje negihîştî ya nêzîkî wargeha mamoste."

"'Birêz, divê tu Babaji yê mezin bî.' Rûyê zilam bi rêzgirtineke bêhempa ronî bû. 'Bi mehan e ez di nav van zinaran de bênavber li te digirim. Ez ji te rica dikim ku tu min wek şagirtekî qebûl bikî.'

"Heke ew ecêb guru çêkirî na bersiv, ew mêr tûjkirî ber ew kevirî kûrahiyê ba bûyin lîngan

"'Eger tu min red bikî, ez ê ji vî çiyayî biqelibim. Jiyan êdî ti qîmeta wê nîne eger ez nikaribim rêberiya te ber bi Xwedayî ve bi dest bixim.'"

"'Wê demê bazde,' Babaji bêhest got. 'Ez nikarim te di rewşa pêşketina te ya niha de qebûl bikim.'"

"Zilam yekser xwe ji zinaran avêt. Babaji ji şagirtên şokbûyî re got ku cenazeyê xerîb bînin. Dema ku ew bi laşê perçe perçe vegehiyan, mamoste destê xwe yê îlahî danî ser mirovê mirî. Va ye! çavên xwe vekirin û bi dilnizmî li ber yê her tiştî xwe avêt ser çokan."

"'Tu niha ji bo şagirtiyê amade yî.' Babaji bi evînî li çelayê xwe yê vejandî nihêrî. 'Te bi wêrekî ceribandinek dijwar derbas kir. Mirin careke din dest nade te; niha tu yek ji keriyê me yê nemir î.' Piştî wî gotinên xwe yên asayî yên çûyînê got, *'Dera danda uthao'* ; tevahiya komê ji çiyê winda bû."

Avatarek di Ruhê ku li her derê heye de dijî; ji bo wî mesafeya berevajî ya çargoşeyê tune ye. Ji ber vê yekê, tenê sedemek dikare Babaji teşwîq bike ku forma xwe ya fîzîkî ji sedsalekê heta sedsalekê biparêze: xwesteka ku mirovahiyê bi mînakek berbiçav a îmkânên xwe peyda bike. Ger mirov qet nihêrînek ji Xwedatiyê di laş de nedîta, ew ê di bin xapandina giran a mayîkî de bimîne ku ew nikare mirina xwe derbas bike.

Îsa ji destpêkê ve rêza jiyana xwe dizanibû; ew ne ji bo xwe, ne ji ber ti mecbûrîyeteke karmîk, lê tenê ji bo bilindkirina mirovê ramanwer di her bûyerê re derbas bû. hebûn. Çar nûçegihan-şagirtên wî - Metta, Marqos, Lûqa û Yûhenna - drama bêwate ji bo sûdwergirtina nîfşên pêşerojê tomar kirin.

Bo Babajî, jî, va e na rêlatîvîte ji borî, amade, dahatû; ji ew destpêk ew heye hemû gonaxên jiyana xwe nas kir. Lêbelê, xwe li gorî têgihîştina sînorkirî ya mirovan bicîh anî, wî gelek kiryarên jiyana xwe ya îlahî li ber yek an çend şahidan lîst. Bi vî awayî, şagirtek Lahiri Mahasaya li wir bû dema ku Babaji dît ku dem ji bo wî gihîştîye ku îhtîmala nemiriya bedenî ragihîne. Wî ev soz li ber Ram Gopal Muzumdar got, da ku di dawiyê de ji bo îlhama dilên din ên lêgerîner were zanîn. Yên mezin gotinên xwe

dibêjin û beşdarî rêça bûyeran dibin, ku xuya dike xwezayî ye, tenê ji bo qenciya mirovan, her çend Mesîh got: "Bav... Min dizanibû ku tu her gav min dibihîzî: lê *ji ber mirovên ku li kêleka min radiwestin min ev got*, da ku ew bawer bikin ku te ez şandime." **33-2** Dema

serdana min li Ranbajpurê bi Ram Gopal re, "pîroziya bêxew", **33-3** wî çîroka ecêb a hevdîtina xwe ya yekem bi Babaji re vegot.

Ram Gopal ji min re got, "Ez carinan ji şikefta xwe ya dûr derdiketim da ku li Benaresê li ber lingên Lahiri Mahasaya rûnêm." "Şevêkê, dema ku ez di nav komêk şagirtên wî de bêdeng difikirîm, mamoste daxwazek ecêb kir.

"Beran Gopal,' ew got, 'ajotin ba carek ber ew Dasasamedh serşuştin *ghat* .'

"Ez zû gihîştîm cihê dûr. Şev bi ronahiya heyvê û stêrkên geş geş bû. Piştî ku ez demekê bi sebir bêdeng mam, bala min kişand ser kevîrekî mezin ê li nêzîkî lingên min. Ew hêdî hêdî bilind bû, şikeftek bin erdê eşkere kir. Gava ku kevir bi awayekî nenas hevseng ma, şiklê jineke ciwan û pir xweşik ji şikeftê ber bi hewayê ve hat bilindkirin. Bi haloyek nerm dorpêçkirî, ew hêdî hêdî li ber min daket û bêliv rawestiya, di rewşek hundurîn a ekstazê de ma. Di dawiyê de ew lerizî û bi nermî axivî."

"Ez Mataji me, **33-4 salî me.**" xwişka Babaji. Min ew û her wiha Lahiri Mahasaya ji wan xwestiye ku îşev werin şikefta min da ku li ser mijarek pir girîng nîqaş bikin.'

"Ronahîyeke nezelal bi lez li ser Gangesê diherikî; ronîbûna ecêb di nav avên nezelal de xuya dibû. Ew her ku diçû nêzîktir dibû heta ku bi çirûskek kor, xuya bû." aliyê Mataji vebû û di cih de xwe kir şiklê mirovî yê Lahiri Mahasaya. Bi dîlnizmî li ber lingên jina pîroz tewand.

"Berî ku ez ji şaşwaziya xwe xelas bibim, ez hîn bêtir matmayî mam ku min girseyek ronahiyek mîstîk a li dora ezman dît. Bi lez daket, girseya agirîn nêzîkî koma me bû û xwe di laşê ciwanekî bedew de dît ku min di cih de fêhm kir ku Babaji bû. Ew dişibiya Lahiri Mahasaya, tenê cudahî ev bû ku Babaji pir ciwan xuya dikir û porê wî dirêj û geş bû."

"Lahiri Mahasaya, Mataji, û ez li ber lingên guru çok dan. Hestiyek eterî ya rûmeta pîroz her tîlekî hebûna min dihejand dema ku min dest da goştê wî yê îlahî."

"Xwişka pîroz,' Babaji got, 'Ez niyeta xwe didim ku forma xwe bihêlim û xwe bavêjim nav Herîkîna Bêdawî.'"

"Min berê plana te dît, ey mamosteyê delal. Min dixwest îşev bi te re nîqaş bikim. Çima divê tu ji laşê xwe derkevî? Jina bi heybet bi lava li wî nihêrî.

"Çi e ew ferq ger ez hilgirtin yek têdîtîni an nedît pêl li ew derya ji ya min Rewş?"

"Mataji bi zîrekiyeke ecêb bersiv da. 'Guruyê bêmîrin, eger ti ferqek çênebe, ji kerema xwe qet dev ji forma xwe bernede.' **33-5**

"Bibe ew wiha,' Babajî got bi awayekî giranbiha. 'EZ xwestek qet terikandin ya min cûsseyî beden. Ew xwestek herdem mayin têdîtî

bi kêmanî ji bo hejmareke kêr ji mirovan li ser vê erdê. Xudan daxwaza xwe bi lêvên te gotiye.'

"Dema ku min bi heyranî li axaftina di navbera van hebûnên bilind de guhdarî dikir, guruyê mezin bi tevgerê xêrxwaz berê xwe da min.

"Netirse, Ram Gopal,' wî got, 'tu bextewar î ku li cihê vê soza nemir şahid î.'"

"Gava melodiya şîrîn a dengê Babaji wîndabû, şiklê wî û yê Lahiri Mahasaya hêdî hêdî li ser Gangesê bilindbûn û paşve çûn. Aureolek ji ronahiyek geş laşên wan dihejand dema ku ew di ezmanê şevê de wîndadibûn. Şiklê Mataji ber şikeftê avjenî kir û daket; kevîr lewhe ji xwe girtîbû, mîna ku li ser leverage nedîtî bixebite.

"Bi îlhama bêdawî, ez vegeyriyam mala Lahiri Mahasaya. Dema ku ez di sibeha zû de li ber wî tewandibûm, guruyê min bi têgihîştinê li min kenîya."

"Ez ji bo te kêfxweş im, Ram Gopal,' wî got. 'Xwesteka hevdîtina Babaji û Mataji, ku te gelek caran ji min re diyar kiriye, di dawiyê de pêkaniyek pîroz dîtiye.'

"Hevalên min ên şagird ji min re gotin ku Lahiri Mahasaya ji serê şeva berê ve ji kursiya xwe neliviyaye.

ghat çûyî, wî gotarek ecêb li ser nemiriyê da.' Ji bo cara yekem min bi tevahî rastiya di ayetên pîroz de fêmkir ku dibêjin mirovekî xwe-fêmkirinê dikare di heman demê de li deverên cûda di du an bêtir laşan de xuya bibe.

Ram Gopal wîha dawî li axaftina xwe anî: "Lahiri Mahasaya paşê gelek xalên metafîzîkî yên derbarê plana veşartî ya îlahî ya vê erdê de ji min re rave kir." "Babaji ji aliyê Xwedê ve hatiye hilbijartin ku di tevahiya vê çerxa cîhanê de di laşê wî de bimîne. Serdem wê bînin û biçin - hîna jî mamosteyê bêmîrîn, **33-6** temaşekirina drama sedsalan, dê li ser vê dikê erdî hebe."

Beş 33 Jêrîn

.....
 . Metta 8:19-20 :33-1

. Yûhenna 11:41-42 :33-2

33-3 : Ew li her derê yogî WHO çavdêrkirî va ez tîk çû ber girêk berî ew Tarakeswar mirîşo (beş 13).

33-4 : "Rûhane Dê." Mataji jî heye jiya bi rêya ew sedsalan; wê e hema hema dema dîr pêşveçû ji hêla ruhî ve dema ew bira. Ew di şikefteke veşartî ya binê erdê de li nêzîkî *ghat* Dasasamedh di ekstazê de dimîne .

33-5 : Ev bûyer tîne bîran yek ji Thales. Ew ecêb Yewnanî filozof hîna kir va va bû na ferq navber jiyan û mirin. Rexnegirek pîrî, "Ma hingê çima tu namirî?" Thales bersiv da, "ji ber ku ti ferq nake."

33-6 : "Bi rastî, bi rastî, ez gotin bo hûn, Ger yek mîr didesthiştin ya min gotinên pêşîyan (mayîn bê şikandin li ew Îsa Bîrbirî), ew dîbûn

BEŞ: 34

Materyalkirin YEK Qesr Li Ew Hîmalaya

"Hevdîtina yekem a Babaji bi Lahiri Mahasaya re çîrokeke balkêş e, û yek ji wan çend çîrokan e ku nihêrînek berfireh a guruyê bêmir dide me."

Ev gotin pêşgotina Swami Kebalananda ji bo çîrokeke ecêb bûn. Cara yekem ku wî ew vegot, ez bi rastî jî matmayî mam. Di gelek caran de, min mamosteyê xwe yê nerm ê Sanskritî razî kir ku çîrokê dubare bike, ku paşê ji hêla Sri Yukteswar ve bi heman gotinan ji min re hate gotin. Herdu şagirtên Lahiri Mahasaya çîroka ecêb rasterast ji devê guruyê xwe bihîstibûn.

Lahiri Mahasaya gotibû, "Hevdîtina min a yekem bi Babaji re di sî û sê saliya min de pêk hat. Di payîza 1861an de ez li Danapurê wekî muhasebevanekî hikûmetê li Beşa Endezyariya Leşkerî hatim bicihkirin. Sibehekê rêveberê nivîsgehê gazî min kir.

"'Lahiri,' wî got, 'telgrafek ji ofîsa me ya sereke hatiye. Tu dê bibî Ranikhet, li wir qereqoleke leşkerî ya **34-1 heye.**' niha tê damezrandin."

"Ez bi xizmetkarekî re ketim rêwîtiyek 500 mîlî. Bi hesp û erebeyê rêwîtiyê, em di nav sî rojan de gihîştin cihê Ranikhet ê Hîmalaya." **34-2**

"Erkên min ên nivîsgehê ne giran bûn; ez dikarîbûm gelek demjimêran li girên mezin bigerim. Dengê gihîşt min ku pîrozên mezin bi hebûna xwe herêmê pîroz kirine; min xwestekê xurt hîs kir ku wan bibînim. Di dema ger û geştê de piştî nivroyekê, ez matmayî mam ku dengê ji dûr ve navê min gazî dikir. Min hilkişîna xwe ya bi hêz a ber bi çiyayê Drongiri ve domand. Hinekî nerehetî li min girt ji ber ku min difikirî ku dibe ku ez nikaribim gavên xwe paşde biavêjim berî ku tarîti li ser daristanê dakeve."

"Di dawiyê de ez gihîştim deverê piçûk a ku aliyên wê bi şikeftan tijî bûn. Li ser yek ji kevirên bilind xortekî bi ken sekinîbû û destê xwe ji bo pêşwazîkirinê dirêj

dikir. Min bi matmayînê dît ku ji bilî porê wî yê rengê sifir, ew bi awayekî berbiçav dişibiya min."

"Lahiri, hûn hebûn hatin!" Ew ezîz çareser kirin min bi hezkirin li Hindî. 'Rehetî vir li ev şikeft. Ew

bû ez WHO gazî kirin hûn.'

"EZ ketin yek serrast kêr şikeft kîjan tê de piran hirî betaniyan û yek kêmane
kamandulus
(lavakirin tas).

"Lahiri, kirin hûn bîrveanîn va rûnişteke?' Ew yogî tûjkirî ber yek qatkirî lihêv li yek qozî.

"Na, efendim.' Hinekî ji xerîbiya serpêhatiya min matmayî mam, min lê zêde kir, 'Divê ez niha, berî ku şev dakeve, biçim. Sibehê li ofîsa min kar heye.'

"Pîrozê nepenî bi îngilîzî bersiv da, 'Ofîs ji bo te hat anîn, ne tu ji bo ofîsê.'"

"Ez matmayî mam ku ev asketîya daristanê ne tenê bi îngilîzî diaxive, lê di heman demê de gotinên Mesîh jî ji nû ve dibêje." **34-3**

"Ez dibînim ku telegrama min ketiye meriyetê.' Gotina yogî ji bo min ne fêrbar bû; Min pirsî ka wateya wî çi ye.

"EZ balkişan ber ew têlxiramiyê va gazîkirin hûn ber eva îzolekirî parçeyan Ew bû ez WHO bêteng ji hişê efserê xwe yê payebilind re pêşniyar kir ku hûn werin veguheztin Ranikhet. Dema ku mirov yekîtiya xwe bi mirovahiyê re hîs dike, hemî hiş dibin îstasyonên ragihandinê ku ew dikare bi riya wan bixebite. wê.' Wî bi nermî zêde kir, 'Lahiri, bê guman ev şikeft ji te re nas xuya dike?'

"Dema ku min bêtengiyek şaş hişt, pîroz nêzîk bû û bi nermî li ser milê min da." eniya min. Bi destdana wî ya magnetîkî, herikînek ecêb di mejiyê min re derbas bû, bîranînên şîrîn ên tovên jiyana min a berê berdan.

"Ez tînim bîra xwe!' Dengê min bi girînên şahî nîvco mabû. 'Tu guruyê min Babaji yî, ku her tim aîdî min î! Dîmenên rabirdûyê bi zelalî di hişê min de derdikevin; li vir di vê şikeftê de min gelek salên enkarnasyona xwe ya dawî derbas kirin!' Dema ku bîranînên bêwate min dorpêç kirin, min bi hêstiran lingên mamosteyê xwe hembêz kirin.

"Zêdetirî sê dehsalan e ez li vir li benda te me - li benda vegera te me!' Dengê Babaji bi evîna ezmanî bilind bû. 'Tu xwe şikand û di nav pêlên aloz ên jiyaneke piştî mirinê. Çîpa efsûnî ya karmaya te li te da, û tu çûyî! Her çend te ez ji ber çavên xwe wîndî kirim jî, min tu carî ji ber çavên xwe wîndî nekir! Min li ser deryaya astral a ronîker te şopand ku milyaketên bi heybet lê difirin. Di nav tarîtiyê, bahoze, alozî û ronahiyê de ez li pey te çûm, mîna çûkek dayikê ku zarokên xwe diparêze. Dema ku te jiyana xwe ya mirovî ya zikê dayikê jiya û wek pitikek derketî, Çavê min her tim li ser te bû. Dema ku te di zarokatiya xwe de şiklê xwe yê piçûk di pozîsyona lotusê de di bin qûmên Nadyayê de vedîşt, ez bi awayekî nedîtî amade bûm! Bi sebir,

meh bi meh, sal bi sal, min li te temaşe kir, li benda vê roja bêkêmasî bûm. Niha tu bi min re yî! Va ye, li vir şikefta te ye, ya ku ji demên berê ve min hez dikir! Min ew her tim paqij û amade ji bo te hiştiye. Li vir *asana te ya pîroz e* - betaniyek, ku tu rojane lê rûdiniştî da ku dilê xwe yê berfireh bi Xwedê tijî bikî! Li wir kasa te ye, ku jê tê te gelek caran nektara ku min amade kiribû vexwar! Binêre çawa min kasa sifir geş û cilkirî hiştiye,

va hûn erk vexwarin dîsa ji wir! Ya min xwe, kirin hûn niha têgihîştin?

"Guruyê min, ez çi bibêjim?' Min bi şikestî mirmirand. 'Mirovekî qet ji ku derê evînek wusa bêmirin bihîstiye?' Min bi dirêjî û bi coş li xezîneya xwe ya herheyî, guruyê xwe di jiyan û mirinê de nihêrî.

"Lahiri, tu pêdivî bi paqijkirinê heye. Rûnê di vê tasê de vexwe û li kêleka çem dirêj bibe.' Zanîna pratîkî ya Babaji, min bi kenek bilez û bîranînî fikirî, her tim li pêş bû.

"Min guh da fermanên wî. Her çend şeva Hîmalaya ya qeşagirtî dadiket jî, germahiyek teselîker, tîrêjek hundirîn, di her şaneyek laşê min de dest bi lêdanê kir. Ez matmayî mam. Gelo rûnê nenas bi germahiyek kozmîk hatibû xemilandin?

"Bayên dijwar di tariyê de li dora min difiriyan, bi dijwarî diqîriyan. Pêlên sar ên Çemê Gogaş carinan li ser laşê min, ku li ser qeraxa kevirî dirêj bûbû, diherikîn. Piling li nêzîkê diqîriyan, lê dilê min ji tirsê azad bû; hêza tîrêjdar a ku nû di hundurê min de çêbûbû, piştrastiyek ji parastina bêhempa dida. Çend demjimêr bi lez derbas bûn; bîranînên windabûyî ji jiyanêke din xwe di nav şeweya geş a niha ya hevdîtina bi guruyê min ê îlahî re de hunandine.

"Dengê gavên nêzîkbûnê ramanên min ên tenê qut kirin. Di tariyê de, destê zilamekî bi nermî alîkariya min kir ku ez rakim ser piyan û cilên hişk da min."

"Hatin, brak,' ya min hevala rê got. 'Ew mamoste li bendê ye hûn.'

"Ew rê di nav daristanê de da me. Şeva tarî ji nişkê ve bi ronahiyek domdar a dûr ve ronî bû."

"Kanîn va be ew rohilatî?' ez pirsî. 'Bê guman ew giştî şev heye ne derbas bû?'

"Saet nivê şevê ye.' Rêberê min bi nermî keniya. 'Ronahiya li wir şewqa qesrek zêrîn e, ku îşev li vir ji hêla Babajiyê bêhempa ve hatî çêkirin. Di demên tarî yên berê de, te carekê xwesteka xwe anî ziman ku ji bedewiyên qesrekê kêfê werbigirî. Axayê me niha daxwaza te têr dike, bi vî rengî te ji zincîrên karmayê azad dike.' **34-4** Wî zêde kir, 'Qesra mezin dê îşev bibe cihê destpêkirina te ya *Kriya Yogayê*. Hemû birayên te yên li vir beşdarî şahîyeke pêşwaziyê dibin, ji ber dawîya sirgûniya te ya dirêj kêfxweş dibin. Va ye!'

"Qesreke mezin ji zêrê geş li ber me rawestiyabû. Bi gewherên bêhejmar xemilandî û di nav baxçeyên xemilandî de, dîmenek bêhempa ya mezin pêşkêş dikir. Pîrozên bi rûyê milyaketan li ber deriyên geş, ku niv bi şewqa yaqûtan sor bûbûn, bi cih bûbûn."

Elmas, încî, safîr û zumrûdên bi mezinahî û biriqînek mezin di nav kemerên xemilandî de hatibûn bicihkirin.

"Ez li pey hevalê xwe çûm holeke pêşwaziyê ya fireh. Bêhna buxur û gulên sor di hewayê de belav dibû; çirayên tarî ronahiyek pirreng diavêtin. Komên piçûk ji bawermendan, hin ji wan spî, hin ji wan çermê tarî, bi muzîkê stran digotin, an jî di pozîsyona meditasyonê de rûniştibûn, di nav aramiya hundurîn de noq bûbûn. Şahiyek geş atmosfer dagirtibû."

"Çavên xwe şa bikin; ji bedewiya hunerî ya vê qesrê kêfê bistînin, ji ber ku ew bi tenê ji bo rûmeta we hatiye afirandin.' Rêberê min bi sempatî kenîya dema ku min çend dengên ecêbmayînê gotin .

"'Bira,' min got, 'bedewiya vê avahiyê ji sînorên xeyala mirovan derbas dibe. Ji kerema xwe sirra eslê wê ji min re bêje.'"

"'Ez ê bi kêfxweşî te ronî bikim.' Çavên tarî yên hevalê min bi şehrezayî dibiriqîn. 'Di rastiyê de tiştek nepenî li ser vê materyalizêkirinê tune. Tevahiya kozmosê ramanek materyalizêkirî ye.' Afirîner. Ev girêka giran û erdî, ku di fezayê de diherike, xewneke Xwedê ye. Wî her tişt ji hişmendiya xwe afirand, mîna ku mirov di hişmendiya xewna xwe de afirandinekê bi afirîdên wê zêde dike û zindî dike.

"Xwedê pêşî erd wek ramanek afirand. Paşê wî ew zindî kir; atomên enerjîyê çêbûn. Wî atoman di vê sfera hişk de hevrêz kir. Hemû molekulên wê bi îradeya Xwedê ve girêdayî ne. Dema ku ew îradeya xwe vekîşîne, erd dîsa dê bibe enerjîyê. Enerjî dê bihele." nav hişmendiye; ramana erdê dê ji objektîfbûnê winda bibe.

"'Cewhera xewnekê ji hêla ramana binhiş a xewneker ve di materyalizêbûnê de tê girtin. Dema ku ew ramana hevgirtî di şiyarbûnê de tê vekîşandin, xewn û hêmanên wê dihelin. Mirov çavên xwe digire û xewnek-afirîne ku dema şiyar dibe, ew bi hêsanî bêmateryal dike. Ew li gorî şeweya arketîp a îlahî dimeşe. Bi heman awayî, dema ku ew di hişmendiya kozmîk de şiyar dibe, ew ê bi hêsanî xeyalên xewna kozmîk bêmateryal bike."

"'Ji ber ku bi Îradeya bêdawî ya her tiştî re yek e, Babaji dikare atomên elementî gazî bike da ku bi her awayî bibin yek û xwe nîşan bidin. Ev qesra zêrîn, ku di cih de hatiye afirandin, rast e, mîna ku ev erd rast e. Babaji ev qesra ji hişê xwe afirand û atomên wê bi hêza îradeya xwe digire, mîna ku Xwedê ev erd afirand û wê saxlem dihêle.' Wî zêde kir, 'Dema ku ev avahî armanca xwe bi cih anî, Babaji dê wê bêmade bike.'

"Dema ku ez bi heyranî bêdeng mam, rêberê min bi îşaretek berfireh nîşan da. 'Ev qesra biriqok, ku bi gewheran xemilandî ye, ne bi hewldana mirovan an jî bi zêr û gewherên bi zehmetî hatine derxistin hatiye avakirin. Ew bi awayekî saxlem radiweste, ev yek ji bo mirovan dibe sedema diwariyek mezin. **34-5** Her kesê ku xwe wekî kurê Xwedê nas bike, mîna ku Babaji kiriye, dikare bi hêzên bêdawî yên di hundurê xwe de veşartî bigihîje her armancê. Kevîrek asayî sirra enerjîya atomî ya ecêb di hundurê xwe de kilît dike; **34-6** her çiqas wisa be jî, mirovekî mirovekî hîn jî hêzeke xwedayî ye.'

"Zanyar ji maseyeke nêzîk vazoyek xweşik hilda ku destê wê bi elmasan dibiriqî. 'Guruyê me yê mezin ev qesr bi xurtkirina bi hezaran tîrêjên kozmîk ên azad afirand,' wî berdewam kir. 'Destê xwe bide vê vazoyê û elmasên wê; ew ê hemî

ceribandinên ezmûna hestî têr bikin."

"EZ lêkolîn kirin ew wazo, û derbas bû ya min dest ser ew serrast dîwarên odeyê, zixt bi zêrê geş. Her yek ji gewherên ku bi awayekî berfireh li dora xwe belav bûbûn, hêjayî berhevoka padîshahekî bûn. Kûr razîbûn li ser hişê min belav bû. Xwestekek binavbûyî, di binhişê min de ji jiyanan veşartî

niha çû, xuya bû hevdem razî û vemirandî.

"Hevalê min ê bi heybet min di nav kemer û korîdorên xemilandî re ber bi rêze odeyan ve bir." bi şeweya qesreke împaratorî bi awayekî dewlemend hatibû xemilandin. Em ketin holeke mezin. Li navendê textekî zêrîn hebû, ku bi gewherên ku tevlîheviyek ji rengên geş dirijandin, hatibû xemilandin. Li wir, di pozîsyona lotusê de, Babajiyê bilind rûniştibû. Ez li erdê geş li ber lingên wî çok da.

"'Lahiri, ma tu hîn jî bi xewnên xwe yên ji bo qesrek zêrîn kêfxweş dibî?' Çavên guruyê min dibiriqîn. çawa bûyin xwe safîr. 'Hişyarbûn! Gişt ya te erdî tîbûn in ji dor ber be 'ji bo her û her vemirî.' Wî çend gotinên mîstîk ên pîrozbahiyê bi dengekî nizm got. 'Kurê min, rabe. Bi rêya *Kriya Yogayê* dest bi Padîşahiya Xwedê bike .' "

"Babaji destê xwe dirêj kir; agirê *homa* (qurban) xuya bû, ku bi fêkî û kulîlkan dorpêçkirî bû. Min teknîka yogayê ya rizgarker li ber vê gorîgeha agirîn wergirt."

"Rêûresm di sibeha zû de tamam bûn. Di rewşa xwe ya ecêb de min hewcedariya xewê hîs nekir û li dora qesrê geriyam, ku ji her alî ve tijî xezîneyên û *berhemên hunerî yên bêqîmet bû* ."

Dema ku ez daketim baxçeyên bedew, min li nêzîk heman şikeft û qiraxên çiyayên bêber dîtin ku duh tu nêzîkbûna wan bi qesr an terasên kulîlkdar re nîşan nedan.

"Dema ku ez vegeriyam qesrê, ku di bin tîrêjên rojê yên sar ên Hîmalaya de bi awayekî ecêb dibiriqî, min li hebûna mamosteyê xwe geriya. Ew hîn jî li ser text rûniştibû, û gelek şagirtên wî yên bêdeng dorpêçkirî bûn."

"'Lahiri, hûn in birçî.' Babajî zêde kir, 'Nêzîkî ya te çavan.

"Dema ku min ew ji nû ve vekirin, qesra efsûnî û baxçeyên wê yên wênesaz winda bûbûn. Laşê min bi xwe û şiklên Babaji û koma chela niha hemî li ser erdê tazî rûniştibûn." erdê tam li cihê qesra windabûyî, ne dûrî deriyên ronîkirî yên şikeftên kevirî. Min bi bîr xist ku rêberê min gotibû ku qesr dê bêmadî be, wê Atomên dîlgirtî berdan nav raman-esasê ku jê derketibû. Her çend matmayî mam jî, min bi bawerî li guruyê xwe nihêrî. Min nizanibû di vê roja mûcîzeyan de çi hevî bikim.

"'Armanca ku qesr ji bo wê hatibû avakirin niha hatiye bicihanîn,' Babaji şîrove kir. Wî firaxek ji axê ji erdê rakir. 'Destê xwe deyne wir û her xwarina ku tu dixwazî bistîne.' "

"Hema ku min dest da tasa fireh û vala, ew tijî *luchisên germ ên bi rûn* , karî û şîrîniyên nadir bû. Min alîkariya xwe kir, min dît ku tas her tim tijî ye. Di dawiya xwarina xwe de, min li dora xwe li avê nihêrî. Guruyê min bi tiliya xwe nîşanî tasa li ber min da. Va ye! xwarin winda bû; li şûna wê av hebû, zelal wek ji çemeke çiyayî.

Babaji got, "'Kêm mirov dizanin ku Padîşahiya Xwedê Padîşahiya pêkanînên dinyayî jî dihewîne. Cîhana îlahî heta erdî jî dirêj dibe, lê ya paşîn, ji ber ku xeyalî ye, nikare eslê rastiyê di nav xwe de bigire."

"'Ezîz guru, dawîn şev hûn nîşan da bo min ew girêk ji çelengî li ezman û erd!' ez

bi bîranînên qesra windabûyî kenîyam; bê guman tu yogiyek sade di nav hawîrdorek luks a balkêştir de dest bi sirên mezin ên Ruh nekiribû! Min bi aramî nihêrî di berevajîya tam a dîmena niha de. Erdê lawaz, banê asîmanî, şikeftên ku stargeheke kevînar pêşkêş dikirin - hemî ji bo pîrozên serafîk ên li dora min hawîrdorek xwezayî ya xweş xuya dikir.

"Wê piştî nîvro ez li ser betaniya xwe rûniştîm, bi têkiliyên têgihîştinên jiyana berê pîroz bûm. Guruyê min ê îlahî nêzîk bû û destê xwe danî ser serê min. Ez ketim rewşa *samadhiya nirbikalpa*, û heft rojan bênavber di bextewariya wê de mam. Derbasbûna ji tebeqeyên li pey hev ên xwenasînê, Ez ketim nav alemên bêmîrîn ên rastiyê. Hemû sînorên xapînok ji holê rabûn; giyanê min bi tevahî li ser gorîgeha herheyî ya Ruhê Kozmîk bicîh bû. Di roja heştemîn de ez li ber lingên guruyê xwe ketim û jê lava kir ku min her gav li vê çolê pîroz nêzîkî wî bihêle.

"'Kurê min,' Babaji got, min hembêz kir, 'divê rola te di vê enkarnasyonê de li ser sehneyek derveyî were lîstin. Berî zayînê bi gelek jiyanên meditasyonê tenêti pîroz bûyî, divê tu niha di cîhana mirovan de tevli bibî.'"

"'Armançeke kûr di bin vê rastiyê de hebû ku te vê carê heta ku tu zewicîbûyî û bi berpirsiyariyên karsaziyê yê nerm nebûyî, bi min re hevdîtin nekir. Divê tu fikrên xwe yê tevlibûna koma me ya veşartî li Hîmalaya deynî aliyekî; jiyana te di nav bazarên qerebalix de ye, wekî mînakek ji bo xwediye malê yê yogî yê îdeal xizmet dike.'"

"'Qêrîna gelek jin û mêrên dinyayê yê şaşwaz ji guhên Mezinan derneketiye,' wî berdewam kir. 'Tu hatî hîlbijartin ku bi rêya *Kriya Yogayê teseliya giyanî bigihîni* gelek lêgerînerên dilsoz. Bi milyonan kesên ku bi girêdanên malbatî û erkên giran ên dinyayê ve mijûl in, dê ji te, xwediye malê wek wan, dilê nû bistînin. Divê tu rêberiya wan bikî da ku bibînin ku destkeftiyên yogîk ên herî bilind ji bo mêrê malbatê ne asteng in. Heta di cîhanê de jî, yogiyê ku bi dilsozî berpirsiyariyên xwe pêk tîne, bêtî motîvasyonê kesane an girêdanek, rêya rast a ronakbûnê dimeşîne.'"

"'Ti pêwîstî te neçar nake ku dinyayê biterikîni, ji ber ku di hundirê xwe de te her girêdana wê ya karmîk qut kiriye. Ne ji vê dinyayê yî, divê tu hîn jî tê de bî. Gelek sal hîn mane ku divê tu bi wijdanî erkên xwe yê malbatî, karsazî, sivilî û giyanî bicîh bîni. Bêhneke nû ya şîrîn a hêviya îlahî dê bikeve dilên hişk ên mirovên dinyayê. Ji jiyana te ya hevseng, ew ê fêr bikin ku rizgarî bi devjêberdana hundirîn ve girêdayî ye, ne bi devjêberdana derveyî.'"

"Çiqas dûr xuya dikir malbat, nivîsgeh û cîhan, dema ku min li tenêtiya bilind a Hîmalaya guh dida guruyê xwe. Lê rastiya bêdawî di gotinên wî de deng vedida; Min bi dîlnizmî qebûl kir ku ez ji vê bihuştê pîroz a aştiyê derkevim. Babaji qaîdeyên hişk û kevînar ên ku veguhestina hunera yogayê ji guru bo şagirt rêve dibin, ji min re fêr kir."

" Kilîda *Kriyayê* tenê bide chelayên jêhatî. Ewê ku sond dixwe ku di lêgerînê de her tiştî feda bike. ji ew Xwedayî e bihorîn ber vekirin ew dawî sirên ji jîyan bi rêya ew zanist ji ponijînê."

Kriya ya windabûyî berê xwe daye mirovahiyê , ma tu ê wê feydeyê bi sivikkirina şertên hişk ên ji bo şagirtiyê zêde nekî?' Min lê nihêrî.

bi lava ji Babaji re. 'Ez dua dikim ku hûn destûrê bidin min ku ez *Kriyayê* ji hemî lêgerîneran re ragihînim, her çend di destpêkê de ew nekarin sond bixwin ku dev ji hundirîniya xwe bi tevahî berdin. Jin û mêrên êşkencekirî yên cîhanê, ku ji hêla êşa sêalî ve têne şopandin, **34-7 hewcedarê teşwîqeke taybetî ne. Ger destpêkirina *Kriya* ji wan were dûrxistin, dibe ku ew qet hewl nedin rêya azadiyê bigirin .**

"'Bila wisa be. Daxwaza îlahî bi rêya te hatiye îfadekirin.' Bi van gotinên hêsan, guruyê dilovan tedbîrên hişk ên ku bi salan *Kriya* ji cîhanê veşartibûn, ji holê rakirin. ' *Kriya* bi dilxwazî bide hemû kesên ku bi dîlnizmî alîkariyê dixwazin.'

Piştî bêdengiyekê, Babaji zêde kir, 'Vê soza mezin a ji *Bhagavad Gîtayê ji her yek ji*"
şagirtên xwe re dubare bikin: "Swalpamasya Dharmasya, Trayata Mahato Bhoyat" -
"Heta piçek jî pratîkkirina vê olê dê we ji tirsên tirsna û êşên mezin rizgar bike." **34-**
8

"Sibê, dema ku ez li ber lingên guruyê xwe ji bo xatirxwestinê çok da, wî hîs kir ku ez ne dilxwaz im ku wî bihêlim.

"'Ji bo me cudahî tune ye, zarokê min ê delal.' Bi hezkirin destê xwe da milê min. 'Tu li ku derê bî, her dem tu gazî min bikî, ez ê tavlê bi te re bim.'

"Bi soza wî ya ecêb teselî girtim û bi zêrê nû yê şehrezayîya Xwedê dewlemend bûm, ez ji çiyê daketim xwarê. Li ofîsê hevkarên min ên kar pêşwaziya min kirin, yên ku deh rojan difikirîn ku ez di daristanên Hîmalaya de wînda bûme. Di demek kurt de nameyek ji ofîsa sereke gihîşt.

34-9 vegere Danapurê nivîsgeh,' li ser wê dixwend. 'Veguhestina wî bo Ranikhet bi xeletî pêk hat. Divê zilamekî din bihata şandin da ku erkên Ranikhet bigire ser xwe.'

"Min ken kir, li ser herikînên veşartî yên di navbera bûyerên ku min birine vê devera herî dûr a Hindistanê de fikirîm.

"Berî vegerim Danapur, min çend roj li Moradabad bi malbateke Bengalî re derbas kirin. Komek ji şeş hevalan kom bûn da ku pêşwaziya min bikin. Dema ku min sohbet ber bi mijarên giyanî ve guherand, mêvandarê min bi xemgînî got:

"'Erê, li eva rojan Hindistan e feqîr ji pîrozan!

"'Babo,' ez protesto kir bi germî, 'ji kûrs va in hîn ecêb mamoste li ev welat!'

"Bi coşek bilind, min xwe mecbûr hîs kir ku ezmûnên xwe yên mûcîzeyî li Hîmalaya vebêjim. Koma piçûk bi nezaketî bêbawer bû.

"'Lahiri,' zilamekî bi aramî got, 'hişê te di wan hewayaya çiyayî ya kêma de di bin zextê

de bû. Ev xewnek e ku te vegotiye."

"Şewitandin bi ew ecêbî ji rastî, ez axivî bê divê pojin. 'Ger ez bang wî, ya min guru xwestek

xûyabûn rast li ev xanî.'

"Di çavên her kesî de eleqe hebû; ne ecêb bû ku kom bi hewes bû ku pîrozek bi awayekî wusa ecêb xuya bibe bibîne. Bi nîv bêdilî, min odeyek bêdeng û du betaniyên hirî yên nû xwest."

"Ustad dê ji eterê xuya bibe,' min got. 'Li derveyî derî bêdeng bimînin; ez ê di demek nêzîk de gazî te bikim.'"

"Ez ketim rewşa meditasyonê, bi dîlnizmî guruyê xwe gazî kirim. Odeya tarî zû bi ronahiya heyvê ya qels tijî bû; şiklê geş ê Babaji derket holê."

"Lahiri, tu ji bo tiştekî biçûk gazî min dikî?' Çavên mamoste hişk bûn. 'Rastî ji bo lêgerînerên dilsoz e, ne ji bo kesên ku meraqa wan bêwate ye. Dema ku mirov dibîne, bawer kirin hêsan e; hingê tiştek tune ku were înkarkirin.'"

Rastiya serhestî ji hêla wan kesên ku ji gumanbariya xwe ya xwezayî ya materyalist derbas dibin ve tê heq kirin û kifş kirin.' Wî bi giranî zêde kir, 'Min berde!'

"Ez bi lavakirinê li ber lingên wî ketim. 'Guruyê pîroz, ez xeletiya xwe ya cidî fêm dikim; ez bi dîlnizmî lêborînê dixwazim. Ji bo ku di van hişên kor ên giyanî de baweriyê bafirînim, min cesaret kir ku gazî te bikim. Ji ber ku tu bi dîlovanî li duaya min xuya bûyî, ji kerema xwe bêtir ku bereketê li hevalên min bikî, neçe. Her çend ew bêbawer bin jî, bi kêmanî ew amade bûn ku rastiya îdîayên min ên ecêb lêkolîn bikin.'"

"Baş e; ez ê demekê bimînim. Ez naxwazim gotina te li ber hevalên te bêqîmet bibe.' Rûyê Babaji nerm bûbû, lê wî bi nermî lê zêde kir, 'Ji niha û pê ve, kurê min, ez ê werim dema ku tu hewceyî min bî, û ne her gav dema ku tu gazî min bikî. **34-10**'"

"Dema min derî vekir, bêdengiyek aloz di nav koma biçûk de serdest bû. Mîna ku bi hestên wan bawer nekin, hevalên min li figurê biriqok ê li ser kursiya betaniyê nihêrîn."

"Ev hîpnotîzma girseyî ye!' Zilamekî bi eşkereyî kenîya. 'Bêtir agahdariya me, kes nikarîbû bikeve vê odeyê!'

Babaji bi ken pêş ve çû û ji her yekî re îşaret kir ku dest bidin goştê germ û hişk ê laşê wî. Guman ji holê rabûn, hevalên min bi tobeyek tirsak li erdê xwe tewandin.

"Bila *halua* **34-11.html** amade bin.' Babaji ev daxwaz kir, min dizanibû, da ku komê ji rastiya xwe ya fîzîkî bêtir piştrast bike. Dema ku şorbe keliya, guruyê îlahî bi dostanî sohbet kir. Veguherîna van Thomasên gumanbar bo Saint Paulsên dilsoz mezin bû. Piştî ku me xwar, Babaji her yek ji me bi dorê pîroz kir. Ji nişkê ve çirûskê çêbû; me şahidiya dekîmyayîbûna yekser a hêmanên elektronîkî yên laşê Babaji kir ku di ronahiyek buharê ya belavbûyî de belav bû. Hêza îradeya xwedayî ya mamosteyê ku

bi destê Xwedê ve hatibû mîhengkirin, girtina xwe ya atomên eterê yê ku wekî laşê wî bi hev re girêdayî bûn sist kiribû; tavişê trîlyonên çirûskên piçûk ên lifetronîk di nav rezervuarê bêdawî de winda bûn.

"Bi ya min xwe çav ez hebûn dîtî ew fetihkar ji mirin.'" Maîtra, **34-12** yek ji ew kom, axivî

bi rêzdarî. Rûyê wî bi kêfxweşiya şiyarbûna wî ya dawî guherî. 'Guruyê bilind bi dem û mekanê dilîst, wek ku zarokek bi bilbilan dilîze. Min yekî bi mifteyên erd û ezmanan dît.'

"Ez di demek kurt de vegeyîyam Danapur. Bi xurtî di Ruh de, min dîsa erkên karsaziyê û malbatî yên piralî yên xwediyê malê girt ser xwe."

Lahiri Mahasaya her wiha çîroka hevdîtineke din bi Babaji re, di bin şert û mercên ku soza guru bi bîr dianîn de, ji Swami Kebalananda û Sri Yukteswar re vegot: "Ez ê werim her gava ku hûn hewceyî min bin."

"Dîmen *Kumbha Mela* li Allahabadê bû. Ez di betlaneyeke kurt de ji erkên xwe yên nivîsgehê çûbûm wir. Dema ku ez di nav elaleta rahiban de digeriyam..." û sadhuyên ku ji dûrên dûr hatibûn da ku beşdarî cejna pîroz bibin, min dît ku asîtek bi xwelîyê hatibû pêçandin û taseke lavakirinê di destê wî de bû. Di hişê min de ev fikir çêbû ku ew zilam durû bû, lixwekirin ew ji derve sembol ji devjêberdan bê yek gorî hundirîn narînî.

"Heta ku ez ji ber asketî derbas bûm, çavê min ê matmayî li Babaji ket. Ew li ber perîşvanekî porgirêkî çok dabû.

"'Gurûjî!' ez lez kir ber bûyin hêl. 'Mirze, çi in hûn kirin vir?'

"'Ez lingên vî kesê ku dev ji kar berdaye dişom, û dû re ez ê amûrên wî yên çêkirina xwarinê paqij bikim.' Babajî mîna zarokekî biçûk li min kenîya; min dizanibû ku ew îma dikir ku ew dixwaze ez rexneyê li kesî nekim, lê Xudan wekî ku bi wekhevî di hemî perestgehên laş de dimîne bibînîm, çi yên mirovên bilind bin çi yên nizm bin. Guruyê mezin lê zêde kir, 'Bi xizmetkirina sadhuyên jîr û nezan, ez mezintirîn fezîletê fêr dibim, ku ji hemîyan bêtir Xwedê razî dike - dilnizmiyê.'"

34-1 : Niha yek leşkerî sanatoryûm. Ji 1861 ew Brîtanî Rêvebir hebû êdî damezrandin qetî ragihandinên telgrafîk .

34-2 : Ranikhet, li ew Almora herêm ji Yekbû Parêzgeh, e cihkirî ba ew ling ji Nanda Devî, ew herî bilind Lûtkeya Hîmalaya (25,661 ling) li Hindistana Brîtanî.

34-3 : "Ew şemî bû çêkirî bo mêr, û ne mêr bo ew Şemiyê." - *Delîl* 2:27.

34-4 : Ew karmîk qanûn pêdivî ye va herkes mirov xwestek dîtin dervatirîn bicihanînî. Xwezî e ji ber vê yekê ew merbend kîjan girêdan mirov ber bi çerxa reincarnasyonê ve.

34-5 :

Çi e yek mûcîze? - Ev e yek"
şermezarkirin, ev e yek nepenî satîr
".li mirovatî

34-6 : Ew dîtîni ji ew atomî awayî ji made bû şirovekirî li ew kevna îndîyan *Vaisesika* û *Nyaya* gotarên. "Li wir in dûr cîhan gişt danîn serve di nav ew valahî ji herkes atom, pirreng dema ew perçeyên piçûk li yek tîrêjê rojê." - *Yoga Vasishtha*.

34-7 : Cûsseyî, fêhmî, û fikrî êş kişandin; eşkere kirin, herwiha, li nexweşî, li psîkî kêmasî an "kompleks", û di nezanîna giyan de.

34-8 : Beş II:40.

34-9 : YEK bajar nêz Benares.

34-10 : Li ew şop ber ew Bêdawî, hetta ronîkirî mamoste çawa Lahirî Mahasaya Gulan êşkişîn ji yek zêdeyî ji xîretê, û bindest be ber disiplîn. Li ew *Bhagavad Gîta*, em xwendin gelek rêgehên ko ew xwedayî guru Krişna dide cezakirin ji mîrê bawermendan re, Arjuna.

34-11 : YEK şorbe çêkirî ji qeymax ji gennim sorkirî li runê nîvîşk, û kelandî bi şîr.

34-12 Ew zîlamê bi navê Maitra, ku Lahiri Mahasaya li vir behsa wî dike, piştî di xwefêmkirinê de pir pêşketiye. ez hevdîtî Maitra di demek kurt de piştî ya min reşpîvok ji bilind dibistan; ew serdana ew Mahamandal perestgeh li Dema ku ez li Benaresê niştetih bûm. Wî hingê ji min re qala pêkhatina Babaji li ber komê li Moradabad kir. "Di encama mûcîzeyê de," Maitra ji min re şîrove kir, "ez bûm şagirtê jiyani yê Lahiri Mahasaya."

BEŞ: 35

Ew Mîna Mesîh Jîyan Ji Lahirî Mahasaya

"Bi vî awayî ji me re lazim e ku em hemû rastdariyê bi cih bînin." **35-1** Di van gotinên xwe de ji Yûhenna imadkar re û bi xwestina ji Yûhenna ku wî imad bike, Îsa mafên îlahî yên guruyê xwe qebûl dikir.

Ji lêkolîneke rêzdar a Kitêba Pîroz ji perspektîfeke Rojhilatî ve, **35-2** û ji têgihîştina întuîtîv, ez piştrast im ku Yûhenna imadkar, di jiyaniyê berê de, guruyê Mesîh bû. Di Incîlê de gelek beş hene ku destnîşan dikin ku Yûhenna û Îsa di enkarnasyonên xwe yên dawî de, bi rêzê ve, Îlyas û şagirtê wî Elîşa bûn. (Ev nivîsandinên di Peymana Kevin de ne. Wergêrên Yewnanî navan wekî Îlyas û Elîseus nivîsandine; ew di Peymana Nû de bi van şeweyên guhertî dîsa xuya dibin.)

Dawîya Peymana Kevin pêşbîniyek li ser ji nû ve vejîna Îlyas û Elîşa ye: "Va ye, ez ê Îlyas pêxember berî hatina roja mezin û tirsak a Xudan ji we re bişînim." **35-3** Bi vî awayî Yûhenna (Êlyas), ku "berî hatina ... Xudan" hatibû şandin, hinekî zûtir ji dayik bû. Ji bo xizmetkirina wekî mizgînvanê Mesîh. Milyaketek ji bavê Zekerya re xuya bû da ku şahidiyê bike ku kurê wî yê ku tê, Yûhenna, dê ji bilî Îlyas (Îlyas) ne kesekî din be.

"Lebê ew milyaket got bo wî, Tirs ne, Zekeriya: bo te dûa e bihîstiye; û te jin Elîzabet

dêbûn hirç te yek kur, û tu divê bang bûyin nav Yûhenna. Û gelek ji ew zarokan ji Îsraîl

ewê berê xwe bide Xudan Xwedayê wan. Û ewê li ber wî biçe **35-4** *bi ruh û hêza Êlyas*, da ku dilê bavan vegerîne ber bi zarokan ve û neguhdaran ber bi şehrezayiya ristan ve; da ku ji bo Xudan miletekî amade amade bike." **35-5** Îsa du caran bi awayekî bê guman Îlyas (Îlyas) wekî Yûhenna da nasîn: "Îlyas jixwe hatiye, lê wan ew nas nekir. Hingê şagirtan fêm kir ku ew ji wan re li ser Yûhenna imadkar diaxivî." **35-6** Dîsa Mesîh dibêje: "Çimkî hemû pêxember û Şerîet heta Yûhenna pêxemberîtî kirin. Û eger hûn bixwazin qebûl bikin, ev Êlyas e, ku wê bihata." **35-7** Heke Yûhenna redkirin va ew bû Eliyas (Îlyas), **35-8** ew mebest va li ew dilnizm cilê Yûhenna ew êdî bi bilindbûna derveyî ya Eliyah guruyê mezin nehat. Di laşê xwe yê berê de wî "cilê" rûmeta xwe û dewlemendiya xwe ya giyanî da şagirtê xwe Elişa. "Û Elişa got: "Ez ji te lava dikim, bila du qat ji ruhê te li ser min be." Û wî got: "Te tiştê dijwar xwest: lêbelê, eger tu min bibînî dema ku ez ji te tîm girtin, wê ji bo te wisa be." te... Û wî *cilê* Êlyas ê ku ji ser wî ketibû hilda." **35-9**

Rol hatin berevajîkirin, ji ber ku êdî pêwîstî bi Îlyas-Yûhenna tunebû ku bibe guruyê eşkere yê Elişa-Îsa, ku niha di pêkanîna îlahî de bêkêmasî bûbû.

Dema ku Mesîh li ser çiyê hate guhertin **35-10** Ew guruyê wî Elias bû, digel Mûsa, yê ku wî dît. Dîsa, di saeta xwe ya herî dijwar de li ser xaçê, Îsa navê xwedayî qêriya: " *Elî, Elî, lama sabaxtanî?* " yanî, Xwedayê min, Xwedayê min, te çima ez terk kirim?" Hin ji yên ku li wir rawestiyabûn, gava ku ew bihîstin, gotin: "Ev zîlam gazî Elias dike. Ka em bibînin ka Elias xwestek hatin ber rizgarkirin wî." **35- 11**

Girêdana herheyî ya guru û şagirt ku di navbera Yûhenna û Îsa de hebû, ji bo Babaji û Lahiri Mahasaya jî hebû. Bi xemxuriyeke nerm, guruyê nemir di avên Lethean de ku di navbera du jiyânên dawî yê chela wî de diçûn û dihatin, avjenî kir û gavên li pey hev ên ku zarok û dû re jî yê zîlam Lahiri Mahasaya avêtin rêberî kir. Heta ku şagirt negihîşt sî û sê saliya xwe, Babaji dem dît ku êdî guncaw e ku bi eşkereyî girêdana qet qut nebûye ji nû ve saz bike.

Paşê, piştî hevdiîna wan a kurt li nêzîkî Ranikhetê, mamosteyê fedakar şagirtê xwe yê delal ji koma çiyayên piçûk sirgûn kir û ew ji bo mîsyonek cîhana derve berda. "Kurê min, ez ê werim her gava ku tu hewceyî min bibî." Kîjan evîndarê mirî dikare wê soza bêdawî bide?

Bêyî ku civak bi giştî nezane, vejîneke mezin a giyanî ji goşeyek dûr a Benaresê dest pê kir. Çawa ku bêhna kulîlkan nayê tepeserkirin, Lahiri Mahasaya jî, ku bi bédengî wekî xwediyê malê yê îdeal dijiya, nikarîbû rûmeta xwe ya xwezayî veşêre. Hêdî hêdî, ji her deverê Hindistanê, mêşhingivên dilsoz li nektara îlahî ya mamosteyê azad geriyan.

Serpereştyarê nivîsgeha Îngilîzî yek ji wan kesên pêşîn bû ku guherînek ecêb a transandantal di karmendê xwe de dît, ku wî bi dilgermî jê re digot "Babuyê Ecstatic".

"Birêz, hûn xemgîn xuya dikin. Çi pirsgirêk heye?" Lahiri Mahasaya sibehekê ev pirsek sempatîk ji kardêrê xwe kir.

"Ya min jin li Îngilîstan e bi awayekî rexneyî nexweş. ez im çirandî ji meraq."

"Ez ê ji te re çend tiştan li ser wê bibêjim." Lahiri Mahasaya ji odeyê derket û demek kurt li cihekî dûr rûnişt. Dema ku vegeriya, bi kenekî teselîdar kenîya.

"Rewşa jina te baştir dibe; ew niha ji te re nameyekê dinivîse." Yogiyê zana hin beşên nameyê vegot.

"Babuyê bi coş, ez jixwe dizanim ku tu mirovekî asayî nînî. Lê ez nikarim bawer bikim ku, bi dilxwazî, tu dikarî dem û mekanê ji holê rakî!"

Nameya sozdayî di dawiyê de gihîşt. Serpereştyarê matmayî dît ku ne tenê mizgîniya başbûna jina wî, lê di heman hevokan de jî hebûn ku çend hefte berê Lahiri Mahasaya dubare kiribûn.

Piştî çend mehan jina wî hat Hindistanê. Ew çû ofîsê, ku Lahiri Mahasaya li wir bi bêdengî li ser maseya xwe rûniştibû. Jin bi rêzdarî nêzîkî wî bû.

"Birêz," wê got, "ew şiklê te bû, ku bi ronahiyek bi heybet hatibû pêçan, ku min çend meh berê li kêleka nivîna nexweşiya xwe li Londonê dît. Di wê gavê de ez bi tevahî baş bûm! Di demek kurt de, min karî rêwîtiya dirêj a okyanûsê ber bi Hindistanê ve bikim."

Roj bi roj, yek an du bawermend ji guruyê bilind ji bo destpêkirina *Kriyayê lava dikirin. Ji bilî van erkên giyanî, û yên jiyana wî ya kar û malbatê, mamosteyê mezin bi coş û kelecaneke mezin bi perwerdehiyê re eleqedar dibû. Wî gelek komên xwendinê organîze kirin û di mezinbûna dibistanek navîn a mezin de li beşa Bengaltola ya Benaresê roleke çalak lîst. Gotarên wî yên birêkûpêk li ser nivîsarên pîroz wekî "Civîna Gita" hatin binavkirin, ku gelek lêgerînerên rastiyê bi hewes beşdar bûn.*

Bi van çalakiyên piralî, Lahiri Mahasaya hewl da ku bersiva vê pirsê bide: "Piştî ku mirov erkên xwe yên kar û civakî bi cih anî, dema meditasyona îbadetê li ku ye?" Jiyana bi hevsengiyê ahengdar a guruyê mezin ê xwediyê malê bû îlhama bêdeng a bi hezaran dilên pirsyarker. Bi qezenckirina tenê mûçeyek mutewazî, teserûfkar, bêxem, ji bo her kesî gihîştî, mamoste bi awayekî xwezayî û bi kêfxweşî di rêya jiyana dinyayî de berdewam kir.

Her çend Lahiri Mahasaya di kursiya Xwedayê Bilind de rûniştibû jî, bêyî ku li gorî layiqên wan ên cuda be, rêz li hemû mirovan digirt. Dema ku bawermendên wî silav li wî dikirin, ew jî li ber wan ditewiya.

Bi dîlnizmiyeke zarokane, mamoste gelek caran destê xwe dida lingên yên din, lê kêman caran dihişt ku ew jî heman rûmetê bidin wî, her çend ev rêzgirtin ji guru re rêgezek rojhilatî ya kevnar be jî. hûnbunî.

Taybetmendiyeke girîng a jiyana Lahiri Mahasaya diyariya wî ya destpêkirina *Kriya* ji bo kesên her kesî bû. baweriyê. Ne tenê Hindû, lê Misilman û Xiristîyan jî di nav

şagirtên wî yê pêşeng de bûn. Monîst û dualîst, yê ji hemû bawerîyan an jî yê bê bawerîyek damezrandî, bi awayekî bêalî ji hêla guruyê gerdûnî ve hatin pêşwazîkirin û perwerdekirin. Yek ji chelayên wî yê pir pêşketî Ebdul Gufûr Xan bû, Misilman. Ev yek ji aliyê Lahiri Mahasaya ve wêrekiyeke mezin nîşan dide ku, her çend Brahminekî kast bilind bû jî, wî bi hemû hêza xwe hewl da ku nijadperestîya kastê ya hişk a serdema xwe ji holê rake. Yê ji her çîna jîyan dîtin parastin binê ew master li her derê bask. Çawa gişt Ji hêla Xwedê ve îlhamgirtî pêxemberan, Lahirî

Mahasaya da nşh hêvî ber ew derbeder û bindest ji civat.

"Her tim ji bîr meke ku tu ne aîdî kesî yî, û kes jî aîdî te nîne. Rojekê li ser vê yekê bifikire" "Tu dê neçar bimînî ku ji nişkê ve her tiştî li vê dinyayê bihêlî - ji ber vê yekê niha bi Xwedê re nas bike," guruyê mezin ji şagirtên xwe re got. "Xwe ji bo rêwîtiya astralî ya mirinê ya pêşerojê amade bikin bi siwarbûna rojane di balona têgihîştina Xwedê de. Bi rêya xapandinê hûn xwe wekî komek ji goşt û hestiyên dibînin, ku di çetirîn de hêlînek ji tengahiyan e. **35-12** Bênavber li ser hişê xwe bisekine, da ku tu zû xwe wekî Esansa Bêsînor bibînî, ji her cûre bêbextiyê azad. Dev ji dîlê laş berde; bi karanîna mifteya veşartî ya *Kriyayê*, fêrî revîna ber bi Ruh ve bibe.

Guruyê mezin gelek xwendekarên xwe teşwîq kir ku xwe bi dîsîplîna kevneşopî ya baş a baweriya xwe ve girêbidin. Lahiri Mahasaya, bi tekez kirina li ser xwezaya hemî-tevlî ya *Kriyayê* wekî teknîkek pratîkî ya rizgariyê, azadiya îfadekirina jiyana xwe li gorî jîngeh û perwerdehiyê da chelayên xwe.

"Divê Misilmanek *nimêja xwe* **35-13 bike.**" mamoste destnîşan kir ku rojê çar caran îbadet bike. "Divê hindûyek rojê çar caran rûne û meditasyonê bike. Divê xiristiyanek rojê çar caran bikeve ser çokên xwe, ji Xwedê re dua bike û dû re Incîlê bixwîne."

Bi têgihînek jîr, guru şagirtên xwe ber bi rêyên *Bhakti* (fedakarî), *Karma* (çalakî), *Jnana* (aqil), an *Raja* (*Yogaya* padîşahî an bêkêmasî) , li gorî meylên xwezayî yên her kesî, rêberî kir. Mamoste, ku di dayîna destûra xwe ji bo bawermendên ku dixwestin bikevin rêya fermî ya rahibtiyê de hêdî hêdî bû, her gav wan hişyar dikir ku pêşî li ser hişkbûna jiyana rahibî baş bifikirin.

Guruyê mezin şagirtên xwe fêr kir ku ji nîqaşên teorîk ên li ser nivîsarên pîroz dûr bisekin. "Tenê ew aqilmend e WHO terxan dike xwe ber têgihîştin, ne xwendinî bes, ew kevna eşkerekin," ew got. "Hemû pirsgerêkên xwe bi rêya meditasyonê çareser bikin. **35-14** Texmînên olî yên bêkêr bi têkiliya rastîn a bi Xwedê re biguherînin. Bermahiyên teolojîk ên dogmatîk ji hişê xwe paqij bikin; bihêlin ku tiştên teze û şîfadar bikevin hundir. avên têgihîştina rasterast. Xwe bi Rêberiya hundirîn a çalak ve girêbide; Dengê Îlahî bersiva her dilemaya jiyanê heye. Her çend jêhatîbûna mirovan ji bo xistina xwe di tengasiyê de xuya dike jî ji bo ku bêdawî be, Alîkarê Bêsînor jî ne kêmtir çavkanî ye."



LAHÎRÎ MAHASAYA

Dilxaz ji Babajî

û Guru ji Srî Yukteswar

Rojekê hebûna mamoste li her derê li ber komêk şagirtên ku guhdarî şîrovekirina wî ya *Bhagavad Gita* dikirin, hate nîşandan . Dema ku ew wateya *Kutastha Chaitanya* an jî Hişmendiya Mesîh di hemû afirîna lertzok de rave dikir, Lahiri Mahasaya ji nişkê ve bêhna xwe da û qêriya:

"EZ im xeniqîn li ew laşan ji gelek giyan ji ew derav ji Japonya!"

Sibeha din, chelayan di rojnameyekê de serpêhatiya mirina gelek kesan xwendin ku keştiya wan roja berê li nêzî Japonyayê noq bibû.

Şagirtên dûr ên Lahiri Mahasaya gelek caran ji hebûna wî ya dorveger haydar dibûn. "Ez her tim bi wan kesên ku *Kriya* *dikin re me*," wî bi awayekî teselî ji chelayên ku nedikarîn nêzîkî wî bimînin re got. "Ez ê bi riya têngihîştinên we yê berfireh we ber bi Mala Kozmîk ve bibim."

Yek ji bawermendan ji Swami Satyananda re got ku, ji ber ku ew nekaribû biçe Benaresê, lê dîsa jî di xewnekê de destpêkirina rast a *Kriya wergirtibû* . Lahiri Mahasaya ji bo bersiva duayên wî xuya bûbû da ku rêberiya chela bike.

Heger şagirtek yek ji erkên xwe yê dinyayî paşguh bikira, mamoste dê bi nermî wî sererast û terbiye bikira.

Sri Yukteswar carekê ji min re got, "Gotinên Lahiri Mahasaya nerm û şîfadar bûn, tewra dema ku ew neçar ma ku bi eşkereyî li ser kêmasiyên chelayekî biaxeve jî." Wî

bi xemgînî lê zêde kir, "Tu şagirtek qet ji ber gotinên mamosteyê me nereviya." Min nikarîbû xwe ji kenê bigirim, lê min bi rastî ji Sri Yukteswar re piştrast kir ku, tûj an

ne, bûyin herkes bêje bû mûzîk ber ya min guhan.

Lahiri Mahasaya bi baldarî *Kriya* li çar qonaxên destpêkirina pêşverû dabeş kir. **35-**
15 Wî sê teknîkên bilind tenê piştî ku bawermend pêşveçûnek giyanî ya diyarkirî
 nîşan da, da. Rojekê خه لاکیکی چیرۆک، که به پیویست ناییت ناییت به لām دهستکرد، ئەم پروونه به
 nerazîbûn. دووباره به ناوی ناوی دهستکردنه وهیهکی به دووباره به لām ددرئ، ئەم پروونهکانی به لām د

"Mamoste," ew got, "bê guman ez im amade niha bo ew duyem destpêk."

Di vê gavê derî vebû ji bo şagirtêk dîlîzm, Brinda Bhagat, ku postevanekî Benaresê bû.

"Brinda, li vir li kêleka min rûne." Guruyê mezin bi hezkirin lê kenîya. "Ji min re bêje, tu ji bo teknîka duyemîn a *Kriyayê amade yî*?"

Postaçê biçûk destên xwe bi lavakirinê li hev girêdan. "Gurudeva," wî bi tirs got, "ji kerema xwe êdî destpêkirin tune! Ez çawa dikarim hînkinên bilindtir bigirim? Ez îro hatime ku dua ji te bikim, ji ber ku *Kriya îlahî ya yekem* min bi serxweşiyek wusa tîjî kiriye ku ez nikarim nameyên xwe bigihînim!"

"Brinda jixwe di deryaya Ruh de avjeniyê dike." Bi van gotinên Lahiri Mahasaya, şagirtê wî yê din serê xwe xwar kir.

"Mamoste," ew got, "EZ dîtin ez hebûn bûye yek belengaz karker, dîtin şaşî bi ya min amûrên."

Postavan, ku miroveki bêxwende bû, paşê têgihîştina xwe bi riya *Kriya* ewqas pêş xist ku zanyar carinan li ser xalên nivîsarên têkildar şîroveyên wî digeriyan. Brînda ya biçûk, ku ji guneh û rêzimanê bêguneh bû, di warê şîrovekarên zana de navdar bû.

Ji bilî gelek şagirtên Lahiri Mahasaya yên li Benaresê, bi sedan kes ji deverên dûr ên Hindistanê hatin ba wî. Ew bi xwe çend caran çû Bengalê û serdana malên xezûr û bavên her du kurên xwe kir. Bi vî awayî, bi hebûna wî, Bengal bi komên piçûk *ên Kriya tijî şaneyên hingiv bû* . Bi taybetî li navçeyên Krishnagar û Bishnupur, heta roja îro gelek dilsozên bêdeng herikîna nedîtî ya meditasyona giyanî didomînin.

Di nav gelek pîrozên de ku ji Lahiri Mahasaya *Kriya wergirtine*, meriv dikare behsa Swami Vhaskarananda Saraswati yê navdar ê Benaresê û Balananda Brahmachari yê asketê Deogarh ê bi nav û deng bike. Ji bo demekê Lahiri Mahasaya wekî mamosteyê taybet ê kurê Maharaja Iswari Narayan Sinha Bahadur ê Benaresê xebitî. Bi naskirina gihîştina giyanî ya mamoste, maharaja û kurê wî, destwerdana *Kriyayê xwestin*, mîna Maharaja Jotindra Mohan Thakur.

Hejmarek ji şagirtên Lahiri Mahasaya yê xwedî meqamên cihanî yê bi bandor dixwestin bi rêya belavkirinê çembera *Kriya berfireh bikin* . Guru destûra wî red kir. Çeleyekî, bijîşkê şahane yê Xudanê Benaresê, hewldanek rêxistinkirî da

destpêkirin da ku navê mamoste wekî "Kashi Baba" (Yê Bilind ê Benaresê) belav bike. **35-16** Guru dîsa qedexe kir.

"Bila bêhna kulîlka *Kriya* bi awayekî xwezayî, bêyî ku tu nîşan bê dayîn, belav bibe," wî got. "Tovên wê dê di axa dilên bi awayekî giyanî dewlemend de kok bavêjin."

Her çend mamosteyê mezin sîstema waazkirinê bi rêya medyaya nûjen a rêxistinekê an jî bi rêya çapxaneyê qebûl nekiribe jî, wî dizanibû ku hêza peyama wî dê mîna lehiyek bêberxwedan bilind bibe, bi hêza xwe peravên hişê mirovan tijî bike. Jiyana guhertî û paqijkirî ya dilsozan garantiyên sade yên zindîtiya bêmirin a *Kriyayê bûn*.

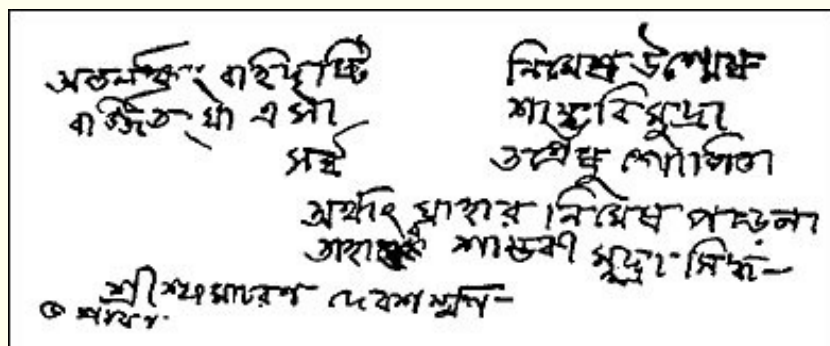
Li 1886, bîst û pênc salan piştî bûyin Ranikhet destpêk, Lahirî Mahasaya bû teqawîtbûyî li yek pansîyon.

35-17 Ji ber ku ew di rojê de amade bû, şagirt bi hejmareke her ku diçû zêdetir li wî digeriyan. Guruyê mezin niha piraniya demê bêdeng rûdinişt, di pozîsyona lotusê ya aram de asê mabû. Ew kêr daran ji odeya xwe ya piçûk derdiket, hetta ji bo meşê an jî serdana deverên din ên malê. Çemek bêdeng ji chelayan, hema bêje bênavber, ji bo dîtina *darşanek* (dîmenek pîroz) a guru dihat.

Ji bo heyraniya hemû temaşevanan, rewşa fîzyolojîk a asayî ya Lahiri Mahasaya taybetmendiya mirovî yên bêhn, bêxewî, rawestandina lêdana dil û lêdana dil, çavên aram ên ku bi saetan neqelişyan, û aûrayek kûr a aştiyê nîşan da. Tu mêvan bêyî bilindkirina ruhê xwe derneketin; hemûyan dizanibû ku wan bereketa bêdeng a mirovekî rastîn ê Xwedê wergirtiye.

Niha mamoste destûr da şagirtê xwe, Panchanon Bhattacharya, ku li Kalkutayê "Saziya Mîsyona Arya" veke. Li vir şagirtê pîroz peyama *Kriya Yoga belav kir* û ji bo berjewendiya giştî hin dermanên giyyayî yên yogayê **35-18 amade kir**. derman.

Li gorî adetên kevnar, ustad bi gelemperî *neemek* **35-19 dida mirovan**. rûn ji bo dermankirina nexweşiyên cûrbecûr. Dema ku guru ji şagirtekî xwe dixwest ku rûn distil bike, ew bi hêsanî dikaribû vî karî biqedîne. Ger kesekî din biceribîne, ew ê rastî zehmetiyên ecêb were, û bibîne ku rûnê dermanî piştî ku di pêvajoyên distilasyonê yên pêwîst re derbas bûye, hema hema buhar bûye. Bi êşkereyî ew master bereket bû yek pêwîst pêvok.



Nivîs û înzeya Lahiri Mahasaya, bi tîpên Bengalî, li jor têne nîşandan. Ev rêz di nameyek ji bo chelayekî de cih digirin; mamosteyê mezin ayeteke Sanskritî wiha

şîrove dike: "Ewê ku gihîştiye rewşek aramiyê ku çavên wî naçirpin, *Sambhabi Mudra bi dest xistiye* ."

"*Srî Şyama Çaran Deva Şarman*" (îmzekirî)

Ew Arya Pêkhatî Dayre kir ew beyankirinî ji gelek ji ew guru nivîsarên pîroz

şîrove. Mîna Îsa û pêxemberên din ên mezin, Lahiri Mahasaya bi xwe pirtûk nenivîsandiye, lê şîroveyên wî yên kûr ji hêla şagirtên cûrbecûr ve hatine tomar kirin û rêz kirin. Hin ji van amanuensesên dilxwaz ji yên din di vegotina rast a têgihîştina kûr a guru de jêhatîtir bûn; lê dîsa jî, bi tevahî, hewildanên wan serketî bûn. Bi saya xîreta wan, cîhan xwedî şîroveyên bêhempa yên Lahiri Mahasaya li ser bîst û şeş nivîsarên kevnar e.

Sri Ananda Mohan Lahiri, neviyê mamoste, pirtûkek balkêş li ser *Kriya nivîsandiye* . Sri Ananda nivîsandiye: "Mesela *Bhagavad Gita* beşek ji destana mezin, *Mahabharata ye* , ku xwediyê çend xalên girêkan (*vyas-kutas*) e." "Ger van xalên girêkan bê pirs bihêlin, em ê ji bilî çîrokên mîtolojîk ên celebek ecêb û bi hêsanî tê fêmkirin tiştek din nebînin. Wan bihêlin..." xalên girêkan bê ravekirin, û me zanistek wînda kir ku Rojhilat piştî lêgerînek bi hezaran salan ceribandîne bi sebirek mirovî ya bêmîrov parastiye. **35-20** Ew şîroveyên Lahiri Mahasaya bûn ku zanista olî, bêtî alegorîyan, ronî kirin ku bi aqilane di nav razên tîp û wêneyên nivîsarên pîroz de ji çavan hatibû dûrxistin.

Êdî ne tenê tevliheviyeke nezelal a peyvan e, formulên bêwate yên perestîya Vedîk ji hêla mamoste ve hatine îspat kirin ku tijî girîngiya zanistî ne...

"Em dizanin ku mirov bi gelemperî li hember bandora serhildêr a hewesên xerab bêçare ye, lê ev bêhêz dibin û mirov di razîbûna wan de ti motîvasyonê nabîne dema ku bi riya *Kriya hişmendiya bextewariya bilind û mayînde li ser wî çêdibe* . Li vir devjêberdan, înkarkirina hewesên nîzm, bi girtin û îsbatkirina bextewariyekê re hevaheng dibe. Bêtî rêyek wusa, bi sedan gotinên exlaqî yên ku tenê bi neyînîyan diçin ji bo me bêtir in."

"Hezkirina me ji bo çalakiyên dinyayî hesta heyraniya giyanî di me de dike. Em nikarin Jiyana Mezin a li pişt hemû nav û forman fam bikin, tenê ji ber ku zanist ji me re vedibêje ka em çawa dikarin..." hêzên xwezayê bi kar bînin; ev naskirin ji bo sirên wê yên dawîn nefretkirinek çêkiriye. Têkiliya me bi xwezayê re têkiliyek pratîkî ye. Em, wekî ku tê gotin, henekê xwe bi wê dikin da ku em bizanin ka ew çawa dikare ji bo xizmetkirina armancên me were bikar anîn; em ji enerjîyên wê sûd werdigirin, ku Çavkaniya wê hîn jî nayê zanîn. Di zanistê de têkiliya me bi xwezayê re têkiliyek e ku di navbera mirovek û xulamê wî de heye, an jî di wateyek felsefî de ew mîna dilek di qutiya şahidan de ye. Em wê dixin ber lêpîrsînê, wê dikin mijara gotinê, û delîlên wê bi hûrgulî di pîvanên mirovan de dipîvin ku nikarin nîrxên wê yên veşartî bipîvin. Ji hêla din ve, dema ku ez bi hêzek bilindtir re di têkiliyê de ye, xweza bixweber, bêtî stres an zextê, îradeya mirov îtaet dike. Ev fermana bêwestan li ser xwezayê ji hêla materyalistên bêtî ve wekî 'mucîzeyî' tê binavkirin.

"Jiyana Lahiri Mahasaya mînakek danî ku wê ramana xelet a ku yoga pratîkek sirrî ye guhert. Her mirov dikare bi riya *Kriyayê rêyek bibîne* ku têkiliya xwe ya rast bi xwezayê re fam bike, û rêzgirtina giyanî ji bo hemî diyardeyan, çi mîstîk bin çi jî yên

rojane bin, hîs bike, tevî rastiya zanista fîzîkî." **35-21** Divê em di hişê xwe de bigirin ku tiştê ku hezar sal berê mîstîk bû, êdî ne wisa ye, û tiştê ku niha nepenî ye, dibe ku sed sal şûnda bi qanûnî were fêmkirin. Ew Bêdawî, Okyanûsa Hêzê ye ku li wir e. piştî hemî xuyangan.

"Qanûna *Kriya Yogayê* herheyî ye. Ew mîna matematîkê rast e; mîna qaîdeyên hêsan ên lêzêdekirin û derxistinê, ew qanûn ji *Kriya* kanîn qet be wêran kirin. Birîna şewatê ber xwelî gişt ew pirtûk li rîyaze,

kesên ku xwedî hişmendiya mantiqî ne, dê her tim van rastiyan ji nû ve kifş bikin; hemû pirtûkên pêroz ên li ser yogayê ji holê rakin, qanûnên wê yên bingeînê dê derkevin holê her gava ku yogiyek rastîn ku di hundurê xwe de fedakariya paqij û di encamê de zanîna paqij dihewîne, hebe."

Herwekî ku Babaji di nav mezintirîn avataran de, *Mahavatarek e*, û Sri Yukteswar *Jnanavatar* an jî Enkarnasyona Hikmetê ye, Lahiri Mahasaya jî bi awayekî mafdar dikare wekî *Yogavatar*, an jî Enkarnasyona Yogayê were binavkirin. Li gorî pîvanên qenciya hem kalîteyî û hem jî hejmarî, wî asta giyanî ya civakê bilind kir. Bi hêza xwe ya bilindkirina şagirtên xwe yên nêzîk bo asta mîna Mesîh û bi belavkirina rastiye di nav girseyan de, Lahiri Mahasaya di nav xilaskarên mirovahiyê de cih digire.

Taybetmendiya wî wekî pêxemberek di tekezîkirina wî ya pratîkî ya li ser rêbazek diyarkirî, *Kriya*, de ye, ku ji bo cara yekem deriyên azadiya yogayê ji bo hemî mirovan vedike. Ji bilî mûcîzeyên jiyana xwe, bê guman *Yogavatar* di kêmkirina tevliheviyên kevnar ên yogayê de gihîştîye lûtkeya hemî mûcîzeyan. sadebûnek bi bandor ku ji têgihîştina asayî wêdetir nîne.

Lahiri Mahasaya di derbarê mûcîzeyan de gelek caran digot, "Divê bêtir cudakariya pêwîst, li ser qanûnên nazik ên ku ji bo mirovan nayên zanîn, bi eşkereyî neyê nîqaşkirin an weşandin." Ger di van rûpelan de min gotinên wî yên hişyariyê paşguh kiribe, ev ji ber ku wî dilniyayek hundurîn daye min e. Her wiha, di tomarkirina jiyana Babaji, Lahiri Mahasaya, û Sri Yukteswar de, min fikir kir ku maqûl e ku gelek çîrokên rastîn ên mûcîzeyî, ku bêtir nivîsandina cildek raveker a felsefeya nezelal nekarîn werin nav kirin, derxim.

Yogavatar ragihand, "Yekîtiya Îlahî bi hewldana xwe mimkun e," û e ne pêvgrêdane li teolojîk bawerî an li ew kêfî xwestek ji yek Kozmîk Dîktator."

Bi karanîna mifteya *Kriya*, kesên ku nikaribin baweriya xwe bi xwedayîtiya ti mirovî bînin, dê di dawiyê de xwedayîtiya tevahî ya xwe bibînin.

.....
35-1 : *Metta* 3:15.

35-2 Gelek beşên Incîlê eşkere dikin ku qanûna ji nû ve vejîne hatiye fêmkirin û qebûlkirin. Çerxên ji nû ve vejîne ravekirinek maqûltir in ji bo rewşên cûda yên pêşveçûnê ku mirovahî tê de ye, ji teoriya hevpar a Rojavayî ku difikire ku tiştê (hişmendiya egoîzmê) ji tunebûnê derketiye, bi astên cûda hebûye. Ji şewet bo sih an nehvêd salan, û paşan vegerand ber ew eslî nederbas. Ew nayê bawerîkirin awa ji yên wisa valahî pirsgerêkek e ku dilê xwendekarekî dibistana serdema navîn kêfxweş dike.

35-3 : *Malaxî* 4:5.

35-4 : "Berî wî," ango, "berî ew Xudan." 35-

5: *Lûqa* 1:13-17.

. *Metta* 11:13-14 :35-7

. *Yûhenna* 1:21 :35-8

. II *Padîşah* 2:9-14 :35-9

35-10 : *Metta* 17:3.

35-11 : *Metta* 27:46-49 .

35-12 : "Çawa gelek cureyên ji mirin in li yên me laşan! Netîşt e tê de lebê mirin." -*Martin Luther, li " Axaftina li ser maseyê."*

35-13 : Ew serok dûa ji ew Misilmanan, fêrane dubarekirî çar an pênc caran rojane.

35-14 : "Lêgerrîn rastî li ponijînî, ne li kifîkî pirtûkan. Dîtinî li ew asûman ber dîtin ew hêv, ne li ew gol." - Gotinek *Farisî* .

35-15 : Dema *Kriya Yoga* e zane ji gelek dabeşkirin, Lahirî Mahasaya bi aqilmendî sûtîkirî derve çar gav kîjan ew ferq kir ew bûn ku mêjiyê bingehîn dihevin, û di pratîka rastîn de xwedî nirxa herî bilind in.

35-16 : Yên din sernav diyarî li Lahirî Mahasaya ji bûyin şagirt bûn *Yogibar* (mezintirîn ji yogî), *Yogiraj* (qiral ji yogî), û *Munibar* (mezintirîn pîroz), ku min *Yogavatar* (laşbûna yogayê) lê zêde kiriye.

35-17 : Ew hebû dayîn, giştî, sî û pênc salan ji xizmetkar li yek liq ji ew rêvebir.

35-18 Zanyariyeke berfireh a gihayan di gotarên kevnar ên Sanskritî de tê dîtin. Gihayên Hîmalaya di dermankirina ciwankirinê de dihatin bikaranîn ku di sala 1938an de dema ku rêbaz li Pundit Madan Mohan Malaviya hate bikaranîn, bala cihanê kişand ser xwe. 77 salî Cigirê Rektor ji Benares hîndî Zanko. Ber yek balkêş pîvan, ew hatiye destnîşankirin mamoste ji nû ve hat bidestxistin di 45 rojan de tenduristî, hêz, bîr, çavên wî normal bûn; nîşanên komek diranên sêyemîn xuya bûn, di heman demê de hemî çirç wî bûn. Ew giya demankirinî, naskirî dema *Kaya Kalpa* , e yek ji 80 ciwankirin rêbaz xêzkirî li hîndî *Ayurveda* an zanista bijîşkî. Pundit Malaviya ji aliyê Sri Kalpacharya Swami Beshundasji ve hate dermankirin, ku îdia dike ku sala jidayikbûna wî 1766 e. Belgeyên ku îspat dikin ku temenê wî ji 100 salî zêdetir e li cem wî hene; rojnamevanên *Associated Press*ê destnîşan kirin ku ew nêzikî 40 salî xuya dike.

Rêznameyên Hindû yên kevnar zanista bijîşkî dabeşî 8 şaxan dikirin: *salya* (emeliyat); *salakya* (nexweşiyên li jor stû); *kayachikitsa*. (derman esas); *bûtavîdya* (fêhmî nexweşî); *kaumara* (bibalî ji zarokatî); *agada* (toksikolojî); *Rasayana* (temenê dirêj); *Vagikarana* (tonîk). Bijîşkên Vedîk amûrên cerrahî yên nazik bi kar anîn, cerrahiya plastîk bi kar anîn, fêm kirin pizîşkî rêbaz ber dijberîkirin ew bandorên ji axû xaz, pêk anîn Qeyserî beş û mejî operasyonan de, di dînamîzekirina dermanan de jêhatî bûn. Hîpokrat, bijîşkê navdar ê sedsala 5an berî zayînê, piraniya materia medica ya xwe ji .çavkaniyên Hindû deyn kiriye

35-19 Dara margosa ya Rojhilatê Hindistanê. Nirxên wê yên dermanî niha li Rojava, li wir *neemê tal* tê dîtin. ewtîn e bikar anîn dema yek tonîk, û ew rûn ji tov û mêwe heye bûye dîtin ji herî zêde giranbiha li ew demankirinî ji pizîk û nexweşiyên din.

35-20 "Hejmarek mohrên ku vê dawiyê ji deverên arkeolojîk ên geliyê Îndusê hatine derxistin, ku di hezarsala sêyemîn de ne" BZ, rêdan jimar rûniştî li meditasyonê helwestên niha bikar anîn li ew sîstem ji Yoga, û fermana girtinê ew texmîn dikin ku heta di wê demê de jî hin bingehên Yogayê jixwe dihatin zanîn. Em nikarin bi awayekî bêaqil bigihîjin wê encamê ku lêkolîna sîstematîk bi alîkariya rêbazên lêkolînkirî pênc hezar sal in li Hindistanê tê kirin. Hindistan

heye pêşxistî qetî giranbiha oldar helwestên ji aqil û exlaqî raman kîjan in yekane, ba kêmtirî di firehiya sepandina wan a li ser jiyanê de. Yek ji van tolerans di pirsên baweriya rewşenbîr-doktrînê de bûye - ku ji bo Rojava ecêb e, ku bi sedsalan li wir nêçîra bid'etan gelemperî bû, û şerên xwînî di navbera neteweyan de li ser mezhebî reqabet bûn pir caran." -Derxistin ji yek tişt ji Profesor W. Norman Qehweyî li ew Gulan, 1939 pirs ji *Bultena* Konseya Civakên Zanyarî ya Amerîkî, Washington, DC

35-21 Li vir mirov li ser çavdêriya Carlyle di *Sartor Resartus de difikire*: "Mirovê ku nikare meraq bike, ku bi adetî meraq nake (û perestiyê nake), serokê bêhejmar Civakên Qraliyetê bû û

". laboratuar û çavdêrxane, bi yê wê encam, li bûyin azeb serî,-e lebê yek cot ji çavik paş kîjan va e çav tune

BEŞ: 36

Babaji's Berjewend Li Ew Rojava

"Mamoste, kir hûn herdem lihevraştatin Babajî?"

Şeveke havînê ya aram bû li Serampore; stêrkên mezin ên tropîkan li ser serê me dibiriqîn dema ku ez li kêleka Sri Yukteswar li balkona qata duyemîn a perestgehê rûniştibûm.

"Belê." Mamoste bi pîrsa min a rasterast kenîya; çavên wî bi rêzdarî ronî bûn. "Sê caran ez bi dîtina guruyê nemir pîroz bûm. Hevdîtina me ya yekem li Allahabadê li *Kumbha Mela bû*."

Fuarên olî yên ku ji demên kevnar ve li Hindistanê têne lidarxistin wekî *Kumbha Melas têne zanîn*; ew armancên giyanî di çavê girseyê de dihêlin. Hindûyên dilsoz her şeş salan carekê bi mîlyonan dicivin da ku bi hezaran sadhu, yogiyan, swamî û asketên her cûre re hevdîtin bikin. Gelek ji wan bêkes in ku ji cihên xwe yên dûr dernakevin ji bilî ku beşdarî melayan bibin û bereketên xwe bidin mêr û jinên dinyayî.

Sri Yukteswar berdewam kir, "Dema ku ez bi Babaji re hevdîtin kirim, ez ne swamî bûm. Lê min ji Lahiri Mahasaya destîkirina *Kriya wergirtibû*. Wî ez *teşwîq kirim ku beşdarî mela bibim* ku di Çileyê 1894an de li Allahabadê diciviya. Ev yekem ezmûna min a *kumbha bû*; ez ji ber deng û qerebalixiya elaletê hinekî matmayî mam. Di nihêrînên min ên lêgerîner ên li dora xwe de min rûyekî ronîkirî yê mamosteyekî nedît. Dema ku ez ji pîrek li qeraxa Ganges derbas dibûm, min dît ku nasekî min li nêzîk rawestiyaye, tasa wî ya lavakirinê dirêj kirî ye.

"'Ax, ev pêşangeh ji bilî kaosek ji deng û belengaziyê tiştek din nîne,' min bi bêhêvî fikirî. 'Ez meraq dikim gelo zanyarên Rojavayî, ku bi sebir qadên zanîne ji bo qenciya pratîkî ya mirovahiyê fireh dîkin, ji van bêkar ên ku olê dibêjin lê li ser xêrxwaziyê disekin, ji Xwedê re ne xweştir in.'"

"Fikrên min ên li ser reformên civakî ji aliyê dengê sannyasiyek dirêj ve hatin qutkirin ku li ber min rawestiya.

"'Birêz,' wî got, 'pîrozek gazî te

dike.' ""Ew kî ye?"

"Hatin û dîtin bo xwe.'

"Bi dudilî pêketînî ev lakonîk şêwr, ez nêzda dîtin xwe nêz yek dar yê wan şax bûn

guruyekî bi komeke balkêş a şagirtan re diparêze. Mamoste, kesayetekî geş û neasayî, bi çavên tarî yên biriqok, bi nêzîkbûna min rabû ser xwe û min hambêz kir.

"Bi xêr hatî, Swamiji,' wî bi hezkirin got.

"Birêz,' min bi tekez bersiv da, 'ez swamî

nînim . "

"Ew kesên ku ez bi awayekî xwedayî ferman didim ku navê "swami" bidim wan, qet wê navê bavêjin.' Pîroz bi hêsanî ji min re axivî, lê baweriya kûr a rastiyê di gotinên wî de deng veda; Ez di pêlek bereketa giyanî ya tavilê de asê mam. Bi bilindbûna xwe ya ji nişka ve bo nav rêza keşîşxaneyên kevnar dikeniyam, **36-1** Min li ber lingên hebûna milyaketî ya eşkere mezin û bi şiklê mirovî ku bi vî awayî rûmet dabû min, tewandin.

"Babaji - ji ber ku bi rastî ew bû - bi îşaretekê nîşanî min da ku ez li nêzîkî wî di bin darê de rûnim. Ew xurt û ciwan bû, û dişibiya Lahiri Mahasaya; lê dişibiya min negirt, her çend min gelek caran behsa dişibiyên ecêb ên di xuyangê her du mamosteyan de bihîstibû. Babaji xwedî hêzek e ku bi wê dikare rê li ber her ramanek taybetî bigire ku di hişê mirovekî de derkeve holê. Diyar e ku guruyê mezin dixwest ku ez di hebûna wî de bi tevahî xwezayî bim, ne ku ji ber zanîna nasnameya wî matmayî bimînim.

'? Çi kirin hûn ponijîn ji ew *Kumbha Mela*'"

"Ez gelek xemgîn bûm, efendim.' Min bi lez lê zêde kir, 'Heta wê demê ku min hûn nas kirin. Bi awayekî, pîroz û ev tevlihevî ne li hev in.'

"Zarok,' mamoste got, her çend xuya bû ez nêzîkî du qat temenê wî bûm, 'ji bo şasiyên gelek kesan, tevahî dadbar neke. Her tişt li ser rûyê erdê xwedî karakterek tevlihev e, mîna tevliheviyek ji qûm û şekir. Mîna mêşhingivê jîr be ku tenê şekir digire û qûmê dest lê nade. Her çend gelek sadhu li vir hîn jî di xeyalê de digerin jî, dîsa jî *mela* ji hêla çend mirovên têgihîştina Xwedê ve tê pîroz kirin.'

"Li dîtîna ji ya min xwe hevdîtîna bi ev bilind mamoste, ez zû lihevhati bi bûyin çavkirinî.

"Birêz,' min şîrove kir, 'Ez li ser zanyarên Rojava difikirim, ku ji piraniya mirovên li vir kom bûne pir zêdetir aqilmend in, li Ewropa û Amerîkaya dûr dijîn, baweriyên cûda dipejirînin û ji nixrê rastîna mela mela wekî yên *niha bêxeber in* . Ew in..." mîrên ku dikarin ji hevdîtîna bi mamosteyên Hindistanê re gelek sîd werbigirin. Lêbelê, her çend di destkeftiyên rewşenbîrî de bilind bin jî, gelek Rojavayî bi materyalîzmê ve girêdayî ne. Yê din, ku di zanist û felsefeyê de navdar in, yekîtiya bingehîn di olê de nas nakin. Baweriyên wan wekî astengiyên neguhêrbar xizmet

dikin ku gefê li wan dixwin ku wan ji me heta hetayê veqetînin.

"Min dît ku tu bi Rojava re jî eleqedar î, her wiha bi Rojhilat re jî." Rûyê Babaji bi erêkirinê geş bû. 'Min êşa dilê te hîs kir, ku ji bo hemî mirovan, çi Rojhilatî çi Rojavayî, têra xwe fireh e. Ji ber vê yekê min te gazî vir kir.'

"Divê Rojhilat û Rojava rêyeke navîn a zêrîn a çalakî û manewiyatê ava bikin,' wî berdewam kir. 'Hindistan di pêşkeftina madî de gelek tişt ji Rojava fêr dibe; di berdêla wê de, Hindistan dikare rêbazên gerdûnî fêr bike ku bi wan Rojava dê bikaribe baweriyên xwe yên olî li ser bingeheên neguherbar ên zanista yogayê ava bike."

"Tu, Swamiji, di danûstandina hevseng a di navbera Rojhilat û Rojava de rolek dilîzî. Piştî çend salan ez ê şagirtêkî ji te re bişînim ku tu bikaribî wî ji bo belavkirina yogayê li Rojava perwerde bikî. Lerizînên li wir ên gelek giyanên ku li gorî ruh digerin wekî lehiyê ji min re tên. Ez pîrozên potansiyel li Amerîka û Ewropayê dibînim, ku li benda şiyarbûnê ne."

Ba ev cî li bûyin Çîrok, Srî Yukteswar zivirî bûyin nihêrîn bi temamî li ya min.

"Kurê min," wî got, di bin ronahiya heyvê de kenîya, "tu ew şagirt î ku bi salan berê Babaji soz dabû ku ji min re bişîne."

Ez kêfxweş bûm ku min bihîst ku Babaji gavên min ber bi Srî Yukteswar ve araste kiribû, lê ji bo min zehmet bû ku ez xwe li Rojavayê dûr, dûrî guruyê min ê delal û aştiya sade ya bêkesiyê, xeyal bikim.

"Piştî Babaji behsa *Bhagavad Gita kir*," Srî Yukteswar berdewam kir. "Ji bo matmayîna min, wî bi çend gotinên pesindanê nîşan da ku ew ji vê rastiye haydar bû ku min şîrove li ser gelek beşên *Gita nivîsandibûn* .

"Li ser daxwaza min, Swamiji, ji kerema xwe karekî din bigire ser xwe,' mamosteyê mezin got. 'Ma tu pirtûkek kurt li ser yekîtiya bingeheên a di navbera nivîsarên Xiristîyan û Hindû de nanivîsî? Bi referansên paralel nîşan bide ku kurên îlhamgirtî yên Xwedê heman rastiyan gotine, ku niha ji hêla cûdahiyên mezhebî yên mirovan ve hatine veşartin."

"Maharaj,' **36-2** ez bersiv da bi dudilî, 'çi yek ferman! Dêbûn ez be kêrhat ber bicihanîn ew?'

"Babajî bi nermî kenîya. 'Kurê min, çima tu guman dikî?' wî bi dilniyayî got. 'Bi rastî, ev hemû karê kê ye, û Kî ye Pêkanînerê hemû kiryanan? Her tiştê ku Xudan ji min re gotiye, bê guman dê wekî rastiyekek pêk were.'

"Min xwe bi bereketên pîroz hêzdar dît û qebûl kir ku pirtûkê binivîsim. Bi neçarî hîs kir ku saeta veqetîna hatiye, ez ji kursiya xwe ya pelî rabûm."

"Tu Lahiri nas dikî?' **36-3** mamoste pirsî. 'Ew giyanekî mezin e, ne wisa? Ji wî re qala hevdiîtina me bike.' Piştî peyamek ji bo Lahiri Mahasaya da min.

"Piştî ku min bi dilnizmî ji bo xatirxwestinê serê xwe tewand, pîroz bi nermî kenîya.

'Dema ku pirtûka te qediya, ez ê serdana te bikim,' wî soz da. 'Ji bo niha xatirxwestinê.'

"Roja din ez ji Allahabad derketim û ber bi Benaresê ve çûm. Dema ku ez gihîştim mala guruyê xwe, min çîroka pîrozê ecêb li *Kumbha Mela ji wan re got.*"

"Ax, te ew nas nekir?' Çavên Lahiri Mahasaya ji kenê direqisîn. 'Ez dibînim ku tu nikarî, ji ber ku wî te asteng kir. Ew guruyê min ê bêhempa ye, Babaji yê ezmanî!'

"Babaji!' min bi matmayî dubare kir. 'Yogî-Mesîh Babaji! Xilaskarê nedîtî-xuya Babaji! Ax, eger Min tenê dikarî rabirdûyê bi bîr bînim û careke din di hebûna wî de bim, da ku dilsoziya xwe li ber lotusa wî nîşan bidim ling!

"Qet aqil,' Lahirî Mahasaya got bi awayekî teselîdar. 'Ew heye sozdayî ber dîtin hûn dîsa.'

"Gurudeva, mamosteyê îlahî ji min xwest ku ez peyamekê bidim te. 'Ji Lahiri re bêje,' wî got, "ku hêza ku ji bo vê jiyane hatiye embarkirin niha kêma dibe; ew hema bêje qediyaye."

"Bi gotina min a van gotinên nepenî, laşê Lahiri Mahasaya lerizî min ku birûskê lê ketibe. Di cih de her tişt li dora wî bédeng bû; rûyê wî yê bişirîn bi awayekî ecêb hişk bû. Mîna peykerê darîn, xemgîn û li ser kursiya xwe nelivî, laşê wî..." bêreng bû. Ez tirsîyam û şaş mam. Min di jiyana xwe de qet nedîtibû ku ev giyanê şad giraniyek ewqas tirsna nîşan bide. Şagirtên din ên li wir bi tirs li min dinihêrîn.

"Sê saet di bédengiyeke bédawî de derbas bûn. Piştî Lahiri Mahasaya dîsa helwesta xwe ya xwezayî û kêfxweş vegehand ser xwe û bi hezkirin bi her yek ji chelayan re axivî. Her kesî bi rehetî axînek kişand."

"Min ji berteka mamosteyê xwe fêma kir ku peyama Babaji îşaretek bê şaşî bû ji hêla..." ku Lahiri Mahasaya fêma kir ku laşê wî dê zû vala bimîne. Bédengiya wî ya ecêb îspat kir ku guruyê min di cih de hebûna xwe kontrol kiriye, têla xwe ya dawîn a girêdana xwe bi cîhana madî qut kiriye û reviyaye nasnameya xwe ya herheyî ya di Ruh de. Gotina Babaji awayê wî bû ku bêje: 'Ez ê her û her bi te re bim.'

"Her çend Babaji û Lahiri Mahasaya hemûzan bûn û ne hewce bû ku bi rêya min an navbeynkarekî din bi hev re têkilî daynin jî, yê mezin pir caran xwe dispêrin ku di drama mirovan de rolek bilîzin. Carinan ew pêxembertiyên xwe bi rêya peyamnêran bi awayekî asayî radigihînin, da ku pêkanîna dawî ya gotinên wan baweriyek îlahî ya mezintir di nav çemberek fireh a mirovan de çêbike ku paşê çîrokê fêr dibin."

"Min di demek kurt de Benares hişt û li Serampore dest bi xebata li ser nivîsarên pîroz ên ku Babaji xwestibû kir," Srî Yukteswar berdewam kir. "Heta ku min dest bi karê xwe kir, min karî helbestek ji bo guruyê bêmirin binivîsim. Xetên melodîk bê westan ji qelema min diherikîn, her çend min qet berê hewl nedabû helbesta Sanskritî binivîsim."

"Li ew rehet ji şev ez mijûl xwe ser yek mûqayese ji ew încîl û ew nivîsarên pîroz ji *Sanatan Dharma* . **36-4** Bi gotina gotinên Xudan Îsa yê pîroz, min nîşan da ku hînkirinên wî di eslê xwe de bi wehiyên Vedayan re yek in . Ji bo rihetiya min, pirtûka

min di demek kurt de qediya. demek kurt; Min fêm kir ku ev bereketa bilez ji ber kerema *Param-Guru-Maharaj-a min bû* . **36-5** Beş pêşî di kovara *Sadhusambad de derketin* ; paşê ew ji hêla yek ji şagirtên min ên Kidderpore ve wekî pirtûkek bi awayekî taybet hatin çapkirin.

"Sibê piştî ku min hewlên xwe yê edebî bi dawî kirin," Mamoste berdewam kir, "ez çûm Rai Ghat li vir e ji bo ku di Ganjê de xwe bişom. Ghat vala bû; Ez demekê bêdeng mam, ji aramiya rojê kêf girtim. Piştî ku ez di nav avên şewqdar de avjeniyek kirim, ez ber bi malê ve çûm. Tenê dengê di bêdengiyê de dengê qumaşê min ê bi Ganjê şil bû, ku bi her gavekê dihejiya. Gava ku ez ji cihê dara banyan a mezin a li nêzî qeraxa çem derbas bûm, hestek bihêz min neçar kir ku ez paşde binihêrim. Li wir, di bin siya banyanê de, û bi çend şagirtan dorpêçkirî, Babajiyê mezin rûniştibû!

"Silav, Swamiji! Dengê xweşik ê mamoste bilind bû da ku piştrast bike ku ez xewn nabînim. 'Ez dibînim ku te pirtûka xwe bi serkeftî qedandiye. Wekî ku min soz da, ez li vir im ku spasiya te bikim.'

"Bi dilê xwe yê lêdide, min xwe bi tevahî li ber lingên wî xwar kir. 'Param-guruji,' min bi lava got, 'ma tu û xelayê te bi hebûna xwe rûmetê nadin mala min a nêzîk?'"

"Guruyê bilind bi kenekî red kir. 'Na, zarok,' wî got, 'em mirovên ku ji stargeha daran hez dikin in; ev cih pir rehet e.'"

"Ji kerema xwe hinekî bisekine, Mamoste.' Min bi lavayî li wî nihêrî. 'Ez ê tavi lê bi hin şîraniyên taybet vegerim.'

"Dema ku ez piştî çend xulekan bi xwarineke xweş vegehiyam, va ye! banyanê esilzade êdî koma ezmanî neparast. Min li dora ghatê geriya, lê di dilê xwe de min dizanibû ku koma piçûk berê bi baskên eterîk reviyabû."

"Ez gelek xemgîn bûm. 'Her çend em dîsa hev bibînin jî, ez naxwazim pê re biaxivim,' min ji xwe re piştrast kir. 'Ew bêrehm bû ku ji nişkê ve min terk kir.' Bê guman, ev hêrsa evînê bû û ne tiştek din.

"Çend meh şûnda min serdana Lahiri Mahasaya li Benares kir. Gava ez ketim odeya wî ya biçûk, guruyê min bi ken silav da min."

"'Bi xêr hatî, Yukteswar,' wî got. 'Te niha li ber deriyê odeya min bi Babaji re hevdîtî kir?' "'Na,' min bi matmayî bersiv da.

"'Were vir.' Lahiri Mahasaya bi nermî li eniya min da; di cih de min li nêzîkî derî, şiklê Babaji dît, ku mîna lotusek bêtêmasî şîn dibû.

"Min êşa xwe ya berê bi bîr anî û serê xwe netewandim. Lahiri Mahasaya bi matmayî li min nihêrî. "Guruyê îlahî bi çavên bêaqil li min nihêrî. 'Tu ji min aciz î.'"

"'Birêz, çima ez nevim?' Min bersiv da. 'Hûn bi koma xwe ya sêrbaz ji hewayê hatin

û di nav hewayaya tenik de winda bûn.'

"Min ji te re got ku ez ê te bibînim, lê min negot ku ez ê çiqas bimînim.' Babajî bi nermî kenîya. 'Tu tijî heyecan bû. Ez ji te re piştrast dikim ku ez bi bayê bêaramiya te di eterê de bi temamî vemirîm.'

"Ez di cih de ji vê şiroveya ne xweş razî bûm. Ez li ber lingên wî çok da; guruyê bilind bi diloanî li ser milê min da."

"'Zarok, divê tu bêtir bifikirî,' wî got. 'Çavên te hîn bêqusûr nînin - te nedikarî min bibînî ku li pişt tîrêjên rojê vedişêrim.' Bi van gotinan di dengê floyteke ezmanî de, Babaji di nav tîrêjên veşartî de winda bû.

Sri Yukteswar wiha dawî li axaftina xwe anî: "Ev yek ji serdanên min ên dawî bû bo Benaresê da ku ez guruyê xwe bibînim." "Her wekî ku Babaji di *Kumbha Mela de pêşbînî kiribû*, laşgirtina Lahiri Mahasaya ya xwedîmal ber bi dawiyê ve diçû. Di havîna 1895an de li pişt wî laşê wî yê bihêz birînek piçûk çêbû. Wî li dijî lêdana bi kêrê nerazîbûn nîşan da; ew karmaya xerab a hin şagirtên xwe di laşê xwe de dixebitand. Di dawiyê de çend chela pir israr kirin; mamoste bi awayekî veşartî bersiv da:

"'Ew beden heye ber dîtin yek semed ber ajotin; ez xwestek be xweş ber çibe jî hûn xwestin ber bikin.'"

"Piştî demek kurt, guruyê bêhempa li Benaresê cenazeyê xwe da. Êdî ne hewce ye ku ez li odeya wî ya piçûk li wî bigerim; ez her roja jiyana xwe bi rêberiya wî ya li her derê pîroz dibînim."

Piştî salan, ji devê Swami Keshabananda, **36-6** şagirtêkî pêşketî, min gelek hûrgiliyên ecêb li ser koça dawî ya Lahiri Mahasaya bihîstin.

Keshabananda ji min re got, "Çend roj berî ku guruyê min laşê xwe berde, dema ku ez li perestgeha xwe ya li Hardwarê rûniştibûm, ew li ber min xuya bû.

"'Hatin ba carek ber Benares. Bi eva peyv Lahirî Mahasaya winda bû.

"Ez yekser ber bi Benaresê ve çûm. Li mala guruyê xwe min gelek şagirt kom bûn dît. Wê rojê **36-7 saetan** Mamoste *Gîtayê şîrove kir*; paşê bi hêsanî ji me re axivî.

"'EZ im çûn xane.'"

"Girînê ji êş xerabçû derve çawa yek bêberxwedan torrent.

"'Teslîm bibin; ez ê dîsa rabim.' Piştî vê gotinê Lahiri Mahasaya sê caran laşê xwe di çemberê de zivirand, di pozîsyona lotusê de berê xwe da bakur û bi şahî ket *mahasamadhiya dawî*. **36-8**

"Cenazeyê bedew ê Lahiri Mahasaya, ku ji bo bawermendan pir hêja bû, bi merasîmek girseyî hate şewitandin." Keshabananda berdewam kir: "Rêûresmên xwedîkirina xanî li Manikarnika Ghat li kêleka Ganges a pîroz." "Roja din, saet di

dehê sibê de, dema ku ez hîn jî li Benaresê bûm, odeya min bi ronahiyek mezin tijî bû. Li vir! Li ber min şiklê Lahiri Mahasaya yê ji goşt û xwîn sekinîbû! Ew tam dişibiya laşê wî yê pîr, lê ew ciwantir û geştir xuya dikir. Guruyê min ê îlahî bi min re axivî.

"'Keshabananda,' wî got, 'ez im. Ji atomên hilweşiyayî yên laşê min ê şewitandinê, min şiklekî ji nû ve vejand. Karê min ê malê li cîhanê qediya; lê ez bi tevahî erdê nahêlim. Ji niha û pê ve ez ê demekê li Hîmalaya bi Babajiyê re û li kozmosê jî bi Babajiyê re derbas bikim."

"Bi çend gotinên pîrozbahiyê ji min re, mamosteyê bilind winda bû. Ilhameke ecêb dilê min tijî kir; Ez di Ruhê xwe de bilind bûm, mîna şagirtên Mesîh û Kebîr **36-9.** " gava ku wan piştî mirina fîzîkî li gurusên xwe yên zindî nihêrîn.

Keshabananda berdewam kir, "Dema ku ez vegeyriyam cihê xwe yê dûrî Hardwarê, min xweliya pîroz a guruyê xwe bi xwe re hilgirt. Ez dizanim ku ew ji qefesa cihê demkî reviyaye; çûkê hertiştî azad bûye. Lê dîsa jî, parastina mayînên wî yên pîroz dilê min teselî kir."

Şagirtekî din ê ku bi dîtina guruyê xwe yê vejandî pîroz bû, Panchanon
Bhattacharya yê pîroz bû, damezrînerê Saziya Mîsyonê ya Calcutta Arya. **36-10**

Min serdana Panchanon li mala wî ya li Kalkutayê kir û bi kêfxweşî li çîroka salên wî yên dirêj ên bi mamoste re guhdarî kir. Di dawiyê de, wî bûyera herî ecêb a jiyana xwe ji min re got.

Panchanon got, "Li vir li Kalkutayê, di saet dehê sibê de ku piştî şewitandina cenazeyê wî, Lahiri Mahasaya bi rûmeteke zindî li ber min xuya bû."

Swami Pranabananda, "pîroziyê bi du laşan", her wiha hûrguliyên ezmûna xwe ya esmanî ji min re spartin.

"Çend roj berî ku Lahiri Mahasaya ji laşê xwe derkeve," Pranabananda dema ku serdana dibistana min a Ranchi kir ji min re got, "min nameyek ji wî wergirt, ku tê de ji min dixwest ku ez tavilê werim Benares. Lêbelê, ez dereng mam û min nikarîbû tavilê biçim. Dema ku ez di nîvê amadekariyên rêwîtiyê de bûm, dora saet dehê sibê, ez ji nişkê ve bi kêfxweşiyê tijî bûm ku min şiklê geş ê guruyê xwe dît.

"'Çima lezdan ber Benares? Lahirî Mahasaya got, dikene. 'Hûn dêbûn dîtî min va na dirêjtir.'

"Gava ku girîngiya gotinên wî ji min re eşkere bû, ez bi dilşikestî giriyam, min bawer kir ku ez wî tenê di xeyalekê de dibînim.

"Xudan bi dilrehetî nêzîkî min bû. 'Li vir, destê xwe bide goştê min,' wî got. 'Ez sax im, wek her dem. Şîn meke; ma ez her û her bi te re nînim?'"

Ji devê van sê şagirtên mezin, çîrokeke rastiyeke ecêb derketiye holê: Di saet deh a sibehê de, roja piştî ku cenazeyê Lahiri Mahasaya hate şewitandin, mamosteyê vejandî, di laşekî rastîn lê veguherîner de, li ber sê şagirtan, her yek li bajarekî

cuda, xuya bû.

"Wiha heke ev gendelkar dêbûn hebûn raxistan li bêgendeliyê, û ev mirovekî dêbûn hebûn raxistan li

nemiriyê, wê demê gotina ku hatiye nivîsandin wê pêk were: Mirin di serketinê de hat daqurtandin. Ey mirinê, derziya te li ku ye? Ey gorê, serketina te li ku ye?" **36-11**

.....

36-1 : Srî Yukteswar bû paşan nefermîyane destpêkirin li ew Swamî Emir ji ew *Mahant* (dêr ser) ji Buddh Gaya. 36-2:

"Padîşahê Mezin" - sernavekî rêzgirtinê.

36-3 : YEK guru fêrane behsa ber bûyin xwe dilxaz asan ji bûyin nav, jêbirin herçiyek nav. Ji ber vê yekê, Babajî got "Lahirî," ne "Lahiri Mahasaya."

36-4 : Bi rastî, "bêpaş ol," ew nav dayîn ber ew beden ji Vedî dersdayînên *Sanatan Dharma* heye hatin ber be bi navê *Hindûîzm* ji wê demê ve ew dem ji ew Yewnanî WHO destnîşankirî ew gel li ew bankan ji ew çem Îndûs dema *Hundir* , an *Hindû* . Peyva "*Hindû*" , bi rastî, tenê ji bo peyrewên *Sanatan Dharma* an Hindûîzmê tê bikaranîn. Peyva "*Hindî*" bi heman rengî ji bo Hindû û Misilmanan û *nîstecîhên din* ên axa Hindistanê (û her weha bi rêya xeletiya erdnîgarî ya tevlihev a Kolumbus, ji bo aborjînalên Mongoloîd ên Amerîkî ji tê bikaranîn).

Navê kevnar ê Hindistanê *Aryavarta* ye , ku bi rastî tê wateya "warê Aryan". Koka Sanskritî ya peyva *arya* "hêja, pîroz, esîl" e. Bikaranîna xelet a etnolojîk a paşê ya peyva *Aryan* ji bo nîşandana taybetmendiyên ne giyanî, lê yên fîzîkî, bû sedem ku rojhilatnasê mezin... Max Muller, ber gotin bi awayekî ecêb: "Ber min yek etnolog WHO diaxive ji yek Arî nîjad, Arî xwîn, Arî çav û por, bi qasî zimanzanekî ku behsa ferhengeke dolîkosefalîk an jî rêzimanekê brakîsefalîk dike".
".gunehkarekî mezin e

36-5 : *param-guru* e bi rastî "guru bilindtirîn" an "guru wêda," watedarkirin yek xet an rêzgirtin ji mamosteyan. Babajî, ew *.guru* ji Lahirî Mahasaya, bû ew *param-guru* ji Srî Yukteswar

36-6 : Ya min serdan ber Keshabananda's aşram e ravekirî li rûpel. 405- 408.

36-7 : Îlon 26, 1895 e ew rojek li kîjan Lahirî Mahasaya çep bûyin beden. Li yek kêmane zêde rojan ew wê gihîştîye şêst û heşt saliya xwe.

36-8 Rûyê ber bi bakur ve, û sê caran laş dizivirînin, beşên rêûresmek Vedî ne ku ji hêla mamosteyên ku ji berê ve dizanin kengê têne bikar anîn. ew dawî seet e ji dor ber karberdan bo ew cûsseyî beden. Ew dawîn ponijînî, dema kîjan ew mamoste yekbûn xwe di AUM-a Kozmîk de, wekî *maha* , an jî *samadhiya* mezin tê binavkirin .

36-9 Kabîr pîrozekî mezin ê sedsala şazdehan bû ku di nav şopînerên wî yên mezin de hem Hindû û hem jî Misilman hebûn. Di wê demê de ji bûyin mirin, ew şagirt pevçûn ser ew awa ji birêvebirin ew binerdkirin merasîmên Ew aciz gulê master ji bûyin dawî xew, û da bûyin rênimayên "Nîv ji ya min jibermayî débûn be veşartin ji ew Misilman rêûresm;" ew got, "bila nivê din bi ayîneke Hindû were şewitandin." Piştê ew wînda bû. Dema ku şagirtan tabûta ku laşê wî tê de bû vekirin, ji bilî rêzek geş ji kuîlkên champak ên rengê zêrîn tiştê nehat dîtin. Nivê van ji hêla Misilmanan ve bi îtaetî hatin veşartin, ku heta roja îro jî perestgeha wî diparêzin.

Li bûyin ciwanan Kabîr bû nêzîkî ji du şagirt WHO xwestî deqqe rewşenbîr birêvebirî tenişt ew mîstîk şop. Sêxwer bi sadeyî
:bersiv da

Şop pêşbînî dike dûrî; Ger Ew be nêz, na şop herî hewcedar tu ba gişt. Bi rastî ew çêdike min kenn Ber gûhdarkirin ji"
"!yek masî di tîbûna avê de

36-10 : Panchanon damezrandî, li yek hevdeh-acre baxçe ba Deogarh li Bihar, yek cênîk tê de yek kevir pût ji Lahiriyê Mahasaya. Yekî din pût ji ew ecêb mamoste heye bûye danîn ji şagirt li ew kêman salon ji bûyin Benares xane.

36-11 : ez *Korîntî* 15:54-55 .

BEŞ: 37

ez Ajotin Ber emrika

"Amerika! Bê guman ev mirov Amerîkî ne!" Ev ramana min bû dema ku dîmenek panoramîk a rûyên Rojavayî ji ber dîtina min a hundurîn derbas bû.

Ez di nav meditasyonê de bûm, li pişt çend qutiyên tozî yên di depoya dibistana Ranchi de rûniştibûm. Di wan salên mijûl ên bi ciwanan re dîtina cihekî taybet diwar bû!

Dîtin berdewam kir; girseyeke mezin, **37-1** bi baldarî li min nihêrî, mîna lîstikvanekî li seranserê dikê hişmendiye geriya.

Deriyê depoyê vebû; wekî her car, yek ji xortan cihê veşartina min dîtibû. "Were

vir, Bimal," min bi kêfxweşî qêriya. "Mizgîniyek min ji te re heye: Xudan gazî

min dike ku ez biçim Amerîkayê!" "Ber bi Amerîkayê?" Kur gotinên min bi

dengekî dubare kir ku îma dikir ku min gotibû "ber bi heyvê."

"Belê! Ez diçim Amerîkayê keşif bikim, mîna Kolumbus. Wî guman kir ku wî Hindistan dîtiye; bê guman girêdanek karmîk di navbera wan herdu welatan de heye!"

Bimal reviya; di demek kurt de tevahiya dibistanê ji rojnameya du-lingî agahdar bû. **37-2** Min fakulteya şaşwaz gazî kir û dibistan da destê wan.

"Ez dizanim ku tu dê îdealên perwerdehiya yogayê yên Lahiri Mahasaya her tim li pêş bihêlî," min got. "Ez ê gelek caran ji te re binivîsim; bi îzna Xwedê, rojekê ez ê vegerim."

Hêsir di çavên min de kom bûn dema ku min cara dawî li kurên piçûk û erdên rojhilat ên Ranchiyê nihêrî. Min dizanibû ku serdemeke diyarkirî di jiyana min de êdî qediyabû; ji niha û pê ve ez ê li welatên dûr bijîm. Çend demjimêran piştî dîtina xwe ez ber bi Kalkutayê ve çûm. Roja din min vexwendinek wergirt ku ez wekî delegeyê ji Hindistanê ji bo Kongreya Navneteweyî ya Lîberalên Olî li Amerîkayê xizmet bikim. Ew ê wê salê li Bostonê, di bin çavdêriya Komeleya Unîter a Amerîkî de bicive.

Ya min ser li yek gerandin, ez lêgerîn derve Srî Yukteswar li Serampore.

"Guruji, ez nû hatime vexwendin ku li Amerîkayê li kongreyeke olî axaftinekê

bikim. Gelo ez biçim?" "Hemû derî ji bo te vekirî ne," Mamoste bi sade bersiv

da. "Yan niha ye, yan jî qet nabe."

"Lebê, mirze," ez got li xemgînî, "çi kirin ez zanîn ji dor alenî axaftin? Kêmdî hebûn ez dayîn yek axaftin,

û qet li Îngilîzî."

"Îngilîzî an na Îngilîzî, ya te peyv li yoga dêbûn be bihîst li ew Rojava."

Min kenîya. "Belê, gurujiyê delal, ez qet bawer nakim ku Amerîkî dê Bengâlî fêr bibin! Ji kerema xwe, ez ê ji astengiyên zimanê Îngilîzî derbas bibim." **37-3**

Dema min nûçeya planên xwe ji bavê xwe re got, ew bi tevahî matmayî ma. Ji bo wî Amerîka pir dûr xuya dikir; ew ditirsiya ku dibe ku careke din min nebîne.

"Tu çawa dikarî herî?" wî bi tundî pirsî. "Kî dê te fînanse bike?" Ji ber ku wî bi hezkirin mesrefên perwerde û tevahiya jiyana min hilgirtibû, bê guman hêvî dikir ku pîrsa wî projeya min bi awayekî şermok rawestîne.

"Bê guman Xudan dê min fînanse bike." Dema ku min ev bersiv da, min li ser bersiveke dişibihe wê ya ku min demek dirêj berê li Agrayê dabû birayê xwe Ananta fikirî. Bêyî ku pir xapandinê bikim, min lê zêde kir, "Bav, belkî Xwedê wê bixe hişê te ku tu alîkariya min bikî."

"Na, qet!" Ew çav lê kir ba min bi xemgînî.

Ji ber vê yekê ez matmayî mam gava roja din bavê min çekê ji bo mîqdarek mezin da min.

"Ez van pereyan didim te," wî got, "ne wekî bav, lê wekî şagirtêkî dilsoz ê Lahiri Mahasaya." Ajotin paşan ber va dûr Rajava welat; belavbûn va ew bêbawer hînkirin ji *Kriya Yoga* ."

Ez bi ruhê fedakar ê ku bavê min karibû zû daxwazên xwe yê şexsî deyne aliyekî, pir bandor bûm. Şeva berê ew fêr kiribû ku ti xwestekê asayî ji bo sefera derveyî welat motîveya rêwîtiya min nebû.

"Dibe ku em di vê jiyana de careke din hevdu nebînin." Bav, ku wê demê şêst û heft salî bû, bi xemgînî axivî.

Yek fikrî mehkûmkirinî teşwîqkirî min ber bersiv, "Bê guman ew Mirze xwestek anîn me bihevra carek zêde."

Dema ku ez amadekariyên xwe dikir ku ji Mamoste û welatê xwe yê dayikîyê ber bi peravên nenas ên Amerîkayê ve biçim, min gelek tirs û xof kişand. Min gelek çîrok li ser atmosfera materyalîst a Rojavayî bihîstibûn, ku ji paşxaneya giyanî ya Hindistanê pir cuda bû, û bi aura sedsalî ya pîrozan tijî bû. Min fikirî, "Mamosteyekî Rojhilatî ku dê cesaret bike ku bi hewayê Rojavayî re rûbirû bibe, divê ji ceribandînan her sermayê Hîmalaya wêdetir berxwedêr be!"

Rojekê sibehek zû min dest bi dua kirinê kir, bi biryardariyeke bêwestan ku berdewam bikim, heta bimirim jî dua bikim, heta ku min dengê Xwedê bihîst. Min bereketa Wî û piştrastiya Wî dixwest ku ez xwe di nav mijê utilitarîzma modern de winda nekim. Dilê min dixwest ku biçim Amerîkayê, lê hîn bi hêztir ew biryardar bû ku teselîya destûra îlahî bibihîzim.

Min dua û dua kir, giriyên xwe digirtim. Bersiv nehat. Daxwaza min a bédeng bi awayekî êşdar zêde dibû heta ku nivro gihîştim lûtkeyê; mejiyê min êdî nikaribû zexta êşên min tehemûl bike. Ger ez careke din bi kûrahiya zêdetir a hewesa xwe ya hundurîn bigiriyama, min Min hest kir ku mejiyê min dê biqete. Di wê gavê de li derveyî hewşa li kêleka odeya Gurpar Road ku ez lê rûniştibûm dengê hat. Dema min derî vekir, min xortek bi cilên qels ên kesekî dît. Ew hat hundir, derî li pişt xwe girt û daxwaza min a rûniştinê red kir, bi jestekê nîşan da ku ew dixwaze dema ku rawestiya ye bi min re biaxe.

"Divê ew Babaji be!" Min matmayî fikirî, ji ber ku zîlamê li ber min xwedî taybetmendiya Lahiri Mahasayayekî ciwan bû.

Wî bersiva fikra min da. "Belê, ez Babaji me." Bi awayekî melodîk bi zîmanê Hindî axivî. "Bavê me yê Ezmanî duaya te bihîstîye. Ew ji min re ferman dide ku ez ji te re bêjim: Fermanên guruyê xwe bişopîne û here Amerîkayê. Netirse; tu dê bê parastin."

Piştî bédengiyekê, Babaji dîsa ji min re got: "Tu ew kes î ku min hîlbijartîye da ku peyama *Kriya Yogayê* li Rojava belav bikî. Demek dirêj berê ez li *Kumbha Mela bi guruyê te Yukteswar re civiyam* ; min wê demê jê re got ku ez ê te ji bo perwerdeyê bişînim ba wî."

Ez bédeng mam, ji hebûna wî bi heyranî û matmayîna tijî bûm, û bi bihîstina wî ez pir matmayî mam. Lêvên wî bi xwe ku wî ez ber bi Sri Yukteswar ve rêberî kiribûm. Ez li ber guruyê nemir razam. Wî bi dilovanî min ji erdê rakir. Gelek tişt li ser jiyana min ji min re got, paşê wî hin rêwerzên kesane da min û çend pêxemberîtiyên veşartî gotin.

" *Kriya Yoga* , teknîka zanistî ya têgihîştina Xwedê," wî di dawiyê de bi cidî got, "di dawiyê de dê li hemû welatan belav bibe, û bi rêya têgihîştina kesane û transandantal a mirovan a Bavê Bêsînor, dê bibe alîkar ku neteweyan li hev bikin."

Bi nihêrînek bi hêzek mezin, mamoste bi çavnebariyek ji hişmendiya xwe ya kozmîk min elektrîk kir. Di demek kurt de ew ber bi derî ve çû.

"Hewl nede li dû min biçî," wî got. "Tu nikarî wisa bikî." "Ji

kerema xwe, Babaji, neçe!" Min dubare qêriya. "Min bi xwe re

bibe!" Dema ku min paşve nihêrî, wî bersiv da, "Niha na.

Careke din."

Bi hestên zêde, min guh neda hişyariya wî. Dema ku min hewl da ku li dû wî biçim, min dît ku lingên min bi zexmî li erdê asê mane. Ji derî ve, Babaji careke din bi

hezkirin li min nihêrî. Wî destê xwe wek dua bilind kir û çû, çavên min bi hesret li wî bûn.

Piştî çend xulekan lingên min azad bûn. Ez rûniştim û ketim nav meditasyoneke kûr, bênavber spasiya Xwedê dikim ne tenê ji bo bersiva duaya min, lê ji bo pîrozkirina min bi hevdîtina bi Babaji re. Bi destdana mamosteyê kevnar û her tim ciwan, tevahiya laşê min wekî pîroz xuya dikir. Demek dirêj bû ku min dixwest wî bibînim.

Heta niha, min ev çîroka hevdîtina xwe bi Babaji re ji kesî re negotiye. Wê wekî Ezmûnên min ên mirovî yên herî pîroz, min ew di dilê xwe de veşartîye. Lê ev fikir hat bîra min ku xwendevanên vê otobiyografiyê dibe ku bêtir meyla wan hebe ku baweriya xwe bi rastiya Babajiyê tenê û berjewendiyên wî yên cîhanî bînin, ger ez vebêjim ku min ew bi çavên xwe dîtîye. Min alîkariya hunermendekî kiriye ku wêneyekî rastîn ê Yogî-Mesîhê mezin ê Hindistana nûjen xêz bike; ew di vê pirtûkê de xuya dike.

Ew êvar ji ya min rêketinî bo ew Yekbû Dewletên Yekbûyî dîtî min li Srî Yukteswarê rûhane dema amade.

"Ji bîr bike ku tu wekî Hindû ji dayik bûyî, û Amerîkî nebe. Ji herduyan jî ya herî baş bigire," Mamoste bi awayê xwe yê aram û şehrezaiyê got. "Bi rastî, zarokekî Xwedê be. Taybetmendiya herî baş ên hemû birayên xwe, yên ku li seranserê erdê di nijadên cûda de belav bûne, bigere û têxe nav hebûna xwe."

Paşê wî ez pîroz kirim: "Hemû yên ku bi baweriyê tên ba te, li Xwedê digerin, dê alîkarî werbigirin. Gava tu li wan dinerî, herikîna giyanî ya ku ji çavên te derdikeve dê bikeve mejiyê wan û adetên wan ên madî biguherîne, wan bêtir ji Xwedê hişyar bike."

Wî berdewam kir, "Para te ye ku tu giyanên dilsoz bikşînî. Li her derê ku tu herî, heta li çolê jî, tu dê hevalan bibînî."

Herdu bereketên wî bi awayekî fireh hatine nîşandan. Ez bi tena serê xwe hatim Amerîkayê, li çolê bê hevalek, lê li wir min bi hezaran kes dîtî ku amade ne ku hînkirinên giyan ên ku bi demê re hatine ceribandî qebûl bikin.

Ez di Tebaxa 1920an de bi keştiya *The City Of Sparta*, yekem keştiya rêwîyan a ku piştî bidawîhatina Şerê Cîhanê yê Yekem ber bi Amerîkayê ve diçû, ji Hindistanê derketim. Ez tenê piştî rakirina gelek zehmetiyên "burokratîk" ên têkildarî dayîna pasaporta min, bi awayên ecêb, karibûm rêwîti bistînim.

Di dema rêwîtiya du mehî de, hevalê min ê rêwîtiyê dît ku ez nûnerê Hindistanê yê kongreya Bostonê bûm.

"Swami Yogananda," wî got, bi yekem ji gelek bilêvkerinên ecêb ku min paşê navê xwe ji hêla Amerîkiyan ve bihîst, "ji kerema xwe rêwîyan bi gotarek din razî bikin." Şeva Pêncşemê. Ez difikirim ku em ê hemî ji axaftinek li ser 'Şerê Jîyanê û Çawa Têkoşîna Wê' sûd werbigirin."

Ax! Min roja Çarşemê kifş kir ku divê ez şerê jiyana xwe bikim. Bi bêhêvî hewl didam ku ramanên xwe di gotarekê de bi Îngilîzî rêz bikim, lê di dawiyê de min hemû amadekariyên xwe terikandin; ramanên min, Mîna kêzikekî kovî ku çavê xwe li zincîrekê digire, min her cure hevkarîyê bi qanûnên rêzimana Îngilîzî re red kir.

Lêbelê, bi tevahî baweriya xwe bi sozên berê yê Mamoste anîm, ez roja Pêncşemê li salona keştiya buharê derketim pêşberî temaşevanên xwe. Tu gotineke xweş derneket ser devê min; ez bê deng li pêşberî komê rawestiyam. Piştî pêşbirkek berxwedanê ya deh deqeyan, temaşevanan rewşa min fêhm kirin û dest bi kenê kirin.



Ez li ser sehneyê li ber yek ji dersên xwe li Amerîkayê radiwestim. Ev dursa hezar xwendekarên yogayê li Washington, DC hate lidarxistin.

Rewş wê gavê ji bo min ne henek bû; bi hêrs min duayek bêdeng ji Mamoste re şand. "Tu *dikarî*! Biaxe!" Dengê wî di cih de di hişê min de deng veda.

Fikirên min di cih de bi zimanê Îngilîzî re ketin têkiliyeke dostane. Çil û pênc deqîqe şûnda guhdar hîn jî bi baldarî tevdigeriyan. Gotarê gelek vexwendname ji min re bi dest xistin da ku paşê li ber komên cûrbecûr li Amerîkayê gotarekê pêşkêş bikim.

Piştî wê, min qet peyvek ji gotina xwe bi bîr neanî. Bi lêpîrsîneke nepenî min ji çend rêwîyan hîn bû: "Te bi îngilîziyeke balkêş û rast gotareke îlhambexş da." Bi vê nûçeya xweş min bi dîlnizmî ji guruyê xwe re ji bo alîkariya wî ya di wextê xwe de spas kir, û ji nû ve fêhm kir ku ew her tim... bi min re, hemû astengên dem û mekanê betal dike.

Carinan, di mayîya rêwîtiya deryayî de, min çend tirs li ser ceribandina dursa Îngilîzî ya ku dê li kongreya Bostonê bihata serê xwe hîs kirin.

"Ya Xudan," min dua kir, "ji kerema xwe bila îlhama min Tu bi xwe bî, ne dîsa bombeyên kenê yên temaşevanan!"

Bajarê Sparta di dawiya Îlonê de li nêzîkî Bostonê rawestiya. Di şeşê Cotmehê de min axivî kongreyê bi axaftina min a yekem li Amerîkayê. Ew baş hat pêşwazîkirin; min bi rehetî axînek kişand. Sekreterê mezin ê Komeleya Unîter a Amerîkî di hesabê xwe yê weşandî **37-4 de şiroveya jêrîn nivîsand.** ji xebatên kongreyê:

"Swami Yogananda, nûnerê Brahmacharya Ashram a Ranchi, Hindistanê, silavên

Komeleya xwe anî Kongreyê. Bi îngilîziyeke herikbar û bi awayekî zordar gotarek felsefî li ser 'Zanistiya Olê' pêşkêş kir, ku ji bo belavkirinek berfirehtir bi şêweyê broşûrê hatiye çapkirin. Ol, wî îdia kir, gerdûnî ye û yek e. Em..."

ne mimkûn e ku hin adet û baweriyên taybetî gerdûnî bikin, lê hêmana hevpar a di ol de dikare gerdûnî bibe, û em dikarin ji hemîyan bixwazin ku wê bişopînin û îtaet bikin."

Bi saya çeka fireh a bavê min, ez karîbûm piştî ku kongre bi dawî bû li Amerîkayê bimînîm. Çar salên bextewar di şert û mercên mutewazî de li Bostonê derbas kirin. Min dersên giştî dan, ders dan û pirtûkek helbestan, *Stranên Ruhê*, nivîsand, bi pêşgotinek ji hêla Dr. Frederick B. Robinson, serokê Koleja Bajarê New Yorkê ve. 37-5

Di havîna 1924an de min dest bi gera transqrarî kir, min li ber bi hezaran kesan li bajarên sereke axivî û gera xwe ya rojava bi betlaneyek li bakurê bedew ê Alaskayê bi dawî kir.

Bi alîkariya xwendekarên dîlfreh, di dawiya sala 1925an de min baregeheke Amerîkî li Mount Washington Estates li Los Angelesê ava kir. Ev avahî ew avahî ye ku min bi salan berê di dîtina xwe ya li Keşmîrê de dîtibû. Min lez kir ku wêneyên van çalakîyên Amerîkî yên dûr ji Sri Yukteswar re bişînim. Wî bi kartpostalek bi zimanê Bengalî bersiv da, ku ez li vir werdigerînim:

11emîn Tebax, 1926

Zarok ji ya min dil, O Yogananda!

Dema ku ez wêneyên dibistan û xwendekarên te dibînim, ez nikarim vebêjim ka çi qas kêfxweşî di jiyana min de tê. peyv. Ez ji kêfxweşiyê dihelim dema ku xwendekarên we yên yogayê yên bajarên cuda dibînim. Bi dîtina rêbazên we di pejirandinên stran, lerizînên şîfayê û duayên şîfayê yên îlahî de, ez nikarim xwe ji spasiya we ji dilê xwe dûr bigirim. Derî, rêya gir a ber bi jor ve û dîmenên xweşik dibînim li bin Çiyayê Washington Estates belav bûye, ez dixwazim hemûyan bi çavên xwe bibînim.

Her tişt li vir baş diçe. Bi kerema Xwedê, bila her û her di bextewariyê

de be. SRI YUKTESWAR GIRI

Sal bi lez derbas bûn. Min li her deverê welatê xwe yê nû ders da û li sedan klûb, zanîngeh, dêr û komên ji her mezhebî axivîm. Bi deh hezaran Amerîkî destpêkirina yogayê wergirtin. Min di sala 1929an de pirtûkek nû ya ramanên dua ji bo wan hemûyan terxan kir - *Whispers From Eternity*, bi pêşgotinek ji hêla Amelita Galli-Curci ve. 37-6 Ez li vir, ji pirtûkê, helbestek bi sernavê "Xwedê! Xwedê! Xwedê!" pêşkêş dikim, ku şevê dema ez li ser perdeya dersê rawestiyabûm hatiye nivîsandin:

Ji ew kûrahî ji xew,
Dema ku ez ji derenceyên spiral ên şiyarbûnê
hildikişim, ez bi dengekî nizm dibêjim:
Xwedê! Xwedê! Xwedê!
Tu xwarin î, û gava ez rojiya xwe ya ji
dûrketina şevê ji Te dişkînim,
ez tam Tu, û ji hêla derûnî ve gotin:

Xwedê! Xwedê! Xwedê!

Ferq nake ez biçim ku derê jî, ronahiya hişê min
her tim ber bi Te ve dizivire;

Û li ew şer deng ji çalakî

Qîrîna min a bêdeng a şer her tim ev e:

Xwedê! Xwedê! Xwedê! Dema ku bahozên

dijwar ên ceribandinan diqîrin, Û dema ku
xem li min diqîrin,

ez fetisîn yê wê qîrîn, bi dengekî bilind diqîre:

Xwedê! Xwedê! Xwedê!

Dema ku hişê min xewnan bi

têlên bîranînan re dihonîne,

Paşan li va sihr çît ez dîtî qelandî:

Xwedê! Xwedê! Xwedê!

Herkes şev, li dem ji kûrtirîn xew,

Xewn û gazîkirina aştiya min, Şahî! Şahî!

Şahî! Û kêfxweşiya min bi stranên her û her
tê:

Xwedê! Xwedê! Xwedê!

Di şiyarbûnê de, di xwarinê de, di xebatê de,
di xewnê de, di xewê de, di xizmetê de,
difikirîm, distirêm, dibêjim, bi hezkirina
xwedayî, canê min her tim dimire, ji aliyê kesî
ve nayê bihîstin:

Xwedê! Xwedê! Xwedê!

Carinan - bi gelemperî di serê mehê de dema ku fatûreyên ji bo lênêrîna Mount
Washington û navendên din ên Hevkariya Xwe-Razîbûnê dihatin! - min bi hesret li
ser aştiya sade ya Hindistanê fikirî. Lê rojane min têgihîştinek berfireh di navbera
Rojava û Rojhilat de didît; canê min şa dibû.

Min dilê mezin ê Amerîkayê di xetên ecêb ên Emma Lazarus de, ku li binê Peykerê
Azadiyê, "Dayika Sirgûnan" hatine neqîşandin, dît:

Ji ew destê fenerê

Pêşwazî li çaraliyê cîhanê dike; çavên wê yên
nerm bendera bi pira hewayî ya ku bajarên cêwî
dorpêç dikin ferman dikin.

"Ey welatên kevnar, rûmeta xwe ya çîrokî

biparêzin!" ew bi lêvên bêdeng diqîre. "Westiyayên

xwe, belengazên xwe bidin min, girseya xwe ya

kombûyî ku bêriya nefesgirtina azad dike,
Bermayiyên belengaz ên perava te ya tijî.
Van, bêmal, yê tofanê ji min re bişînin, ez
çira xwe li kêleka deriyê zêrîn radikim.

37-1 : Gelek ji ewan rû ez hebûn ji wê demê ve dîtî li ew Rojava, û derhal naskirin..

37-2 : Swamî Premananda, niha ew birêvebir ji ew Xwe-Razîbûn Dêr ji Gişt Ol li Washington, DC, bû yek ji xwendekarên dibistana Ranchi di wê demê de ku ez ji wir çûm Amerîkayê. (Ew wê demê Brahmachari Jotin bû.)

37-3 : Srî Yukteswar û ez bi gelemperî axaftin kirin li Bengâlî.

37-4 : *Nşh Hec Ji Ew Rewş* (Boston: Agirronî Rojnamevanî, 1921).

37-5 : Dr. û Xanim Robinson serdana Hindistan li 1939, û bûn rêzdar mêvan ba ew Rançî dibistan.

37-6 : Xanim. Galli-Curci û ew mêr, Homer Samûêl, ew piyanîst, hebûn bûye Kriya Yoga xwendekar bo bîst salan. Ew îlhambexş Çîrok ji ew nashatî prîma donna salan ji mûzîk heye bûye berî demekê weşandî (*Galli-Curci's Jiyan Ji Stran* , ji hêla CE LeMassena ve, Paeban Co., New York, 1945).

BEŞ: 38

Luther Burbank -- YEK Ezîz Di navîn de Ew Gul

"Ji bilî zanîna zanistî, sirra başkirina çandina nebatan evîn e." Luther Burbank ev şehrezayiya xwe anî ziman dema ku ez li kêleka wî di baxçeyê wî yê Santa Rosa de dimeşiyam. Em li nêzîkî nivînek ji kaktusên xwarinê rawestiyam.

"Dema ku ez ji bo çêkirina kaktusên 'bêstil' ceribandinan dikir," wî berdewam kir, "min gelek caran bi nebatan ji bo afirandina lerizînek evînê. 'Tu ji tiştekî netirsî,' min ê ji wan re bigota. 'Tu nakî pêdivîya te bi stiriye parastinê heye. Ez ê te biparêzim.' Hêdî hêdî nebata kêrhatî ya çolê derket holê. cureyekî bê stîrî."

Ez bi vê mûcîzeyê matmayî mam. "Ji kerema xwe, Lutherê delal, çend pelên kaktusê bide min ku ez li baxçeyê xwe yê li Çiyayê Washingtonê biçînim."

YEK karker rawestayî nêzîk dest pê kir ber şerît ji hin pel; Burbank asteng kirin wî.

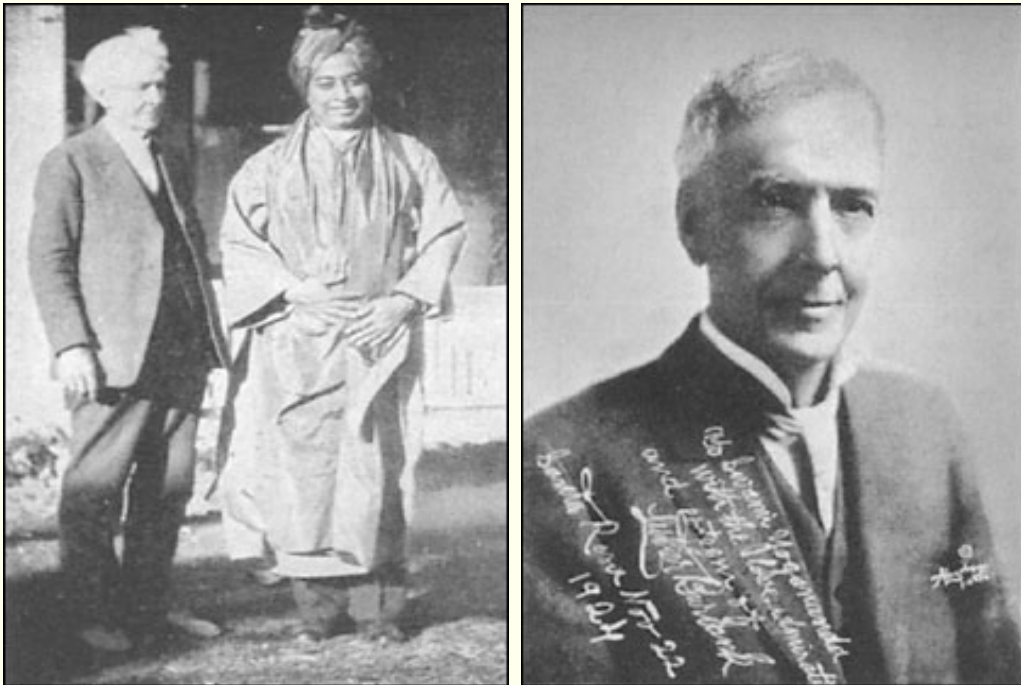
"Ez bi xwe dê wan ji bo swami çinînim." Wî sê pel dan min, ku paşê min ew çandin, kêfxweş bûm dema ku ew mezin bûn û bûn erdekî mezin.

Baxçevanê mezin ji min re got ku serkeftina wî ya yekem a berbiçav kartolê mezin bû, ku niha bi navê wî tê zanîn. Bi bêwestaniya jêhatîbûnê, wî bi sedan ji wan pêşkêşî cîhanê kir.

pêşketinên li ser xwezayê - cûrbecûrên wî yên nû yên Burbank ên tomato, ceh, kundir, gîlas, noktarîn, tirî, haşhaş, sosin û gul.

Dema ku Luther min ber bi dara gûzê ya navdar ve bir, min kameraya xwe fokus kir, ku bi wê dara gûzê ya navdar îspat kiribû ku pêşveçûna xwezayî dikare bi teleskopîkî were bilezkirin.

"Tenê di şazdeh salan de," wî got, "ev dara gûzê gihîştîye rewşek hilberîna gûzan a zêde ku xwezaya bêalî dê du qat ji vê demê zêdetir bigihîne wê."



Luther Burbank, hezkirî heval, poz bi min li bûyin Santa Roza baxçe.

Burbank's kêr xwedîkirî keç hat bazdan bi ew seh li ew baxçe.

"Ew nebata min a mirovî ye." Luther bi hezkirin destê xwe hejand. "Ez niha mirovahiyê wekî nebatek mezin dibînim, ku ji bo pêkanîna xwe ya herî bilind tenê hewceyî evînê, bereketên xwezayî yên derveyî mezin, û xaçkirin û hîlbijartina jîr e. Di tevahiya jiyana xwe de min pêşkeftinek wusa ecêb di pêşveçûna nebatan de dîtiye ku ez bi geşbînî li benda cîhanek saxlem û bextewar im gava ku zarokên wê prensîbên jiyana sade û maqûl fêr bibin. Divê em vegerin xwezayê û Xwedayê xwezayê."

"Luther, tu dê ji dibistana min a Ranchi, bi dersên li derve û atmosfera şahî û sadehiyê kêfxweş bibî."

Peyvên min li ser dilê zarokan ê Burbankê herî zêde bandor kirin. Wî bi pirsan bersiva min da, ji çavên wî yên kûr û aram balkêşî dibiriqî.

"Swamiji," wî di dawiyê de got, "dibistanên wekî yê te tenê hêviya hezarsaliya pêşerojê ne. Ez li dijî pergalên perwerdehiyê yê serdema me, ku ji xwezayê qutkirî ne û her tiştî difetisînin, serhildan dikim."

takekesîtî ez im bi hûn dil û rûh li ya te destemel îdeal ji zanyarî."

Dema ku ez ji şehrezayê diloan xatir dixwestim, wî cildek piçûk îmze kir û pêşkêşî min kir. **38- 1** "Vir e ya min pirtûk li *Ew Hîndarî Ji Ew Mirov Nebat* ," **38-2** ew got. "Nêh cureyên ji perwerde pêwîst in - ceribandinên bêtirs. Carinan ceribandinên herî wêrek di derxistina holê de bi ser ketine. çêtirîn di fêkî û kulîlkan de. Divê nûjeniyên perwerdehiyê ji bo zarokan jî pirtir û wêrektir bibin."

Min wê şevê pirtûka wî ya biçûk bi balkêşîyeke mezin xwend. Çavên wî pêşerojeke bi heybet ji bo nijadê xeyal dikirin û nivîsand: "Li vê dinyayê tiştê herî serhişk ê zindî, yê herî dijwar ku meriv jê bireve, nebat e." carek sabît li qetî adet. Bînin bîra xwe va ev karxane heye parastî wê kesayetî gişt di nav serdemên dirêj de; belkî ew yek e ku dikare bi rêya sedsalan di nav keviran de bi paş ve were şopandin, di van hemû serdemên mezin de qet neguheriye. Ma hûn Bifikirin, piştî van hemû serdemên dubarekirinê, nebat xwedî îradeyek bêhempa nabe, eger hûn bixwazin jê re bibêjin, bi berxwedanek bêhempa? Bi rastî, nebat hene, mîna hin ji darên xurmeyê, ewqas domdar ku hîna tu hêza mirovan nekariye wan biguherîne. Îradeya mirovan li kêleka îradeya nebatek tiştek qels e. Lê bibînin ka çawa serhişkiya tevahiya vê nebatê bi tenê bi tevlihevkirina jiyanek nû bi wê re tê şikandin, bi xaçkirinê, guhertinek bêkêmasî û bihêz di jiyanê wê de çêdike. Hingê dema ku ew rawesta tê, pêvekirin ew ji eva nifşên ji nexweş gûhliserî û neqînî, û Nebata nû rêya xwe ya nû dişopîne da ku careke din venegere kevin, îradeya wê ya domdar di dawiyê de şikestiye û guheriye.

"Dema ku dor tê ser tiştê ewqas hesas û nerm wek xwezaya zarokê, pirsgerêk pir hêsanîr dibe."

Bi awayekî magnetîkî ji vî Amerîkîyê mezin hez dikir, ez carek din û carek din serdana wî dikir. Sibehekê ez di heman demê de bi postevan re gihîştim, ku nêzîkî hezar name di odeya xebatê ya Burbank de hiştibûn. Baxçevan nivîsand wî ji gişt parçeyan ji ew dinya.

Luther bi kêfxweşî got, "Swamiji, hebûna te tenê hinceta ku ez hewce dikim e ku derkevim baxçe." Wî kêşanek mezin a maseyê vekir ku bi sedan dosyayên rêwîtiyê tê de bûn.

"Binêre," wî got, "ez rêwîtiyên xwe wiha dikim. Bi nebat û nameyên xwe ve girêdayî, ez carinan bi nihêrînek li van wêneyan xwesteka xwe ya ji bo welatên biyanî têr dikim."

Otomobîla min li ber deriyê wî rawestiyabû; ez û Luther di kolanên bajarokê biçûk de diajotin, baxçeyên wî bi cûrên wî yên gulên Santa Rosa, Peachblow, û Burbank geş bûn.

Luther ji min re got, "Ez û hevalê min Henry Ford herdu jî baweriya xwe bi teoriya

kevnar a ji nû ve vejînê tînin." "Ew ronî dide ser aliyên jiyanê yê ku bi awayekî din nayên ravekirin. Bê ceribandinek rastiye nê; tenê ji ber ku mirov nikare jiyanê xwe yê berê bi bê bîne naye îspatkirin ku wê qet ew jiyan nekirine. Bê di derbarê jiyanê di zikê dayikê wê de û zarokatiya wê de jê vala ye; lê dibe ku ew ji wan derbas bûye!" Wê kenîya.

Kriya wergirtibû . "Ez teknîkê bi dilsozî pratîk dikim, Swamiji," wê got. Piştî gelek pirsên bi hîzîr li ser cûrbecûr pirsên min ên ji min re

aliyên ji yoga, Luther şîrove kir hêdî hêdî:

"Bi rastî jî Rojhilat xwedî gencîneyeke mezin a zanînê ye ku Rojava hîna dest bi lêkolîna wê nekiriye."

Têkiliya nêzîk bi xwezayê re, ya ku gelek razên xwe yên bi hesûdî parastî ji wî re eşkere kiribû, rêzgirtinek bêdawî ya giyanî dabû Burbank.

"Carinan ez xwe pir nêzîkî Hêza Bêsînor hîs dikim," wî bi şermokî got. Rûyê wî yê hesas û xweşik bi bîranînên wî ronî bû. "Wê demê min kariye nexweşên li dora xwe, û her weha gelek nebatan nexweş qenc bikim."

Wî ji min re behsa diya xwe kir, ku ew Xiristiyanekê dilsoz bû. Luther got, "Gelek caran piştî mirina wê, ez bi xuyabûna wê di dîtinan de bextewar bûm; wê bi min re axiviye."

Em ajotin paş bêdil dijî bûyin xane û ewan li bendê hezar nameyan.

"Luther," min got, "meha bê ez ê kovarekê vekim da ku pêşkêşiyên rastiye yên Rojhilat û Rojava pêşkêş bikim. Ji kerema xwe ji min re bibe alîkar ku ez navekî baş ji bo kovarê diyar bikim."

Me demekê li ser sernavan nîqaş kir û di dawiyê de li ser *Rojhilat-Rojava li hev kirin*. Piştî ku em dîsa ketin odeya wî ya xwendinê, Burbank gotarek da min ku wî li ser "Zanist û Şaristanî" nivîsandibû.

"Ev xwestek ajotin li ew yekem pirs ji *Rojhilat-Rojava* ," ez got bi spasdarî.

Her ku dostaniya me kûrtir dibû, min ji Burbank re got "pîroziya Amerîkî". "Va ye mirovekî," min got, "ku tê de hîle tune ye!" Dilê wî bêdawî kûr bû, demek dirêj bi dîlnizmî, sebir û fedakariyê re nas bû. Mala wî ya piçûk di nav gulên sor de bi awayekî sade bû; ew bêqîmetiya luksê, kêfxweşiya kêmkî dizanibû. Dîlnizmiya ku wî navdariya xwe ya zanistî pê nîşan dida, dubare caran darên ku bi barê fêkiyên gihîştî nizm ditewin bi bîr dianîn; ew e dara bêber ku bi pesnê xwe yê vala serê xwe bilind dike.

Ez li New Yorkê bûm dema ku di sala 1926an de hevalê min ê delal koça dawî kir. Di nav girîyan de min fikirî, "Ax, ez ê bi kêfxweşî ji vir heta Santa Rosa bimeşim da ku careke din wî bibînim!" Min xwe ji sekreter û mêvanan dûr girt û bîst û çar saetên din di tenêtiyê de derbas kirin.

Roja din min li dora wêneyekî mezin ê Luther rêûresmek bîranînê ya Vedîk lidar xist. Komek ji xwendekarên min ên Amerîkî, ku cilên merasîma Hindû li xwe kiribûn, dema ku pêşkêşiyek ji gul, av û agir - sembolên hêmanên bedenî û berdana wan di Çavkaniya Bêsînor de - dihat pêşkêşkirin, îlahiyên kevnar digotin.

Her çend şiklê Burbank li Santa Rosa di bin dara sedir a Lubnanê de ye ku wî bi
salan berê di baxçeyê xwe de çandiye, lê giyanê wî ji bo min di her kulîlkek çavfireh
de ku li kêleka rê vedibe de veşartî ye. Ji bo demekê vekîşiyaye nav giyanê fireh ê
xwezayê, ma ew ne Luther e ku di bayên wê de diçirise, di sibehên xwe de dimeşe?

Navê wî niha derbasî mîrateya axaftina gelemperî bûye. Ferhenga Navneteweyî ya Nû ya Webster, ku "burbank" wekî lêkerek veguhêz bi nav dike, wê wiha pênase dike: "Girtin an şaxkirin (nebatekê). Ji ber vê yekê, bi awayekî mecazî, baştirkirina (her tiştî, wekî pêvajoyek an saziyek) bi hîlbijartina taybetmendiyên baş û redkirina xirab, an jî bi zêdekirina taybetmendiyên baş."

"Burbankê delal," min piştî xwendina pênaseyê qêriya, "navê te niha hemwateya qencyê ye !"



ku ew ne amade ye vegere Hindistanê heta ku wî portreyek Rizgarkerê Mezin bi dest nexistibe. Bi israr xwe danî ser li Lincoln ber derî, ew tacîr red kir ber terikandin ta ew matmayî Serok destûrdayî wî ber xizmetên Daniel Huntington, .hunermendê navdar ê New Yorkê, bi kar bînin. Dema ku portre qediya, Hindû bi serfirazî ew bir Kalkutayê

38-2 : Nşh York: Sedsal Şirket, 1922.

BEŞ: 39

Therese Neumann, Ew katolîk Stîgmatîst

"Vegere Hindistanê. Ez panzdeh salan bi sebir li benda te mam. Di demek nêzîk de ez ê ji laş derkevim û ber bi Cihê Ronî ve biçim. Yogananda, were!"

Dema ku ez li baregeha xwe ya li Çiyayê Washingtonê di meditasyonê de rûniştibûm, dengê Srî Yukteswar bi awayekî ecêb di guhê min ê hundirîn de deng vedida. Di çirkeyekê de deh hezar mîl derbas kir û peyama wî mîna birûskê kete nav hebûna min.

Panzdeh sal! Belê, min fêhm kir, niha 1935 e; min panzdeh sal li Amerîkayê belavkirina hînkirinên guruyê xwe derbas kirine. Niha ew min tîne bîra xwe.

Wê piştî nîvro min serpêhatiya xwe ji şagirtêkî mêvan re vegot. Pêşveçûna wî ya giyanî di bin *Kriya Yoga* de ewqas berbiçav bû ku min gelek caran jê re digot "pîroz", û pêxembertiya Babaji bi bîr dianî ku Amerîka jî dê bi rêya rêya yogayê ya kevnar mêr û jinên ku têgihîştina îlahî bi dest dixin derxe holê .

Ev dîlxaz û yek jimare ji yên din bi comerdî israr kir li çêkirin yek şabaş bo ya min sefer. Bi vî awayî pîrsgirêka darayî çareser bû, min amadekariyên seferê, bi rêya Ewropayê, ber bi Hindistanê ve kirin. Hefteyên mijûl ên amadekariyê li Çiyayê Washingtonê! Di Adara 1935an de, min Komeleya Xwefêmkirinê li gorî qanûnên Dewleta Kalîforniyayê wekî pargîdaniyek bêqezenc damezrand. Hemû bexşên giştî û her weha dahata ji firotina pirtûk, kovar, dersên nivîskî, dersên dersê û her çavkaniyek din a dahatê diçin vê saziya perwerdehiyê.

"EZ dêbûn be paş," ez gotin ya min xwendekaran. "Qet dêbûn ez jibîrkin Emrîka."

Di şîveke xatirxwestinê de ku hevalên min li Los Angelesê ji min re danîbûn, min demek

dirêj li rûyên wan nihêrî û bi spasdarî fikirî, "Ya Xudan, ew kesê ku Te wekî Tenê Diyarker bi bîr tîne, dê qet ji şîrîniyê bêpar nemîne."

ji dostî bin miriyan."

Ez di 9ê Hezîrana 1935an de bi gemiyê ji New Yorkê çûm **39-1** li *Europa* . Du xwendekar bi min re bûn: sekreterê min, Birêz C. Richard Wright, û jineke pîr ji Cincinnati, Miss Ettie Bletch. Me ji rojên aştîya okyanûsê kêf girt, berevajî hefteyên bi lez û bez ên berê. Dema me ya bêhnvedanê kurt bû; leza qeyikên nûjen hin taybetmendiyên xemgîn hene!

Mîna her komeke din a geştiyarên meraqdar, em li dora bajarê mezin û kevnar ê Londonê geriyan. Roja din ez hatim vexwendin ku li Caxton Hall civîneke mezin li dar bixim, ku li wir Sir Francis Younghusband ez bi temaşevanên Londonê re da nasandin. Koma me rojek xweş wekî mêvanên Sir Harry Lauder li milkê wî li Skotlandê derbas kir. Di demek kurt de me Kanala Îngilîzî derbas kir da ku parzemînê, ji ber ku min dixwest hecek taybetî bidim Bavyerayê. Ev dê tenê ya min be min şans hîs kir ku ez serdana mîstîkê mezin ê Katolîk, Therese Neumann a Konnersreuth bikim.

Çend sal berê min serpêhatîyeke ecêb a Therese xwendibû. Agahiyên di gotarê de wiha bûn :

(1)Therese, ku di sala 1898an de ji dayik bû, di bîst saliya xwe de di qezayekê de birîndar bûbû; kor bûbû û felc bûbû.

(2)Wê di sala 1923an de bi saya duayên xwe ji bo St. Teresa, "Kulîla Biçûk", bi mûcîzeyekê çavên xwe dîsa vegerand. Paşê lingên Therese Neumann di cih de baş bûn.

(3)Ji sala 1923an û pê ve, Therese bi tevahî ji xwarin û vexwarinê dûr ketiye, ji bilî daqurtandina rojane ya yek wafla piçûk a pîroz.

(4) Stîgmata, an birînên pîroz ên Mesîh, di sala 1926an de li ser serî, sing, dest û lingên Therese xuya bûn. Ji wê demê ve, roja Înê ya her hefteyekê, ew ji Eşqa Mesîh derbas dibe, di laşê xwe de hemû êşên wî yên dîrokî dikişîne.

(5)Therese bi gelemperî tenê almanîya sade ya gundê xwe dizane, di transên xwe yên roja Înê de hevokên ku zanyar wekî Aramîya kevnar destnîşan kirine, tîne ziman. Di demên guncaw de di dîtina xwe de, ew bi Îbranî an Yewnanî diaxive.

(6)Ji dêrî destûr, Therese heye piran caran bûye binê nêzîkî çavdêriya zanistî. Dr. Fritz Gerlick, edîtorê rojnameyeke Almanî ya Protestan, çû Konnersreuth da ku "sexteya Katolîk eşkere bike", lê di dawiyê de bi rêzdarî biyografiya wê nivîsand. **39-2**

Her wekî herdem, çî li Rojhilat be çî li Rojava be, ez bi hewes bûm ku ez bi pîrozekî re hevdîtin bikim. Ez kêfxweş bûm dema ku koma me ya biçûk di 16ê Tîrmehê de ket gundê xweşik ê Konnersreuth. Cotkarên Bavyerayê eleqeyek mezin nîşanî otomobîla

me ya Ford (ku ji Amerîkayê bi me re hatibû anîn) û koma wê ya cûrbecûr dan -
xortekî Amerîkî, jineke pîr, û Rojhilatîyekî zeytûnî yê bi porê dirêj di bin stûyê kincê
xwe de kişandî.

Therese's kêr kozik, pak û serrast, bi geranyûm geşbûn ji yek negihîştş baş, bû
mixabin!

bêdeng girtî bû. Cîran, û heta postevanê gund jî ku derbas bû, nikarîbûn tu agahî bidin me. Baran dest pê kir; hevalên min pêşniyar kirin ku em biçin.

"Na," ez got bi serhişkî, "EZ xwestek mayin vir ta ez dîtî hin agah pêşengî ber Terez."

Piştî du saetan, em hîn jî di nav barana dijwar de di otomobîla xwe de rûniştibûn. "Xudan," min bi gazind axînek kişand, "çima te ez bir vir eger ew winda bûbe?"

Yek Îngilîzîaxêv mêr rawestiya bêvî me, dilnizm pêşkêşkirin bûyin alîkarî.

"Ez bi tegezî nizanim Therese li ku ye," wî got, "lê ew gelek caran serdana mala Profesor Wurz dike, ku mamosteyekî medreseyê yê Eichstatt e, ku heştê mîl dûrî vir e."

Sibeha din koma me bi otomobîlê ber bi gundê bêdeng ê Eichstatt ve çû, ku kolanên wî bi kevirên kevirî hatibûn xemilandin. Dr. Wurz li mala xwe bi germî pêşwaziya me kir; "Belê, Therese li vir e." Wî xebera mêvanan ji wê re şand. Di demek kurt de peyamnêrek bi bersiva wê re xuya bû.

"Her çend keşîş ji min xwestibe ku bêtî destûra wî kesî nebînim jî, ez ê zîlamê Xwedê ji Hindistanê qebûl bikim."

Bi van gotinan ez pir bandor bûm, ez li pey Dr. Wurz çûm jor û ber bi odeya rûniştinê ve çûm. Therese tavilê ket hundir, û atmosferek aramî û kêfxweşiyê belav dikir. Wê cil û bergê reş û cilê spî yê bêqisûr li xwe kiribû. Her çend temenê wê di wê demê de sî û heft salî bû jî, ew pir ciwantir xuya dikir, bi rastî jî xwedî tezetî û xweşikbûnek zarokane bû. Saxlem, baş-form, bi rûyên pembe û kêfxweş, ew ew pîroz e ku naxwe!

Therese bi destgirtinêke pir nerm silav li min kir. Em herdu jî di bêdengiyê de bişirîn, her yek ji me dizanibû ku ew ji Xwedê hez dike.

Dr. Wurz bi dilxwazî pêşniyar kir ku wekî wergêr xizmetê bike. Dema ku em rûniştin, min dît ku Therese bi meroqek saf li min dinihêrî; diyar e ku Hindû li Bavyerayê kêmbûn.

"Nekin hûn xwarin hemû?" ez xwestî ber gûhdarkirin ew bersiv ji

ew xwe lêv. "Na, ji bilî wafleke ji arvanê birinc a pîrozkirî, her

sibeh carekê saet şeşê." "Wafî çiqas mezin e?"

"Ew bi qasî kaxezê zirav e, bi qasî pereyek piçûk e." Wê zêde kir, "Ez wê ji ber sedemên pîroz digirim; heke ew ne pîroz be, ez nikarim wê daqurtînim."

"Bê guman tu nikarîbû bi wê, diwanzdeh salên tevahî bijî?"

"Ez bi ronahiya Xwedê dijîm." Bersiva wê çiqas hêsan e,

çiqas Einsteinî ye!

"EZ dîtin hûn bicîanîn va înercî herikîn ber ya te beden ji ew eter, tav, û hewa."

YEK bilez kenn xerabçû ser ew rû. "EZ im wiha şa ber zanîn hûn têgihîştin çawa ez jîyan."

"Jiyana we ya pêroz nîşandana rojane ya rastiya ku Mesîh gotiye ye: 'Mirov ne tenê bi nan, lê bi her peyva ku ji devê Xwedê derdikeve dijî.'" **39-3**

Wê dîsa ji şiroveya min kêfxweşiya xwe nîşan da. "Bi rastî jî wisa ye. Yek ji sedemên ku ez îro li vir li ser rûyê erdê me ev e ku ez îspat bikim ku mirov dikare bi ronahiya nedîtî ya Xwedê bijî, ne tenê bi xwarinê."

"Kanîn hûn hînkirin yên din çawa ber jîyan bê xûrek?"

Wê xuya bû yek piçûk şok bû. "EZ nikarim kirin va; xwedê dike ne xwestek ew."

Dema ku çavên min li ser destên wê yên bihêz û nazik ketin, Therese li ser her yek ji lepên xwe birînek piçûk, çargoşeyî, nû qencbûyî nîşanî min da. Li piştê her du destan, wê birînek piçûktir, nîv-şev nîşan da. birînek bi şiklê birînê, nû başbûyî. Her birîn rasterast di dest re derbas dibû. Vê dîmenê bîranînek zelal a mîxên hesinî yên çargoşe yên mezin bi serê nîv-heyvî anî bîra min, ku hîn jî li Rojhilat têne bikar anîn, lê ez nabînim ku min li Rojava dîtibin.

Pêroz ji min re tiştê li ser transên xwe yên heftane got. "Wekî temaşevanek bêçare, ez tevahiya Eşqa Mesîh temaşe dikim." Her hefte, ji nîvê şevê ya Pêncşemê heta nîvroya Înê saet yek, birînen wê vedibin û xwîn jê diherike; ew deh pound ji giraniya xwe ya asayî ya 121 pound winda dike. Therese, ku di evîna xwe ya sêmpatîk de bi tundî êş dikişîne, dîsa jî bi kêfxweşî li benda van dîtinên heftane yên Xudanê wê.

Min di cih de fêhm kir ku jiyana wê ya ecêb ji hêla Xwedê ve hatiye armanc kirin ku hemî Xiristiyanan ji rastbûna dîrokî ya jiyana Îsa û xaçkirina wî, wekî ku di Peymana Nû de hatiye tomar kirin, piştrast bike, û têkiliya herheyî ya di navbera Mamosteyê Galîlî û bawermendên wî de bi awayekî dramatîk nîşan bide.

Profesor Wurz têkildar hin ji bûyin ezmûnên bi ew ezîz.

"Çend ji me, tevî Therese, gelek caran bi rojan li seranserê Almanya rêwîtiyê dikin da ku geştên geştyarî bikin," wî ji min re got. "Berevajîyek berbiçav e - her çend em rojê sê caran xwarinê dixwin jî, Therese tiştê naxwe. Ew wek gulê teze dimîne, ji westandina ku rêwîti ji me re çêdike nehatiye destgirtin. Dema ku em birçî dibin û li otêlên kêleka rê digerin, ew bi kêfxweşî dikene."

Profesor hin hûrgiliyên balkêş ên fîzyolojîk lê zêde kir: "Ji ber ku Therese xwarin naxwe, zikê wê piçûk bûye. Perçeyên wê tune ne, lê rijênên wê yên xwêdanê dixebitin; çermê wê her tim nerm û hişk e."

Ba ew dem ji veqetandin, ez îfade kirin ber Therese ya min xwezî ber be amade ba ew trans

"Belê, ji kerema xwe roja Înê ya bê werin Konnersreuth," wê bi dilnizmî got. "Keşîş dê destûrekê bide te. Ez pir kêfxweş im ku te li Eichstatt min dît."

Therese gelek caran bi nermî destê me hejand û bi koma me re heta derî meşiya. Birêz Wright radyoya otomobîlê vekir; pîroz bi kenên piçûk ên bi coş lê nihêrî. Elaleteke ewqas mezin ji ciwanan kom bû ku Therese xwe vekîşand nav malê. Me ew li pencereyekê dît, li wir wê mîna zarokane li me nihêrî û destê xwe hejand.

Roja din, ji sohbetekê bi du birayên Therese re, yên pir diloan û dîlnîzm, me hîn bû ku ev pîroz tenê saetek an du saetan di şevê de radizê. Tevî gelek birînen di laşê wê de, ew çalak û tijî enerjî ye. Ew ji çûkan hez dike, li akvaryûmek masiyan dinêre û pir caran di baxçeyê xwe de dixebite. Nameyên wê pir in; bawermendên Katolik ji bo dua û bereketên şîfayê jê re dinivîsin. Gelek lêgerîner bi riya wê ji nexweşiyên giran hatine dermankirin.

Birayê wê Ferdinand, nêzîkî bîst û sê salî, rave kir ku Therese xwedî hêz e ku bi rêya duayan li ser laşê xwe nexweşiyên yên din çareser bike. Xwe ji xwarinê dûrxistina pîroz ji demekê vedigere ku wê dua dikir ku nexweşiya qirikê ya xortekî ji dêra wê, ku wê demê amadekariya ketina nav îbadetên pîroz dikir, derbasî qirikê wê bibe.

Roja pêncşemê piştî nîvro, koma me bi erebeyê çû mala keşîş, ku bi matmayî li porê min ê dirêj nihêrî. Wî bi dilxwazî destûra pêwîst nivîsand. Xerc tune bû; qaîdeya ku ji hêla Dêrê ve hatî danîn tenê parastina Therese ji lehiya geştîyarên nefermî ye, ku di salên berê de bi hezaran geştîyarên bêhemdî dihatin.

Em roja Înê sibê, dora saet neh û nîvan gihîştin Konnersreuth. Min dît ku xanîka piçûk a Therese xwedî beşek taybet a banê cam e da ku ew pir ronî bibe. Em kêfxweş bûn ku me dît. Derî êdî negirtin, lê bi kêfxweşîyeke mêvanperwerî vekirî bûn. Rêzek ji nêzîkî bîst mêvanan pêk dihat, ku destûrnameyên wan bi xwe re bûn. Gelek ji wan ji dûrên dûr hatibûn da ku vê transa mîstîk temaşê bikin.

Therese di mala profesor de bi zanîna xwe ya sezgiyî, ku ez dixwazim wê ji ber sedemên giyanî bibînim, ne tenê ji bo têrkirina meraqek demkî, di yekem ezmûna min de bi ser ketibû.

Ceribandina min a duyem bi wê rastiye ve girêdayî bû ku, berî ku ez biçim jor bo odeya wê, min xwe xist rewşek transa yogayê da ku ez bi wê re di têkiliyek telepatîk û televîzyonî de bibim yek. Ez ketim odeya wê, ku tijî mêvanan bû; ew bi cil û bergê spî li ser nivîne dirêjkirî bû. Bi Birêz...

Wright ji nêz ve li dû min dihat, ez tam li ber derî rawestiyam, ji dîmenek ecêb û tirsna matmayî mam.



THERESE NEUMANN

Nashatî katolîk Stîgmatîst WHO îlhamgirtî ya min 1935 çûna hecê ber
Konnersreuth, Bavyerna

Xwîn bi firehiya çend santîmetreyan ji çavên jêrîn ên Therese bi awayekî zirav û berdewam diherikî. Çavên wê li ser çavê giyanî yê li eniya navendî ya bajêr bûn. Qimaşê ku li dora serê wê hatibû pêçandin, ji birînên stigmata yê taca stiriyan bi xwînê şil bûbû. Cilê spî ji birîna li kêleka wê li cihê ku laşê Mesîh, demek dirêj berê, rastî bêrûmetiya dawî ya lêdana rimê leşker hatibû, bi sor li ser dilê wê hatibû rijandin.

Destên Therese bi tevgerên dayikîyê û lavakirinê dirêjkirî bûn; rûyê wê hem îfadeyek êşkencekirî û hem jî îlahî nîşan dida. Ew ziravtir xuya dikir, bi gelek awayên nazik û her weha derveyî guherî bû.

Bi zimanekî biyanî peyvên mirmirandin û bi lêvên hinekî lertzok bi kesên ku li ber çavên wê yê hundirîn xuya bûn re diaxivî.

Gava ez bi wê re di nav hevahengiyê de bûm, min dest bi dîtina dîmenên wê kir. Ew li Îsa temaşe dikir dema ku ew di nav elaletê de xaçê hildigirt. **39-4** Ji nişkê ve serê xwe bi tirs bilind kir: Xudan ketibû bin giraniya hovane. Dîtin winda bû. Di westandina dilovaniya germ de, Therese bi giranî li ser balîfa xwe rûnişt.

Di vê gavê de min dengê bilind li pişt xwe bihîst. Serê xwe ji bo çirkeyekê zivirandim, min dît ku du zilam laşekî secdekirî hildigirin. Lê ji ber ku ez ji rewşa kûr a hişmendiya zêde derdikeitim, min kesê ketî di cih de nas nekir. Min dîsa çavên xwe li rûyê Therese nihêrî, ku di bin çemên xwînê de zer bûbû, lê niha aram bû, paqijî û pîroziyê dibiriqî. Piştî min li pişt xwe nihêrî û dît ku Birêz Wright bi destê xwe li ser rûyê xwe radiweste, ku ji wê xwîn dihat. diherike.

"Dîk," ez pirsî bi fikar, "bûn hûn ew yek WHO ket?"

"Erê, ez bêhiş bû ba ew tirsda seyr."

"Baş," ez got bi teselî, "hûn in jîr ber vegerr û dîtîni li ser ew nerrîni dîsa."

Bi bîranîna rêza heciyên ku bi sebir li bendê bûn, ez û Birêz Wright bi bédengî ji Therese xatir xwestin û ji hebûna wê ya pîroz veqetiyên. **39-5**

Roja din koma me ya biçûk bi otomobîlê ber bi başûr ve çû, spasdara bûn ku em ne girêdayî trênan bûn, lê me dikarî Fordê li her deverê gundewarê ku me dixwest rawestînin. Me ji her kêliyê kêf girt. yek sefer bi rêya Almanya, Holanda, Fransa, û ew Swîsrî Alp. Li Îtalya em çêkirî yek taybetî sefera Assisi bo rêzgirtina ji şandiyê dîlnizmiyê, St. Francis. Gera Ewropayê li Yewnanistanê bi dawî bû, li wir me perestgehê Atînayê dîtîni û zindana ku Sokratesê nerm tê de bû dît **39-6** dermanê mirinê vexwaribû. Mirov bi heyranîya hunera ku Yewnanîyan li her derê xeyalên xwe bi kevîrê alabasterê çêkirine, tijî dibe.

Em li ser Deryaya Spî ya tavdar siwarî keştîyê bûn û li Filistinê daketin. Roj bi roj li ser Erdê Pîroz digeriyam, ez ji her demê bêtir ji nirxa hecê bawer bûm. Ruhê Mesîh li Filistinê belav e; Ez li Beytlehm, Getsemani, Calvary, Çiyayê Zeytûnê yê pîroz, û li kêleka Çemê Urdunê û Deryaya Celîlê bi rêzdarî li kêleka wî meşiyam.

Koma me ya biçûk serdana Axûrê Zayînê, atolyeya darçêker a Yûsif, gora Lazar, mala Merta û Meryemê, hola Şîva Dawî kir. Kevneşopî eşkere bû; dîmen bi dîmen, min drama îlahî dît ku Mesîh carekê ji bo serdeman dilîst.

Ber bi Misrê ve, bi Qahîreya nûjen û pîramîdên kevînar. Piştî qeyîkek di Deryaya Sor a teng de, li ser Deryaya Erebbî ya fireh; va ye, Hindistan!

.....
39-1 : Ew balkêş têtîni vir ji yek temamkirin rojek e divê ber ew berçavî va ya min sekreter, Birêz Wright, parastî yek rojnivîska rêwîtiyê .

39-2 : Yê din pirtûk li ew jîyan in *Therese Neumann: YEK Stîgmatîst Ji Yê me Roj* , û *Berdewam Dîrok Ji Therese Neumann* , her du jî ji hêla Friedrich Ritter von Lama ve hatine nivîsandin (Milwaukee: Bruce Pub. Co.).

39-3 : *Metta* 4:4. Mêran beden pîl e ne berdewam ji qirêj xûrek (nan) tenê, lebê ji ew lîzok kozmîk enerjî (peyv, an AUM). Hêza nedîtî di deriyê medulla oblongata re diherike nav laşê mirov. Ev navenda şeşemîn a laşî li piştê stûyê li jorê pênc çakrayên spinal (Sanskritî ji bo "çerx" an navendên hêza tîrêjê) ye. Medulla deriyê sereke yê dabînkirina hêza jîyanê ya gerdûnî (AUM) ya laş e, û rasterast bi hêza îradeya mirov ve girêdayî ye, ku di navenda heftemîn an jî Hîşmendiya Mesîh (*Kutastha*) de di çavê sêyemîn de kom bûye. navber ew birûyan. Kozmîk înercî e paşan hîlanîn bi jorê li ew mejî dema yek rezervuar ji bêdawî potansiyelan, Di *Vedayan de bi awayekî helbestî* wekî "lotusa ronahî ya hezar pelî" tê binavkirin. Incîl bi awayekî bînavber behsa AUMê dike wekî "Ruhê Pîroz" an hêza jîyanê ya nedîtî ku bi awayekî xwedayî hemû afirandinê diparêze. "Çi? Ma hûn nizanin ku laşê we perestgeha Ruhê Pîroz e ku di we de ye, ku we ji Xwedê heye, û hûn ne yên xwe ne?" - I *Korîntî* 6:19.

39-4 : Dema ew demjimêr pêş ya min hatinî, Therese hebû êdî derbas bû bi rêya gelek vîzyon ji ew girtin rojan di Mesîh de jîyan. Ew matmayîn fêrane dest pê dike bi dîmen ji ew bûyer kîjan şopandin ew Dawîn Şîv. Ew vîzyon bi mirina Îsa li ser xaçê, an jî carinan, bi veşartina wî bi dawî dibin.

39-5 : Therese heye sax filitî ew Nazî şopketinî, û e hîn amade li Konnersreuth, li gorî ber 1945 emrîkî ji Almanya nûçeyên sergirtî.

39-6 Beşek ji Eusebius behsa hevdîtineke balkêş a di navbera Sokrates û zanyarekî Hindû dike. Beş wiha dibêje: "Arîstoksenos, muzîkjen, çîroka jêrîn li ser Hindîyan vedibêje. Yek ji van mirovan li Atînayê rastî Sokrates hat û jê pirsî: wî çi bû ew çarçove ji bûyin feylesofî. 'An pirs li mirov fenomen,' bersiv da Sokrates. Ba ev ew Teqîna Hindî derve dikenin. 'Çawa kanîn yek mêr agahgirtin li mirov fenomen,' ew got, 'heke ew e nezan ji xwedayî yên?'" Arîstoksenosê ku behsa wî tê kirin, şagirtêkî Arîstoteles û nivîskarekî navdar ê li ser armonîkê bû. Dîroka wî sala 330 berî zayînê ye.

BEŞ: 40

ez Vegerr Ber Hindistan

Bi şikir, ez hewayaya pîroz a Hindistanê dikişandim. Keştiya me *Rajputana* di 22ê Tebaxa 1935an de li bendera mezin a Bombayê rawestiya. Heta ev roja min a yekem ji keştiyê, pêşbîniyek ji bo sala pêş me bû - diwanzdeh meh çalakîyên bênavber. Heval bi tac û silavan li dokê kom bûbûn; di demek kurt de, li sûita me ya li Otêla Taj Mahal, gelek rojnamevan û wênekêş hebûn.

Bombay ji bo min bajarekî nû bû; min ew bi awayekî enerjîk modern dît, bi gelek nûjenîyên ji Rojava. Darên palmîyeyê li ser bulvarên fireh rêz dibin; avahiyên dewletê yên mezin bi perestgehên kevnar re ji bo balkêşiyê reqabetê dikin. Lêbelê, pir hindik dem ji bo geştyariyê hat dayîn; ez bêsebir bûm, bi hewes bûm ku guruyê xwe yê delal û yên din ên ezîz bibînim. Piştî ku Ford radestî vagonek bagajan kirin, koma me di demek kurt de bi trêne ber bi rojhilat ve ber bi Kalkutayê ve diçû. **40-1**

Dema em gihîştin Îstasyona Howrayê, girseyeke ewqas mezin ji bo pêşwazîkirina me kom bûbû ku demekê em nekarîn ji trêne dakevin. Maharaja yê ciwan ê Kasimbazar û birayê min Bishnu serokatiya komîteya pêşwaziyê dikirin; Ez ji bo germî û mezinahiya pêşwaziya me ne amade bûm.

Li pêşiya rêzek otomobîl û motorsîkletan, û di nav dengê kêfxweş ê def û qalikên golikan de, Xanim Bletch, Birêz Wright, û ez, ji serî heta binî bi kulîlkan xemilandî, hêdî hêdî ber bi mala bavê min ve çûn.

Dê û bavê min ê pîr min hembêz kirin wek kesekî ku ji nav miriyan vedigere; me demek dirêj li hev nihêrî, ji kêfxweşiyê bêdeng. Bira û xwişk, ap, xaltî û pismam, xwendekar û hevalên salên borî li dora min kom bûn, di nav me de çavekî hişk tune bû. Niha ku derbasî arşivên bîranînan bûye, dûmena hevdîtina evînî bi zindî maye, di

dilê min de nayê jibîrkin.

Dema bo ya min hevdîtînî bi Srî Yukteswar, peyv biserîneçûn min; berdan ew pêketînî
terîf ji ya min

sekreter bes e.

"Îro, tijî hêviyên herî mezin, ez bi Yoganandaji ji Kalkutayê ber bi Serampore ve ajotim," Birêz Wright di rojnivîska xwe ya rêwîtiyê de nivîsand. "Em ji ber dikanên xweşik derbas bûn, yek ji wan cihê xwarinê yê bijare yê Yoganandaji di rojên zanîngehê de bû, û di dawiyê de em ketin rêyeke teng û dîwarkirî. Zivîrînek ji nişka ve çepê, û li wir li ber me aşrameke du qatî ya sade lê îlhambexş bilind bû, balkona wê ya bi şêwaza spanî ji qata jorîn derdiket. Bandora belavbûyî ya tenêtiya aram bû.

"Bi dîlnizmiyeke mezin ez li pişt Yoganandaji ber dîwarên perestgehê çûm hewşê. Bi lêdana dil a bilez, em ji hin derenceyên çimento yê kevin hilkişîyan, bê guman ji hêla bi hezaran lêgerînerên rastiyê ve dihatin şopandin. Her ku em dimeşîyan, tengezarî her ku diçû zêdetir dibû. Li ber me, nêzîkî serê derenceyan, Mezinê bi bêdengî, Swami Sri Yukteswarji, bi pozîsyona esilzade ya şehrezayekî, xuya bû."

"Dilê min tijî û tijî bû dema ku min hest kir ku ez bi îmtiyaza hebûna wî ya bilind pîroz im. Hêstir çavên min ên bi heyecan tarî kirin dema ku Yoganandaji çû ser çokên xwe û bi serê xwe yê xwar spasî û silava canê xwe pêşkêş kir, bi destê xwe lingên guruyê xwe û dû re, bi rêzdarî serê xwe da. Piştî ew rabû ser xwe û ji her du aliyên singê xwe ve ji hêla Sri Yukteswarji ve hat hembêzkin.

"Di destpêkê de tu peyv derneketin, lê hesta herî dijwar di hevokên bêdeng ên giyan de dihat îfadekirin. Çavên wan çawa dibiriqîn û bi germahiya yekîtiya giyan a nû ve dişewitîn! Lerizînek nerm di eywana bêdeng re derbas bû, û heta roj jî ji ewran dûr ket da ku ji nişka ve şewqek rûmetê lê zêde bike."

"Li ber hostayê xwe li ser çokan rawestiyam, min evîn û spasiya xwe ya nehatî derbirîn pêşkêş kir, dest da destê wî" lingên min, ji ber dem û xizmetê hişk bûbûn û bereketa wî distandin. Wê demê ez rawestiyam û li ber du kesan rû bi rû mam. çavên kûr û xweşik ên ku bi xwe-lêkolînê dişewitîn, lê bi kêfxweşiyê dibiriqîn. Em ketin odeya wî ya rûniştinê, ku tevahiya aliyê wê vedibû ber bi balkona derve ve ku pêşî ji kolanê dihat dîtin. Mamoste xwe li ser doşekê nixumandî li erdê çimentoyê rûniştibû û xwe dabû ser doşekê nixumandî. Ez û Yoganandaji li nêzîkî lingên guru rûniştin, bi balîfên porteqalî da ku em xwe bispêrin wan û pozîsyonên xwe rehet bikin. li ser doşeka ji qamîşê.

"Min hewl da û hewl da ku di navbera herdu Swamijiyan de bi zimanê Bengalî bi axivim - ji bo Îngilîzî, min kifş kir ku dema ew bi hev re ne vala û bêqîmet e, her çend Swamiji Maharaj, wekî ku yê din guruyê mezin jê re dibêjin, dikare bi axive û pir caran bi axive. Lê min pîroziya Yê Mezin bi kenê wî yê dilgerm û çavên wî yê biriqok fam kir. Taybetmendiyeke ku di axaftina wî ya dîlşad û cidî de bi hêsanî tê dîtin, erênîbûnek biryardar di daxuyaniyê de ye - nişana mirovekî jîr, ku dizane ku ew dizane, ji ber ku ew Xwedê nas dike. Zanîna wî ya mezin, hêza wî ya armancê û biryardariya wî bi her awayî diyar in."

"Car caran bi rêzdarî lê dinihêrim, min dît ku ew xwedî bedenek mezin û werzişvan e, ku bi ceribandin û qurbaniyên devjêberdanê hişk bûye. Xweşikbûna wî heybet e. Eniyek bi awayekî eşkere xwar, wek..." ger lêgerîn ew ezmanan, serdest dibe bûyin xwedayî rû Ew heye yek gellek mezin û bêmal poz,

ku ew di kêliyên bêkar de xwe pê kêfxweş dike, bi tiliyên xwe dizivirîne û dihejîne, mîna zarokekî. Çavên wî yên tarî yên bihêz bi zengilek şîn a eterî dorpêçkirî ne. Porê wî, ku ji navîn veqetandî ye, wekî zîv dest pê dike û diguhere xêzên zîvîn-zêr û zîvîn-reş, û bi zengilên li ser milên wî diqede. Rîh û simbilên wî kêr in an jî zirav in, lê xuya dikin ku taybetmendiya wî zêde dikin û mîna karakterê wî, di heman demê de kûr û sivik in.

"Ew xwedî kenek kêfxweş û dilşad e ku ji kûrahiya singa wî tê, dibe sedema lerizîn û dilerizê li seranserê laşê wî - pir şad û dilsoz. Rû û qama wî bi hêza xwe balkêş in, her weha tiliyên wî yên masûlkeyî jî. Ew bi gavên bi rûmet û helwestek rast tevdiqere."

"Ew bi sadeyî *dhoti* û kirasê asayî li xwe kiribû, her du jî carekê bi rengekî okere yê xurt hatibûn boyaxkirin, lê niha porteqaleke sorbûyî.

"Dema ku min li dora xwe nihêrî, min dît ku ev odeya hinekî xirabe nîşan dide ku xwediyê wê ne girêdayî rehetiyên madî ye. Dîwarên spî yên odeya dirêj ên ji ber hewayê lekeyî bi gêça şîn a rengsikestî hatibûn xemilandin. Li dawiya odeyê wêneyekî Lahiri Mahasaya daliqandî bû, ku bi tacên sade yên pîrozbahiyê hatibû xemilandin. Her wiha wêneyekî kevin jî hebû ku Yoganandaji nîşan dida dema ku ew cara yekem gihîştibû Bostonê, bi delegeyên din ên Kongreya Olên re rawestiyabû."

"Min lihevhatinek ecêb a modernîte û kevnariyê dît. Avnegirek mezin a ji cama birrî, ku bi şemalan dibiriqî, ji ber nebikaranînê bi tevnên hirçê hatibû nixumandin, û li ser dîwêr salnameyek geş û nûjen hebû. Ji tevahiya odeyê bîhnek aştî û aramiyê dihat. Li pişt balkonê, min darên gûzê yên ku li ser perestgehê di parastina bêdeng de bilind dibûn didîtin."

"Balkêş e ku meriv bibîne ku mamoste tenê destên xwe li hev dixê û berî ku biqedîne, şagirtêk piçûk jê re xizmetê dike an jî alîkariya wî dike. Bi awayekî din, ez pir ji yek ji wan hez dikim - xortekî zirav, bi navê Prafulla, **40-2 salî.**" bi porê reş ê dirêj heta milên xwe, cotek çavên reş ên geş û bişirînek ezmanî; çavên wî dibiriqin, dema ku quncikên devê wî bilind dibin, mîna stêrk û heyva nîvçe ku di tariyê de xuya dibe.

"Bê guman kêfxweşiya Swami Sri Yukteswarji ji ber vegera 'berhema' wî pir xurt e (û ew xuya dike ku hinekî li ser 'berhema berhemê' meraq dike). Lêbelê, serdestiya aliyê aqilmendiyê di xwezaya Mezin de rê li ber derbirîna hestên wî yên derveyî digire."

"Yoganandaji çend diyariyan pêşkêşî wî kir, wekî ku adet e dema ku şagirt vedigere ba guruyê xwe. Piştî em rûniştin xwarinek sade lê baş hatibû pijandin. Hemû xwarin ji sebze û birincê pêk dihatin. Sri Yukteswarji ji bikaranîna min a hejmarek adetên Hindî, wek mînak 'xwarina bi tiliyan', kêfxweş bû."

"Piştî çend demjimêran axaftinên bi gotinên Bengalî yên firînde û danûstandina bi kenên germ û nihêrînên şad, me li ber lingên wî serê xwe netewand, bi *pranamekê xatir ji wî xwest* , **40-3...**" û bi bîranîneke bêdawî ya hevdîtin û silaveke pêroz ber bi Kalkutayê ve çû. Her çend ez bi giranî li ser bandorên xwe yên derveyî yên li ser wî dinivîsim jî, ez her gav ji bingeha rastîn a pêroz - rûmeta wî ya giyanî - haydar bûm. Ez hêza wî hîs kir, û ez ê wê hestê wekî bereketa min a îlahî hilgirim."

Ji Amerîka, Ewropa û Filistînê min gelek diyarî ji bo Sri Yukteswar anîbûn. Wî ew bi ken pêşwazî kirin, lê bêyî ku tiştêkî bêje. Ji bo karanîna xwe, min li Almaniya qamîşek û şemsiyek kirîbû. Li Hindistanê min biryar da ku qamîşê bidim Mamoste.

"Bi rastî jî ez vê diyariyê teqdîr dikim!" Çavên guruyê min bi hezkirin li min zivirîbûn. têgihîştinê dema ku wî şîroveya neasayî kir. Ji hemû diyariyan, ew qamîş bû ku wî ji bo nîşandana mêvanan hilbijart.

"Mamoste, ji kerema xwe destûrê bide min ku ez ji bo odeya rûniştinê xalîçeyek nû bistînim." Min dîtibû ku çermê pilingê Sri Yukteswar li ser xalîçeyek çiriyayî hatibû danîn.

"Heke ji te re xweş be, wisa bike." Dengê guruyê min bi coş nebû. "Binêre, doşeka min a pilingê xweşik û paqij e; ez di padîşahiya xwe ya piçûk de padîşah im. Li pişt wê cîhana mezin heye, ku tenê bi tiştên derveyî re eleqedar e."

Dema ku wî ev gotin gotin, min hîs kir ku sal paşve diçin; careke din ez şagirtêkî ciwan im, di agirê rojane yê cezakirinê de paqijkirî me!

Hê ku min xwe ji Serampore û Calcutta veqetand, ez û Birêz Wright ber bi Ranchiyê ve çûn. Çi pêşwaziyek li wir, çepikên rastîn! Dema ku min mamosteyên fedakar ên ku di panzdeh salên nebûna min de ala dibistanê bilind dikirin hembêz kirin, hêsi di çavên min de kom bûn. Rûyên geş û kenên kêfxweş ên xwendekarên niştecih û rojane şahidiyek berfireh bûn ji bo nirxa perwerdehiya wan a piralî ya dibistan û yogayê.

Lê mixabin! saziya Ranchi di tengasiyên darayî yê dijwar de bû. Sir Manindra Chandra Nundy, Maharaja kevin ku Qesra Kasimbazar veguherîbû avahiya dibistana navendî, û gelek bexşên mîran kiribû, niha miribû. Gelek taybetmendiyan belaş û xêrxwaz ên dibistanê ji ber nebûna piştgiriya giştî ya têrker niha bi ciddî di xetereyê de bûn.

Min bi salan li Amerîkayê derbas nekiribû bêyî ku ez hin ji şehrezaiya wê ya pratîkî, ruhê wê yê bê tirs li hember astengiyan fêr bibim. Heftetekê ez li Ranchiyê mam, bi pirsgerêkên girîng re têkoşiyam. Piştî li Kalkutayê hevpeyvîn bi rêber û perwerdekarên navdar re, axaftinek dirêj bi Maharaja yê ciwan ê Kasimbazar re, bangek darayî ji bavê min re hatin, û va ye! bingeheq qels ên Ranchiyê dest bi sererastkirinê kirin. Gelek bexş, di nav de çekêkî mezin, di demê kurt de ji ... hatin. xwendekarên min ên Amerîkî.

Çend meh piştî gihîştina min a Hindistanê, min kêfxweşiya dîtina dibistana Ranchi ya bi qanûnî hat bîra min. Xewna min a jiyana ya navendeke perwerdehiyê ya yogayê ya daîmî pêk hat. Ev vîzyon di destpêka min a dîlnîzm a sala 1917an de bi komeke ji heft kuran re rêberiya min kir.

Di deh salên piştî sala 1935an de, Ranchi qada xwe ji dibistana kuran wêdetir fireh kiriye. Niha li wir di Mîsyona Shyama Charan Lahiri Mahasaya de çalakiyên mirovî yên berfireh têne kirin.

Dibistan, an Yogoda Sat-Sanga Brahmacharya Vidyalaya, dersên li derve di mijarên rêziman û lîseyê de dide. Xwendekarên nişteci û xwendekarên rojane jî dersên pîşeyî distînin.

perwerdehiyek ji cureyekî. Kur bi xwe piraniya çalakiyên xwe bi rêya komîteyên xweser birêve dibin. Di destpêka kariyera xwe ya wekî perwerdekar de, min keşf kir ku kurên ku bi awayekî bêaqil ji serxistina mamosteyekî kêfxweş dibin, dê bi kêfxweşî qaîdeyên dîsîplînê yên ku ji hêla hevalên xwe yên xwendekar ve têne danîn qebûl bikin. Ez qet ne xwendekarekî mînak bûm, lê ji bo hemî henek û pirsgrêkên kuran sempatiyek amade hebû.

Werzîş û lîstik têne teşwîqkirin; qad bi rahênana hokey û futbolê tijî dibin. Xwendekarên Ranchi pir caran di pêşbirkên pêşbirkê de kûpayê qezenc dikan. Salona werzîşê ya li derve li her derê tê zanîn. Masûlke ji nû ve barkirin bi rêya xwestek erk e ew *Yogoda* taybetî: fêhmî ber ji jîyan înercî li her beşekî laş. Her wiha kuran *asana* (pozisyon), lîstika şûr û *lathi* (çîp), û jujitsu jî fêr dibin. Ew *Yogoda Tendûrûstî Pêşangeh* ba ew Rançî *Vîdyaalaya* hebûn bûye beşdar bûn bi hezaran.

Dersên dersên seretayî bi zimanê Hindî ji bo eşîrên xwecihî yên parêzgehê *Kol* , *Santal* û *Munda têne dayîn* . Li gundên nêzîk tenê ji bo keçan ders hatine organîzekirin.

Taybetmendiya bêhempa ya Ranchiyê destpêkirina *Kriya Yogayê ye* . Kur rojane rahênanên xwe yên giyanî dikan, beşdarî stranbêjiya *Gîta dibin* , û bi rêgez û mînakê fezîletên sadehî, fedakarî, rûmet û rastiye fêr dibin. Xerabiyê wekî tiştê ku dibe sedema bêbextiyê nîşanê wan tê dayîn; baxiyê wekî wan kiryarên ku dibin sedema bextewariya rastîn nîşan didin. Xerabiyê dikare bi hingivê jehrî re were berhev kirin, ku balkêş e lê bi mirinê barkirî ye.

Bi teknîkên konsantrasyonê, derbaskirina bêaramiya beden û hiş encamên ecêb bi dest xistiye: li Ranchi ne tiştêkî nû ye ku meriv figurekî piçûk ê balkêş, neh an deh salî, rûniştî bibîne. ji bo saetekê an jî zêdetir bi aramiyeke bênavber, çavên bêçav ber bi çavê giyanî ve diçûn. Gelek caran wêneya van xwendekarên Ranchi vedigeriya bîra min, dema ku min li seranserê cîhanê xwendekarên zanîngehê didîtin ku bi zorê dikarin di yek dersê de bédeng rûnin. **40-4**

Ranchi 2000 ling li jor asta deryayê ye; keşûhewa nerm û aram e. Ev zeviya bîst û pênc acre, li kêleka golek mezin a avjeniyê, yek ji baxçeyên herî baş ên Hindistanê dihevine - pênc sed darên fêkiyan - mango, guava, lîçî, jackfruit, xurme. Kur sebzeyên xwe diçînin û *çakrayên xwe dizivîrînin* .

Xaniyek mêvanan bi mêvanperwerî ji bo mêvanên Rojavayî vekirî ye. Pirtûkxaneya Ranchi gelek kovar û nêzîkî hezar cild bi îngilîzî û bengalî, ku ji Rojava û Rojhilat hatine bexşandin, dihevine. Koleksiyonek ji nivîsarên pîroz ên cîhanê heye. Muzexaneyek baş-dabeşkirî pêşangehên arkeolojîk, jeolojîk û antropolojîk nîşan dide; bi piranî trofeyên gerên min ên li ser erdê cûrbecûr ê Xudan.

Nexweşxaneya xêrxwazî û dermanxaneya Mîsyona Lahiri Mahasaya, ku gelek şaxên

wê yê li derve li gundên dûr hene, ji 150,000 feqîrên Hindistanê re xizmet kiriye. Xwendekarên Ranchi di alîkariya yekem de têne perwerdekirin û di demên trajîk ên lehî an birçîbûnê de xizmeteke pesindar dane parêzgeha xwe.

Di nav baxçeyê de perestgeheke Şîvayê heye, û peykerê mamosteyê pîroz Lahiri Mahasaya jî heye. Dua û dersên nivîsarên pîroz ên rojane li baxçeyê di bin banên mangoyê de têne lidarxistin.

Dibistanên navîn ên şax, bi taybetmendiyên niştecihî û yogayê yên Ranchiyê, hatine vekirin û niha geş dibin. Ev Yogoda Sat-Sanga Vidyapith (Dibistana) Kuran li Lakshmanpurê ne. li Biharê; û Lîseya Yogoda Sat-Sanga û perestgeha bêkesan li Ejmalichak li Midnapore.

Di sala 1939an de li Dakshineswarê, rasterast li ser Gangesê, Yogoda Math-ek bi heybet hate vekirin. Tenê çend kîlometre li bakurê Kalkutayê, perestgeha nû ji bo niştecihên bajêr cihekî aramiyê peyda dike. Ji bo mêvanên Rojavayî, û bi taybetî ji bo wan kesên ku jiyana xwe bi tundî ji bo pêkanîna giyanî terxan dikin, cîhên guncaw hene. Çalakiyên Yogoda Math-ê şandina du hefteyan carekê ya hînîkirinê Hevaltiya Xwefêmkirinê ji xwendekarên li deverên cûda yên Hindistanê re vedihewîne.

Bêguman ev hemû çalakiyên perwerdehî û mirovî xizmet û fedakariya gelek mamoste û karkeran hewce kiriye. Ez navên wan li vir nanivîsim, ji ber ku ew pir in; lê di dilê min de her yek ji wan xwedî cihekî geş e. Bi îlhama îdealên Lahiri Mahasaya, van mamosteyan armancên dinyayî yên sozdar terikandine da ku bi dîlnizmî xizmet bikin, pir bidin.

Birêz Wright gelek dostaniyên zû bi kurên Ranchi re danî; bi cilên sade *yên dhoti li xwe kiribû*, demekê di nav wan de jiya. Li Ranchi, Calcutta, Serampore, li her derê ku ew diçû, sekreterê min, yê ku diyariyeke zindî ya ravekirinê, rojnivîska xwe ya rêwîtiyê derxist da ku serpêhatiyên xwe tomar bike. Êvarekê ez pîrsek jê pîrsî.

"Dîk, çi e ya te tesîr ji Hindistan?"

"Aşîtî," ew got bi hizir. "Ew nijadî aura e aşîtî."

40-1 : Em xerabçû yên me gerr li Navî Parêzgeh, nivê li ser ew qite, ber dîtin Mahatma Gandî ba Wardha. Ew roj di beşa 44an de hatine vegotin .

40-2 : Prafulla bû ew xort WHO hebû bûye amade bi Mamoste heke yek kobra nêzîkî (dîtin rûpel 117).

40-3 : Bi rastî, "rûhane nav," yek bêje ji silav bin Hindû, bi hev re ji kef pêçayî dest rakirin ji ew dil li eniyê di silavê de. *Pronam* li Hindistanê bi desthejandinê cihê silava rojavayî digire.

40-4 Perwerdeya derûnî bi rêya hin teknîkên konsantrasyonê di her nîfşekî Hindî de mirovên xwedî bîreke mezin derxistiye holê. Sir T. Vijayaraghavachari, di *Hindustan Times* de, ceribandîna ku ji "mîrovên bîrê" yên profesyonel ên nûjen ên Madrasê re hatine kirin, vegotîye. "Ev mîrov," wî nivîsand, "di wêjeya Sanskritî de bi awayekî neasayî fêr bûne. Di nav temaşevanek mezin de rûniştibûn, ew bi ceribandîna ku çend endamên temaşevanan di heman demê de wan didan re wekhev bûn. Ceribandin dê wiha be: kesek dê dest bi lêdana zengilekê bike, hejmara zengilan divê ji hêla 'mîrovê bîrê' ve were jimartin. Kesekî duyem dê ji kaxezekê tetbîqatek dirêj di aritmetîk de ferman bike, ku tê de komkirin, derxistin, pîrbûn û dabeşkirin hene. Kesekî sêyem dê rêzenivîsek dirêj ji *Ramayana* an *Mahabharata* bixwîne. Ji helbest, kîjan hebû ber be ji nû ve hatî hilberandin; yek çarem wê danîn pîrsgirêk li helbestnivîsîn kîjan pêwîst ew pêkhatiya ayet li asas jimarvan li yek dayîn mijar, herkes xet ber dawî li yek diyarkirî bêje, yek pêncem mêr wê hilgirtin li bi yek şeşemîn nîqaşeke teolojîk bû, ku divabû zimanê wê yê rastîn bi rêza rast a ku nîqaşkar pê dimeşandin, bihata vegotin, û zilamekî heftemîn jî her tim çerxek dizivirand, ku divabû hejmara zivirînê wê bihata jimartin. Ew bîr pîspor hebû hevdem ber kirin gişt eva destkeftiyên bi tevahî ji fêhmî pêvajoyan, dema ew bû destûrdayî bê kaxez û pêncûs. Divê zext li ser şiyanan pir zêde bûya. Bi gelemperî, mêrên di bin çavnebariya nehişmend de meyla wan heye ku qîmetê kêmbikin. yên wisa hewldanan ji bandorker ber bawerîn va ew linavketin bes ew fêrbûn ji ew kêmkirin fonksiyonên ji ew mejî. Lêbelê, ev ne pîrseke saf a bîranînê ye. Faktora girîngtir kombûna pîr zêde ya hiş e.

BEŞ: 41

Yek Îdîl Li Başûr Hindistan

"Hûn in ew yekem Rojavayî, Dîk, herdem ber derbasbûn va mirîşo. Gelek yên din hebûn ceriband li xwehez."

Bi gotinên min, Birêz Wright şaş ma, paşê kêfxweş bû. Em nû ji Perestgeha Chamundi ya xweşik a li ser girên ku li ser Mysore li başûrê Hindistanê ne, derketibûn. Li wir me li ber zêr û zîv gorîgeh ji ew Xwedê Çamundî, xerîdar xweda ji ew malbat ji ew serwerî maharaca.

"Wekî bîranînek ji rûmeta bêhempa," Birêz Wright got, çend pelên gulên pîroz bi baldarî veşart, "Ez ê her gav vê kulîlkê, ku ji hêla keşîş ve bi ava gulê hatiye rijandin, biparêzim."

Ez û hevalê min **41-1** Meha Mijdara 1935an wek mêvanên Dewleta Mysore derbas dikirin. Maharaja, HH Sri Krishnaraja Wadiyar IV, mîrekî mînak e ku xwedî dilsoziyeke jîr ji bo gelê xwe ye. Maharaja, Hindûyekî dîndar, Misilmanekî jêhatî, Mîrza Îsmail, wekî Dewan an Serokwezîrê xwe destnîşan kiriye. Nûnertiya gel ji heft milyon şênîyên Mysore re hem di Meclîsê û hem jî di Encumena Yasadanînê de tê dayîn.

Mîratgirê Maharaja, HH Yuvaraja, Sir Sri Krishna Narasingharaj Wadiyar, sekreterê min û ez vexwendibûm ku em serdana cîhana wî ya ronakbîr û pêşverû bikin. Di du hefteyên borî de min li Şaredariyê, Koleja Maharaja, Fakulteya Tipê ya Zanîngehê, bi hezaran welatî û xwendekarên Mysore re axivî; û li sê civînên girseyî li Bangalore, li Dibistana Bilind a Neteweyî, Koleja Navîn, û Şaredariya Chetty ku zêdetirî sê hezar kes lê kom bûbûn, axaftinek kir. Ez nizanim gelo guhdarên bi coş karibûn wêneyê geş ê ku min ji Amerîkayê xêz kiribûn bawer bikin; lê çepik her gav herî bilind bû dema ku min behsa feydeyên hevbeş ên ku dikarin ji danûstandina taybetmendiyan çêtirîn ên Rojhilat û Rojava derkevin fikir.

Ez û Birêz Wright niha di nav aramiya tropîkal de bêhna xwe vedidan. Rojnivîska wî ya rêwîtiyê behsa bandorên wî yên li ser Mysore dike:

"Zeviyên birincê yên kesk ên geş, ku bi darên qamîşê yên bi tassal hatine xemilandin, li binê girên kevirî yên parastî bicîh bûne - girên ku panorama zumrûdî

wekî şopên kevirên reş xemilandî ne - û lîstika rengan bi windabûna ji nişka ve û
dramatîk a rojê dema ku ew li pişt girên cidî li bêhnvedanê digere, tê xurtkirin.

"Gelek dilşad kêliyan hebûn bûye xerc kirin li temaşekirin, hema hema neamade- bi
aqlmendî, ba ew herdem-

kanavasa guherbar a Xwedê li ser esman dirêjkirî, ji ber ku tenê destdana Wî dikare rengên ku bi tezetiya jiyane dihejinin hilberîne. Ew ciwaniya rengan winda dibe dema ku mirov hewl dide ku bi tenê pigmentan teqlîd bike, ji ber ku Xudan serî li navgînek hêsan û bibandortir dide - rûnên ku ne rûn ne jî pigment in, lê tenê tîrêjen ronahiyê ne. Ew li vir piçek ronahiyê diavêje, û ew nîşan dide. sor; Ew dîsa firçeyê dihejîne û ew hêdî hêdî dibe porteqalî û zêr; paşê bi lêdana tûj Ew kêran ew ewr bi yek xêz ji mor va pel yek xelek an qirax ji sor diherike ji birîna di ewran de derdikeve; û bi vî awayî, berdewam, Ew dilêze, şev û sibeh wek hev, her diguhere, her nû ye, her teze ye; ne qalib, ne dubare, ne reng tenê wek hev in. Xweşikbûna guhertina Hindî di roj û şevê de li deverên din bêhempa ye; pir caran ezman xuya dike ku Xwedê hemû tişt girtibe. rengên di kîta Wî de û bi avêtineke kaleîdoskopîk a mezin ber bi ezmanan ve da wan.

"Divê ez şahîya seredana şeveqê bi Bendava mezin a Krishnaraja Sagar, 41-2 vebêjim." diwanzdeh kîlometre li derveyî Mysore ava kir. Ez û Yoganandaji li otobusek piçûk siwar bûn û, bi kurekî piçûk re wekî cîgirê pîlê an jî crankerê fermî, li ser rêyeke axê ya nerm dest pê kirin, tam dema ku roj hilat. li ser asoyê diçe ava û mîna tomatoyekî zêde gihîştî diçirise.

"Rêwîtiya me ji zeviyên birincê yê çargoşeyî yê li her derê, di nav rêzek banyanên teselîdar re derbas bû." daran, di navbera daristanekê darên gûzê yê bilind de, bi nebatan hema hema bi qasî daristanekê stûr, û di dawiyê de, dema ku em nêzîkî lûtkeya girekî bûn, em rû bi rû bi golek sînî ya mezin hatin, ku dişibiya ew stêrk û qirax ji destmal û yê din daran, dorpêçkirî ji têhezkir teraskirî baxçe û rêzek çirayên elektrîkê li ber bendavê - û li jêr çavên me rastî dîmenek balkêş a tîrêjen rengîn ên ku li ser kaniyên mîna geyser dilîstin hatin, mîna gelek çemên mûreka geş ku diherikin - şelaleyên şîn ên xweşik, kataraktên sor ên rawestîner, spreya kesk û zer, filên ku av dirijînin, mînyaturek ji Pêşangeha Cîhanê ya Chicago, û dîsa jî di vî axa kevnar a zeviyên ard û mirovên sade de bi rengê nûjen berbiçav, yê ku pêşwaziyek wusa bi evîn dane me ku ez ditirsim ku ji bo veğerandina Yoganandaji bo Amerîkayê ji hêza min bêtir tişt lazim bibin.

"Şîyaneke din a kêmdîtî - siwarbûna min a yekem a fil. Doh Yuvaraja me vexwend gesra xwe ya havînê da ku em li ser yek ji filên xwe, ajalek pir mezin, siwar bibin. Ez li ser pêpelûkekê siwar bûm ku ji bo hilkişîna jor ber bi *howdah* an jî zincîrê ve hatî çêkirin, ku bi balîfên hevrişimî hatiye pêçandin û dişibihe qutiyekê; û dû re ji bo gerandin, avêtin, hejandin û daketina nav newalekê, pir kêfxweş bûm ku xemgîn bibim an jî biqîrim, lê ji bo jiyana xwe ya hêja xwe ragirtim!"

Başûrê Hindistanê, ku bi bermahiyên dîrokî û arkeolojîk dewlemend e, welatekî bi xweşikbûneke diyar û bêdawî ye. Li bakurê Mysore, mezintirîn dewleta xwecihî ya Hindistanê, Hyderabad heye, platoyeke xweşik ku ji hêla Çemê Godavari yê bi hêz ve tê qutkirin. Deştên fireh ên berhemdar, Nilgiriya xweşik an "Çiyayên Şîn", herêmên din ên bi girên bêber ên ji kevirê kilsinî an granît. Dîroka Hyderabadê

çîrokeke dirêj û rengîn e, ku sê hezar sal berê di bin padîşahên Andhra de dest pê kiriye, û di bin xanedanên Hindû de heta sala 1294 PZ berdewam kiriye, dema ku ew derbasî rêzek hukumdarên Misilman bû ku serwerî kirin. vê rojê.

Pêşangeha herî balkêş a mîmarî, peykersazî û wênesaziyê li hemû Hindistanê li Hyderabadê di şikeftên kevnar ên kevirî yên Ellora û Ajanta de tê dîtin. Kailasa li Ellora, perestgeheke monolîtîk a mezin, xwedî fiğurên neqîşandî yên xwedayan, mirovan û heywanan e ku bi rêjeyên ecêb ên Michelangelo ne. Ajanta cihê pênc katedral û bîst û pênc keşîşxaneyan e,

Hemû kolandinên zinaran ji hêla stûnên mezin ên freskoyî ve têne parastin ku hunermend û peykersaz li ser wan jêhatîbûna xwe nemir kirine.

Zanîngeha Osmaniye û Mizgefta Mezin a Mekeyê, ku deh hezar Misilman dikarin li wir ji bo nimêjê bicivin, bajarê Heyderabadê xemilandî ye.

Dewleta Mysore ji welatekî ecêb û xweşik e, sê hezar ling li jor asta deryayê ye, bi daristanên tropîkal ên qelew tijî ye, mala filên kovî, bizinên kovî, hirç, panter û pilingan e. Du bajarên wê yên sereke, Bangalore û Mysore, paqij û balkêş in, bi gelek park û baxçeyên giştî.

Mîmarî û peykersaziya Hindû li Mysore di bin sîwana padîşahên Hindû de ji sedsalên yanzdeh heta panzdeh gihîştin asta herî bilind a bêkêmahîyê. Perestgeha li Belur, şahesereke sedsala yanzdeh ku di dema serdestiya Qiral Vishnuvardhana de hatiye temamkirin, ji ber nazikiya hûrguliyên û wêneyên xwe yên geş li cîhanê bêhempa ye.

Stûnên kevirî yên li bakurê Mysore hatine dîtin, ji sedsala sêyemîn a berî zayîne ne, û bîranîna Qiral Asoka ronî dikin. Ew di serdema xanedana Maurya ya wê demê de li ser text rûnişt; Împaratoriya wî hema hema tevahiya Hindistan, Afganistan û Belûcistana îroyîn dihewîne. Vî împaratorê navdar, ku ji hêla dîroknasên rojavayî ve jî wekî hukumdarekî bêhempa tê hesibandin, li ser bîrdariyek kevirî ev şehrezayiya xwe hiştiye:

Ev nivîsara olî hatiye kolandin da ku kur û neviyên me nefikirin fetiheke nû pêwîst e; da ku ew nefikirin ku fetihkirina bi şûr hêjayî navê fetihkirinê ye; da ku ew di wê de ji bilî wêranî û tundûtûjiyê tiştek din nebînin; da ku ew ji bilî fetihkirina olê tiştek din wekî fetiheke rastîn nebînin. Fetihên weha di vê dinyayê û di ya din de xwedî nirx in.



Ya min heval û ez pos berî ew "xewn li mermer," ew Tac Mahal ba Agra.

Asoka neviyê Chandragupta Maurya yê bi hêz (ku ji hêla Yewnaniyan ve wekî Sandrocottus dihat nasîn) bû, ku di ciwaniya xwe de rastî Îskenderê Mezin hatibû. Paşê Chandragupta garnîzonên Makedonî yên li Hindistanê mayî wêran kir, artêşa dagirker a Yewnanî ya Seleukos li Punjabê têk bir, û dûv re li qesra xwe ya Patnayê balyozê Yewnanî Megasthenes pêşwazî kir.

Çîrokên pir balkêş ji aliyê dîroknasên Yewnanî û kesên din ên ku di sefera Îskender a ber bi Hindistanê ve bi wan re an jî li pey wî çûne ve bi hûrgilî hatine tomar kirin. Çîrokên Arrian, Diodoros, Plutarch, û Strabon ew erdnîgar hebûn bûye wergerandî ji Dr. J. W. M'Crindle **41-3** ji bo avêtina ronahiyekê li ser Hindistana kevnar. Taybetmendiya herî ecêb a dagirkirina neserkeftî ya Îskender eleqeya kûr a ku wî nîşan da bi felsefeya Hindû û bi yogiyan û mirovên pîroz ên ku ew car bi car rastî wan dihat û civaka wan digeriya bû. Demek kurt piştî ku şervanê Yewnanî gihîşt Taxila li bakurê Hindistanê, wî peyamnêrek, Onesikritos, şagirtek dibistana Helenîk a Diogenes, şand da ku mamosteyek Hindî, Dandamis, sannyasiyek mezin a Taxila.

"Silav li te be, ey mamosteyê Brahmanan!" Onesikritos piştî ku li Dandamis di veşartgeha xwe ya daristanê de geriya got. "Kurê Xwedayê bihêz Zeus, Îskender ku Serwerê hemû mirovan e, ji te dixwaze ku tu herî ba wî, û heke tu qebûl bikî, ew ê te bi diyariyên mezin xelat bike, lê heke tu red bikî, ew ê serê te jê bike!"

Yogî bi aramî ev vexwendina bi awayekî berbiçav qebûl kir, û "heta serê xwe ji ser nivîna xwe ya pelan jî ranekir."

"Ez jî kurê Zeus im, eger Îskender wisa be," wî şîrove kir. "Ez tiştekî ku yê Îskender e naxwazim, ji ber ku ez bi tiştên ku min hene razî me, di heman demê de ez dibînim ku ew bi mirovên xwe re bê sûd li ser derya û bejahiyê digere û qet bi dawî li ger û geştên xwe nayê."

"Here û ji Îskender re bêje ku Xwedê Padîşahê Bilind qet ne Afirînerê neheqiyên bêrûmet e, lê belê ew e." Afirînerê ronahî, aştî, jiyan, av, laşê mirov û giyanan; Ew hemû mirovan qebûl dike dema ku mirin wan azad dike, bi tu awayî ne di bin bandora nexweşiya xerab de ye. Ew bi tenê Xwedayê rûmeta min e, ku ji qirkirinê nefret dike û şeran nade destpêkirin.

"Îskender ne xweda ye, ji ber ku divê tama mirinê bikira," şehreza bi tinazek bêdeng berdewam kir. "Çawa dikare bibe serwerê cîhanê, dema ku ew hîn li ser textê hundirîn rûnenîştiye?" serdestiya gerdûnî? Ne ew hîn neketiye dogehê û ne jî rêça wê dizane. ew tav bi rêya ew navî herêmên ji ew erd, demek ew neteweyên li wê sînor hebûn ew qas navê wî nebihîstiye jî!"

Piştî vê cezakirinê, bê guman ya herî tûj a ku heta niha ji bo êrîşkirina guhên

"Xudanê Cîhanê" hatiye şandin, şehreza bi îronîkî lê zêde kir, "Ger axatiya Îskender a niha ji bo daxwazên wî têrê neke, bila ew Çemê Ganges derbas bike; li wir ew ê

herêmek bibîne ku bikaribe hemî zîlamên xwe xwedî bike, eger welatê li vî alî pir
teng be ku wî bigire. **41-4**

"Lê vê yekê bizanibe ku tiştên ku Îskender pêşkêş dîke û diyariyên ku soz dide ji bo
min bi tevahî bêkêr in; tiştên ku ez qîmetê didimê û bi rastî bikêrhatî û hêja dibînim
ev pel in ku yên min in."

xanî, ev nebatên kulîlkdar ên ku xwarina rojane ji min re peyda dikin û ava ku vexwarina min e; di heman demê de hemî milkên din ên ku bi xem û fikaran tene berhev kirin dê ji bo min wêranker bin. ewên ku wan berhev dikin û tenê xemgînî û aciziyê çêdikin, ku her mirovekî belengaz bi tevahî pê re mijûl e. Ez li ser pelên daristanê dirêj dibim û ji ber ku tiştek tune ku hewceyê parastinê be, çavên xwe di xewa aram de digirim; lê tiştek hebû ku min biparasta, ku xewê ji holê rake. Erd her tiştî dide min, mîna dayikek ku zarokê xwe bi şîr digire. Ez diçim her cihê ku ez dixwazim, û ti xem tune ku ez neçar bim xwe pê mijûl bikim.

"Ger Îskender serê min jê bike, ew nikare giyanê min jî tune bike. Serê min bi tenê, paşê bêdeng, dê bimîne, laş wek cilê çirandî li ser erdê bihêle, ji wir jî hatiye girtin. Ez ê hingê, bibim Ruh, hilkişim ba Xwedayê xwe, ku me hemûyan di beden de girtiye û me li ser erdê hiştiye da ku îspat bike ka, dema ku em li vir li jêr bin, em ê li gorî rêzikên Wî bijîn û kî jî wê ji me hemûyan dixwaze, dema ku em ji wir diçin ber bi hebûna wî ve, hesabê jiyana xwe bidin, ji ber ku ew Dadwer e. ji hemû sûcên serbilind; çimkî nalînên bindestan dibin cezayê zordar.

"Bila Îskender bi van gefan wan kesên ku dixwazin dewlemend bibin û yên ku ji mirinê ditirsin bitirsîne, ji ber ku li dijî me ev çek herdu jî bê hêz in; Brahmin ne ji zêr hez dikin û ne jî ji mirinê ditirsin. Here û ji Îskender re vê yekê bêje: Dandamis ne hewceyî tiştekî te ye, û ji ber vê yekê ew ê neçe ba te, û heke tu ji Dandamis tiştek dixwazî, were ba wî."

Îskender bi baldarî peyama ji yogî bi rêya Onesikritos wergirt û "hîs kir" xwestekek ji her demê xurttir ji bo dîtina Dandamis, ku her çend pîr û tazî be jî, tekane dijminê ku ew, fetihê gelek neteweyan, ji hevrikê xwe bêtir pê re hevdîtin kiribû bû."

Îskender hejmarek asîkên Brahmin vexwend Taxilayê ku bi jêhatîbûna xwe ya bersivdayîna pirsên felsefî bi aqilmendîyek kurt dihatin nasîn. Vegotinek li ser pevçûna devkî ji hêla Plutarch ve tê dayîn; Îskender bi xwe hemî pirsan çareser kiriye.

"Kîjan bêtir in, zindî an mirî?" "Zindî, çimkî mirî nînin."

"Kîjan heywanên mezintir çêdikin, derya an

bejahî?" "Bajahî, çimkî derya tenê beşek ji bejahîyê ye."

"Kîjan e ew zîrektirîn ji heywan?"

"Ewê ku mirov hîn pê nizaniye." (Mirov ji nenasê ditirse.) "Kîjan

pêşî hebû, roj an şev?"

"Roj bi rojekê pêşî bû." Ev bersiv bû sedema matmayîbûna Îskender; Brahman lê zêde kir: "Pirsên ne gengaz bersivên ne gengaz dixwazin."

"Çawa baştirîn Gulan yek mêr kirin xwe hezkirî?"

"Mirovek dê were hezkirin, eger bi hêzeke mezin ve girêdayî be jî, dîsa jî xwe

netirsîne." "Mirov çawa dikare bibe xweda?" **41-5**

"Bi kirina tiştê ku ji bo mirovan ne mumkin e."

"Kîjan bihêztir e, jiyan an mirin?"

"Jîyan, bo ew hirç wiha gelek xerabîyan."

Îskender di derxistina mamosteyê xwe yê yogîyekî rastîn ji Hindistanê de bi ser ket. Ev zilam Swami Sphines bû, ku ji hêla Yewnaniyan ve jê re "Kalanos" digotin ji ber ku ew pîroz, dilsozekî Xwedê bi şiklê Kali, bi gotina navê wê yê xweş her kesî silav dikir.

Kalanos bi Îskender re çû Persiya. Di rojek diyarkirî de, li Sûsa ya Persiya, Kalanos bi ketina agirê cenazeyê li ber çavên hemû artêşa Makedonî laşê xwe yê pîr radest kir. Dîroknaş matmayîna leşkeran tomar bike ku dîtî ku yogî ji êş û mirinê natirse, û gava ku di nav agir de dişewite, qet ji cihê xwe nelivî. Berî ku biçin Ji bo şewitandina cenazeyê xwe, Kalanos hemû hevalên xwe yên nêzîk hembêz kiribû, lê ji xatirxwestina Îskender, ku zanyarê Hindû tenê jê re gotibû, dûr ketibû:

"EZ dêbûn dîtî hûn di demek kurt de li Babîlê."

Îskender ji Persiya hişt û salek şûnda li Babîlê mir. Gotinên guruyê wî yê Hindî awayê wî bûn ji bo ku bibêje ew ê di jîyan û mirinê de bi Îskender re be.

Dîroknaşên Yewnanî gelek wêneyên zindî û îlhambexş ên civaka Hindî ji me re hiştine. Arrian ji me re dibêje ku qanûna Hindû mirovan diparêze û "ferman dike ku di tu şert û mercan de, tu kes di nav wan de nabe kole, lê ew, bi xwe ji azadiyê kêfê werdigirin, divê rêzê li mafê wekhev ê ku hemî xwediyê wê ne bigirin. Ji ber ku ew kesên ku fêr bûne ne serdestiyê li yên din bikin û ne jî ji wan hez bikin, dê bigihîjin jiyana herî baş ji bo hemî guhertinên beşê." **41-6**

"Hindî," di nivîsek din de tê gotin, "ne pere bi faîz didin, ne jî dizanin çawa deyn bikin. Ji bo hindîyek li dijî adetên damezrandî ye ku neheqî bike an jî cefayê bikişîne, û ji ber vê yekê ew ne peymanan çêdikin û ne jî hewceyê ewlehiyê ne." Ji me re tê gotin ku şîfakirin bi rêbazên hêsan û xwezayî bû. "Çareserî bi rêxistina parêzê bêtir bi karanîna dermanan têne kirin. Dermanên herî bi qîmet melhem û plaster in.

Hemû yên din bi rêjeyek mezin zirardar têne hesibandin." Tevlîbûna di şer de bi tenê bi *Kshatriya* an jî kasta şervanan ve sînordar bû. "Dijminek jî dê zîrê nede cotkarekî ku li ser erdê xwe dixebite, ji ber ku mirovên vê..." çîna ku wekî xêrxwazên giştî têne hesibandin, ji her zîrêkê têne parastin. Bi vî rengî erd bê wêrankirin dimîne û berhemên giran dide, ji bo ku jiyan xweş be, pêdiviyên niştecihan peyda dike." **41-7**

Împerator Chandragupta, ku di sala 305 berî zayînê de generalê Îskender, Seleukos têk bir, biryar da ku heft salan paşan ber dest ser ew rêdan ji Hindistanê rêvebir ber bûyin kur. Seyahet ber Li Başûrê Hindistanê, Chandragupta diwanzdeh salên dawî yên jiyana xwe wekî asketêkî bêpere derbas kir, li şikefteke kevirî ya li Sravanabelagola, ku niha wekî perestgeheke Mysore tê rûmetdarkirin, li xwe-fêmkirinê digeriya. mezintirîn peykerê cîhanê, ku di sala 983an de ji aliyê Jayniyan ve ji bo rûmeta pîroz Comateswara ji kevirekî mezin hatiye kolandin.

Perestgehên olî yên li her derê yên Mysore bîranînek domdar a gelek pîrozên mezin ên Başûr in. Hindistan. Yek ji eva mamosteyan, Tayumanavar, heye çep me ew pêketîni mehdanxwazane helbest:

Hûn kanîn kontrol yek bêbawer fîl;
Tu dikarî devê hirc û pilingê bigirî; Tu dikarî li
şêrekî siwar bibî;
Hûn kanîn bazî bi ew kobra;
Bi alkimyayê hûn dikarin debara xwe bikin;
Hûn dikarin bi awayekî nenas di gerdûnê de
bigerin; Hûn dikarin bibin xizmetkarên
xwedayan;
Hûn kanîn be herdem ciwane;
Hûn kanîn gerrik li av û jîyan li agir;
Lebê kontrol ji ew aqil e baştir û zêde asteng.

Li Dewleta xweşik û berhemdar a Travancore li başûrê dûr ê Hindistanê, ku trafik li ser çem û kanalan tê veguhastin, Maharaja her sal erkê mîratî digire ser xwe ku gunehên ku ji ber şeran û girêdana çend dewletên piçûk di demên berê de bi Travancore ve çêbûne, kefarete bike. Her sal pêncî û şeş rojan Maharaja rojê sê caran serdana perestgehê dike da ku îlahî û xwendinên Vedîk bibihîze; merasîma kefarete bi lakshadipam an ronîkirina perestgehê bi sed hezar ronîyan diqede.

Qanûndanêrê mezin ê Hindû Manu **41-8** erkên padîshahekî destnîşan kiriye. "Divê ew mîna Indra (xwedayê xwedayan) îmkanan serşok bike; bacan bi nermî û bêhemdî berhev bike mîna ku roj ji avê buharê digire; bikeve jiyana bindestên xwe mîna ku ba her derê diçe; edaletê li her kesî bike mîna Yama (xwedayê mirinê); sûcdaran di çemberê de girê bide mîna Varuna (xwedayê Vedîk ê ezman û bayê); hemûyan razî bike mîna heyvê, dijminên hov mîna xwedayê agir bişewitîne; û mîna xwedawenda erdê piştgiriye bide hemûyan."

"Di şer de divê padîşah bi çekên jehrî an agirîn şer neke û dijminên qels an bêamade an bêçek an jî mirovên ku di nav tirsê de ne an jî ji bo parastinê dua dikin

an jî direvin nekuje. Divê şer tenê wekî çareya dawî were bikaranîn. Di şer de encam her gav gumanbar in."

Serokatiya Madrasê li perava başûrê rojhilatê Hindistanê bajarê Madrasê yê deşt, fireh û bi deryayê dorpêçkirî û Conjeeveram, Bajarê Zêrîn, paytexta xanedana Pallava ku padîşahên wê hukumdarî kirin, dihevwîne.

di sedsalên destpêkê yên serdema Xiristiyaniyê de. Di Serokatiya Madrasê ya nûjen de, bêtundûtûjî îdealên Mahatma Gandî gelek pêşketin bi dest xistine; "kepçeyên Gandî" yên spî yên cihêreng li her derê têne dîtin. Bi gelemperî li başûr Mahatma gelek reformên girîng ên perestgehan ji bo "nedestnedayîyan" û her weha reformên pergala kastê pêk aniye.

Koka sîstema kastê, ku ji hêla qanûndanêrê mezin Manu ve hatî formulekirin, ecêbmayî bû. Wî bi zelalî dît ku mirov bi pêşveçûna xwezayî di çar çînên mezin de têne veqetandin: ewên ku dikarin bi keda xwe ya bedenî xizmetê pêşkêşî civakê bikin (*Sudras*); ewên ku bi rêya... zîhnîyet, jêhatîbûn, çandinî, bazirganî, jiyana karsaziyê bi giştî (*Vaisyas*); ew kesên ku jêhatîyên wan îdarî, rêveberî û parêzvan-serwer û şervan in (*Kshatriyas*); ew kesên ku xwezaya wan a hizirkirinê ye, ji hêla giyanî ve îlham û îlhamê digirin (*Brahmins*). "Ne jidayikbûn ne ayîn ne xwendin ne jî bav û kalan dikarin biryar bidin ka kesek du caran ji dayik bûye (ango, *Brahmin*);" *Mahabharata* diyar dike, "tenê karekter û tevger dikarin biryar bidin." **41-9** Manu talîmat da civak rêz li endamên xwe bigire heya ku ew xwedî şehrezayî, exlaq, temen, xizmtî an jî di dawiyê de dewlemendî bin. Dewlemendî li Hindistana Vedî her tim bi nefret dihat dîtin ger ew bihata komkirin an jî ji bo armancên xêrxwaziyê ne amade bûya. Mirovên bêxem ên dewlemend ên pir di civakê de di pileyeke nizm de dihatin destnîşankirin.

Dema ku sîstema kastê bi sedsalan hişk bû û bû girêkek mîratî, xerabiyên cidî derketin holê. Çaksazên civakî yên mîna Gandî û endamên gelek civakên li Hindistanê îro di veqerandina nîrxên kevînar ên kastê de, ku tenê li ser bingeha jêhatîbûna xwezayî ne û ne li ser bingeha jidayikbûnê ne, pêşveçûnek hêdî lê piştrast dikin. Her neteweyek li ser rûyê erdê karmayek xwe ya bêhempa ya ku dibe sedema bextreşiyê heye ku pê re mijûl bibe û jê rake; Hindistan jî, bi giyanê xwe yê pîralî û bêqisûr, dê xwe îspat bike ku dikare di peywîrê çaksazkirina kastê de wekhev be.

Başûrê Hindistanê ewqas balkêş e ku ez û Birêz Wright dixwestin îdîla xwe dirêj bikin. Lê belê dem, bi bêedebîya xwe ya kevînar, tu dirêjkirinên xweş nedan me. Di demek nêzîk de min biryar da ku di rûniştina dawîn a Kongreya Felsefeya Hindistanê de li Zanîngeha Kalkuttayê axaftinekê bikim. Di dawîya serdana Mysore de, min bi Sir CV Raman, serokê Akademiya Hindistanê, re sohbetek xweş kir. Zanist. Ev fîzîknasê Hindû yê jîr di sala 1930an de ji bo vedîtina wî ya girîng di belavbûna ronahiyê de - "Tesîra Raman" ku niha ji her xwendekarekî dibistanê re tê zanîn - Xelata Nobelê wergirt.

Bi dîlnexwazî xatir ji komek xwendekar û hevalên Madrasê xatir xwest, ez û Birêz Wright ber bi bakur ve çûn. Di rê de, em li ber perestgehek piçûk a ji bo bîranîna Sadasiva Brahman rawestiyayî, **41-10**, di çîroka jiyana wî ya sedsala hejdehan de mûcîze bi awayekî komî kom dibin. Perestgeheke Sadasiva ya mezintir li Nerur, ku ji hêla Raja yê Pudukkottai ve hatiye avakirin, cihekî ziyaretê ye ku şahidiya gelek

şîfayên îlahî kiriye.

Gelek çîrokên balkêş ên Sadasiva, mamosteyekî delal û bi temamî ronakbîr, hîn jî di nav gundiyên Başûrê Hindistanê de rojane ne. Rojekê Sadasiva li qeraxa Çemê Kaveri di nava *samadhiyê de noq bû*, û ji aliyê lehiyek ji nişkê ve hat dîtin ku ew biriye. Çend hefte şûnda ew di bin girekî axê de veşartî hat dîtin. Dema ku şofêrên gundiyan li laşê wî ketin, pîroz rabû ser xwe û bi lez û bez dûr ket.

Sadasîva qet peyvek negot û cil li xwe nekir. Rojekê sibê yogiyê tazî bê merasîm ket nav konê serokê Misilmanekî. Jinên wî bi tirs qîriyan; şervan hovîtî kir. şûr lêdan ba Sadasîva, yê wan biçekkirin bû qutkirî. Ew mamoste çû bê xem.

Misilman, bi poşmaniyê, destê xwe ji erdê hilda û li pey Sadasîva çû. Yogî bi bêdengî destê xwe xist nav qurmê xwînrijandî. Dema ku şervan bi dîlnizmî şîreta giyanî xwest, Sadasîva bi tiliya xwe li ser qûmê nivîsand:

"Bike ne kirin çî hûn xwestin, û paşan hûn Gulan kirin çî hûn çawa."

Misilman gihîştibû rewşeke bilind a hişê û şîreta paradoksal a pîroz fêr kiribû ku bi rêya serweriya egoyê rêberiya azadiya giyan bike.

Carekê zarokên gund li ber Sadasîva xwesteka xwe anîn ziman ku cejna olî ya Madura, ku 150 mîl dûr e, bibînin. Yogî îşaret bi zarokên biçûk kir ku destê xwe bidin laşê wî. Loma jî di cih de tevahiya komê ber bi Madura ve hate veguhastin. Zarok bi kêfxweşî di nav hezaran heciyan de geriyan. Di çend demjimêran de yogî zarokên xwe yêr piçûk bi kerpîça xwe ya sade anî malê. awayê veguhastinê. Dê û bavên matmayî çîrokên zindî yêr meşa wêneyan bihîstin û dîtin ku çend zarokan çenteyên şîrîniyên Madura hildigirtin.

Xortekî ku bawer nedikir, tinazê xwe bi pîroz û çîrokê kir. Sibeha din ew nêzîkî Sadasîva bû.

"Mamoste," wî bi tinazî got, "çima tu min nabî cejnê, her wekî ku te duh ji bo zarokên din kir?"

Sadasîva guh da; kur di cih de xwe di nav qerebalixa bajêr a dûr de dît. Lê mixabin! dema ku xort dixwest bireve, ew pîroz li ku bû? Kurê westiyayî bi rêbaza kevna û sade ya tevgera lîngan gihîşt mala xwe.

.....
41-1 : Bedestnexistin Bletch, nekar ber lînerîn ew jîr leza danîn ji Birêz Wright û xwe, ma bi kêfxweşî bi ya min xizmên li Kalkuttayê.

41-2 Ev bendav, tesîseke hîdroelektrîkê ya mezin, bajarê Mysore ronî dike û hêzê dide kargehên ji bo hevrîşim, sabûn û rûnê sandal. Bîranînên sandal ên ji Mysore xwedî bîhnek xweş in ku dem nahêle biqede; hinekî... çîrandina derzîyê vejîne ew bîn. Mysore pesnê xwe dide hin ji ew mezintîrîn destpêker sinâî karên li Hindistan, giştî Kanên Zêrê Kolar, Kargeha Şekir a Mysore, kargehên hesin û pola yêr mezin li Bhadravatiyê, û Rêhesina Dewleta Mysore ya erzan û bikêrhatî ku gelek ji 30,000 mîlên çargoşe yêr dewletê vedihewîne.

Ew Maharaja û Yuvaraja WHO bûn ya min mêvandar li Mysore li 1935 hebûn herdu berî demekê mir. Ew kur ji ew Yuvaraja, .Maharaja yê niha, hukumdarekî jîr û çalak e, û kargeheke mezin a balafîran li pêşsaziyên Mysore zêde kiriye

41-3 : Şeş cild li *Kevna Hindistan* (Kalkuta, 1879).

Qet Îskender ne jî herçiyek ji bûyin general herdem derbasbûn ew Ganges. Dîtin jidil berxwedan li bakur-rojava, :41-5 ew Makedonî artêş red kir ber jêderbasîn wêde; Îskender bû neçarî ber terikandin Hindistan û lêgerrîn fethên wî li .Farisan

41-5 : Ji ev pîrs em Gulan texmînkirin va ew "Kur ji Zeus" hebû yek carinan şik va ew hebû êdî gihîştîye bêkêmasiyê.

41-6 : Gişt Yewnanî çavdêr agahkişî li ew kêmasî ji koletiyê li Hindistan, yek taybetî ba temamkirin guherbarî bi ew awayî civaka Helenîk.

Yekî din pêşniyarkirî bend e *îndîyan Çande Bi rêya Ew Temen*, ji S. V. Venatesvara (Nşh York: Longmans, Kesk & Co., .5.00 dolar)

41-8 : Manu e ew gişt qanûndanîn; ne tenê bo hîndî civat, lebe bo ew dinya. Gişt sîstemên ji rîsipî civatî rêzikname û hetta mafî in bi şêwe piştî Manu. Nietzsche heye pere ew pêketîni bedel: "EZ zanîn ji na pirtûk li kîjan wiha gelek nazik û bi dilovanî tiştan in got ber jin dema li ew *Pirtûka Qanûnî ji Manû*; ewan kevn rihên gewr û pîrozan hebûn yek şewazekî wêrekane li hember jinan ku belkî nayê derbaskirin... berhemeke bêhempa ya rewşenbîrî û bilindtir... tijî nixrên bilind e, ew bi hesteke bêkêmahîyê, bi gotina erê ji bo jiyane, û hesteke serfiraz a rehetiyê di derbare xwe û jiyane de tijî ye; roj li ser tevahiya pirtûkê dibiriqe."

41-9 : "Têketin li yek ji eva çar kastên eslen girêdayî bû ne li yek mêr zayîn lebe li bûyin xûriste kapasîte wekî ku hatiye nîşandan ji ew armanc li jîyan ew hîlbijartî ber gîhaştin," yek tişt li *Rojhilat-Rojava* bo Rêbendan, 1935, dibêje me. "Ev armanc dikare be (1) *kama*, xwezî, çalakî ji ew jîyan ji ew hest (*Sudra* şanocî), (2) *artha*, qezenc, bicîhanîn lebe kontrolkirin xwestek (qonaxa *Vaisya*), (3) *dharma*, dîsîplîna xwe, jiyana berpirsiyarî û çalakiya rast (qonaxa *Kshatriya*), (4) *moksha*, rizgarî, ew jîyan ji ruhanî û oldar hînkirin (*Brahmanî* şanocî). Eva çar kastên pêşkêşkirin xizmetkar ji mirovahiye re bi (1) laş, (2) hiş, (3) îrade, (4) Ruh.

gunas an taybetmendiyên xwezayê yên herheyî, *tamas*, *rajas* û *sattva* de guncaw in : astengî," çalakî, û firehbûnî; an, gel, înercî, û nûçe. Ew çar xûriste kastên in nîşankirî ji ew *gunas* wek (1) *tamas* (nezanî), (2) *tamas- rajas* (navhevetî ji nezanî û çalakî), (3) *rajas-sattva* (navhevetî ji rast çalakî û ronakbîrî), (4) *sattva* (ronakbîrî). Ji ber vê yekê heye awa nîşankirî herkes mêr bi bûyin kast, ji ew serdestiya yek ji wan *gunayan*, an jî tevliheviya duyan di xwe de . Bê guman her mirovek xwedî her sê *gunayan* bi rêjeyên cûda ye. Guru dê bikaribe bi awayekî rast kast an rewşa pêşketinî ya mirovekî .diyar bike

Ber yek qetî pîvan, gişt pêşbirkên û neteweyên şopgirtin li bikaranînî, ger ne li dîtinî, ew taybetmendî ji kast Ko va e" lîsansa mezin an bi navê Azadî, bi taybet li zewaca di navbera mirovan de navber tundrewî li ew xûriste kastan, ew nijad kêr dibe dîr dike û ji holê radike. *Purana Samhita* nîfşên ji van yekîtîyan bi hîbrîdên bêber re berawird dike, mîna qantirê ku nikare cureyên xwe belav bike. Cureyên çêkirî di dawiyê de tene tune kirin. Dîrok delîlên fireh pêşkêş dike. ji jimarzêde ecêb pêşbirkên kîjan na dirêjtir hebûn herçiyek jîyan nûneran. Ew kast sîstem ji Hindistan e tê hesibandin ji hêla wê ve zêdeyî kûr ramanweran bi hebûn ew berçavkirin an tedbîr dijî îcaze kîjan heye parastî ew paqijî ji ew nijad û ".ew bi ewlehî ji nav hezarsalên guhertinan derbas kir, di heman demê de nijadên din di jibîrkirinê de winda bûne

41-10 : Sernavê wî yê tevahî Sri Sadasivendra Saraswati Swami bû. Di rêza fermî ya Shankara de cîgirê navdar, Jagadguru Srî Şankaracharya ji Sringeri Matematîk, nivîsand yek îlhambexş *Ode* terxankirî ber Sadasîva. *Rojhilat-Rojava* bo Tîrmeh, 1942, gotarek li ser jiyana Sadasîva belav kir.

BEŞ: 42

Dawîn Roj Bi Ya min Guru

"Guruji, kêfxweş im ku îro sibê te bi tenê dibînim." Ez nû gihîştibûm perestgeha Serampore, barekî bîhnixweş ê fêkî û gul hilgirtibûm. Sri Yukteswar bi nermî li min

nihêrî.

"Çi e ya te pirs?" Mamoste nihêrî ji dor ew jûre dema herwiha ew bûn lêgerîn rev.

"Guruji, ez wek xortekî lîseyê hatim ba te; niha ez zilamekî mezin im, her çend porê min sipî be jî an..." du. Her çend te ji saeta yekem heta niha bi hezkirineke bêdeng ez serxweş kirim jî, ma tu dizanî ku carek bes, li ew roj ji hevdîtînê, hebûn hûn herdem got, 'EZ evîn hûn'?" ez nihêrî ba wî bi rica.

Mamoste çavên xwe nizm kir. "Yogananda, gelo divê ez hestên germ ên ku ji hêla dilê bêpeyv ve çêtirîn têne parastin derxim nav cîhana sar a axaftinê?"

"Gurûjî, ez zanîn hûn evîn min, lebê ya min mirovekî guh êş ber gûhdarkirin hûn gotin wiha."

"Bila wekî ku tu dixwazî be. Di jiyana xwe ya zewacê de min gelek caran hesreta kurekî xwe fikir, da ku di rêya yogayê de perwerde bibim. Lê gava tu hatî jiyana min, ez razî bûm; di te de min kurê xwe dît." Du hêstirên zelal di çavên Sri Yukteswar de rawestiya. "Yogananda, ez her tim ji te hez dikim."

"Bersiva te pasaporta min a bihuştê ye." Min hest kir ku giraniyek ji dilê min rabû, ji gotinên wî hetahetayê wînda bûm. Gelek caran min li bêdengiya wî matmayî mabû. Min fêm kir ku ew bêhest û xweperest bû. xwe dihevwîne, lê carinan ez ditirsiyam ku ez di têrkirina wî ya tevahî de bi ser neketim. Xwezaya wî ecêb bû, qet bi tevahî nayê zanîn; xwezayek kûr û bêdeng, ji bo cîhana derve neguhêzbar, ku nirxên wê ew demek dirêj derbas kiribû.

Çend roj şûnda, dema ku min li Albert Hall li Kalkutayê li ber temaşevanek mezin axivî, Sri Yukteswar razî bû ku li ser platformê ligel Maharaja Santosh û Şaredarê Kalkutayê li kêleka min rûne. Her çend Mamoste tu gotinek ji min re nekir jî, di dema axaftina xwe de min car caran li wî nihêrî û min guman kir ku min di çavên wî de çirûskeke kêfxweş dît.

Piştî li ber mezûnên Koleja Serampore gotarek hat lidarxistin. Dema ku min li hevalên xwe yên polê yên berê nihêrî, û dema ku wan jî li "Rahibê Dîn" ê xwe nihêrî, hêstirên kêfxweşiyê bêserm xuya bûn. Profesorê min ê felsefeyê yê bi zimanê zîvîn, Dr. Ghoshal, hat pêş da ku silavê li min bike, hemû şaşfêmkirinên me yên berê ji hêla alkimîst Time ve hatibûn çareserkin.

Di dawiya Kanûnê de li perestgeha Serampore Cejna Rojvegera Zivistanê hate pîrozkin. Her wekî her car, şagirtên Sri Yukteswar ji dûr û nêzîk kom bûn. *Sankirtanên dua*, solo bi dengê Kristo-da yê nektar-şîrîn, şahiyek ji hêla şagirtên ciwan ve hate pêşkêş kirin, axaftina Mamoste ya pir bandorker di bin stêrkan de li hewşa qerebalix a aşramê - bîranîn, bîranîn! Cejnanên kêfxweş ên salên borî! Lêbelê, îşev, dê taybetmendiyeke nû hebûya.

"Yogananda, ji kerema xwe bi îngilîzî bi civînê re biaxive." Çavên Mamoste dibiriqîn

dema ku wî ev daxwaza du qat neasayî kir; gelo ew li ser rewşa keştiyê ya ku beriya dersa min a yekem a bi îngilîzî hatibû difikirî? Min çîrok ji guhdarvanên xwe yê şagirtên birayê xwe re got, û bi rêzgirtinek germ ji guruyê me re bi dawî kir.

"Rêberiya wî ya li her derê ne tenê li ser keştiya deryayî bi min re bû," min encam da, "lê di panzdeh salên min ên li welatê berfireh û mêvanperwer ê Amerîkayê de rojane bû."

Piştî ku mêvan çûn, Sri Yukteswar min gazî heman odeya razanê kir ku - tenê carekê, piştî festîvalek salên min ên ciwaniyê - destûr hatibû dayîn ku ez li ser nivîna wî ya darîn razem. Îşev guruyê min li wir bêdeng rûniştibû, nîvçembera şagirtan li ber lingên wî bû. Dema ku ez bi lez ketim odeyê, ew kenîya.

"Yogananda, tu niha ber bi Kalkutayê ve diçî? Ji kerema xwe sibê vegere vir. Hin tişt hene ku ez ji te re bêjim."

Piştî nîvroya din, bi çend gotinên sade yê pîrozkirinê, Sri Yukteswar navlêka rahibê ya *Paramhansa da min* . **42-1**

"Niha ew bi fermî şûna sernavê te yê berê yê *swamî digire* ," wî got dema ku ez li ber wî çok da. Bi kenek bêdeng min li ser têkoşîna ku xwendekarên min ên Amerîkî dê li ser bilêvkirina *Paramhansaji bikişînin fikirî* . **42-2**

"Erkê min li ser rûyê erdê niha qediya ye; divê tu berdewam bikî." Mamoste bi dengekî nizm axivî, çavên wî aram û nerm bûn. Dilê min ji tirsan lê dida.

Srî Yukteswar berdewam kir, "Ji kerema xwe kesekî bişînin ku berpirsiyariya aşramê me li Pûrî bigire ser xwe. Ez her tiştî dihêlim destên te. Tu dê bikaribî bi serkeftî qeyika jiyana xwe û ya rêxistinê ber bi peravên îlahî ve bigerî."

Li hêsir, ez bû hembêzkerin bûyin ling; ew gûl û pîroz min bi dilşewatî.

Roja din min ji Ranchiyê şagirtekî xwe, Swami Sebananda, gazî kir û ew şand Puriyê da ku erkên ayînê bigire ser xwe. **42-3** Paşê guruyê min bi min re li ser hûngiliyên yasayî yê çareserkirina milkê xwe nîqaş kir; ew dixwest piştî mirina wî, ji bo desteserkirina du wargehên wî yê razayî û milkên din, ku ew dixwest tenê li ser wan were milkê kirin, dozê ji aliyê xizmên xwe ve veke. ji bo armancên xêrxwazî.

42-4, amadekarî hatin kirin." lê ew neçû." Amulaya Babu, şagirtekî birayê xwe, ev gotin piştî nîvroyekê ji min re got; Min pêlek sar a pêşbîniyê hîs kir. Ji bo pirsên min ên girîng, Sri Yukteswar tenê bersiv da, "Ez êdî naçim Kidderpore." Ji bo demekê, Mamoste wek zarokekî tirsonek lerizî.

("Girêdana bi wargeha bedenî re, ji xwezaya xwe derdikeve [ango, ji rehên kevnar, ezmûnên mirinê yê berê derdikeve]," Patanjali nivîsand, **42-5** "heta di pîrozên mezin de jî bi rêjeyek hindik heye." Di hin gotarên xwe yê li ser mirinê de, guruyê min adet lê zêde dikir: "Çawa ku çûkek di qefesê dirêj de dudilî dike ku dema derî tê vekirin ji mala xwe ya asayî derkeve.")

"Gurûcî" ez lava kirin wî bi yek girî, "nekin gotin va! Qet bêqisûr ewan peyv ber min!"

Rûyê Sri Yukteswar bi kenekî aram rehet bû. Her çend nêzikî rojbûna xwe ya heştê

û yekem bû jî, ew saxlem û bihêz xuya dikir.

Roj bi roj di bin tîrêjên rojê yên evîna guruyê xwe de, ya nehatî gotin lê bi tundî hîskirî, xwe digirim, û min îşaretên cûrbecûr ên ku wî di derbarê nêzîkbûna mirina xwe de dabûn ji hişê xwe yê hişmend dûr xistin.

"Birêz, *Mela Kumbha* vê mehê li Allahabadê dicive." Min tarîxên *mela nîşanî Mamoste da*. salnameyeke Bengalî. 42-6

"Bike hûn bicî xwestin ber ajotin?"

Min ferq nekir ku Sri Yukteswar dixwaze ez wî bihêlim, û min got, "Carekê te dîmenê pîroz ê Babaji li *kumbhayek Allahabad dît* . Belkî vê carê ez bi şens bim ku wî bibînim."

"Ez bawer nakim ku tu li wir pê re bicivî." Paşê guruyê min bêdeng ma, nexwest rê li ber planên min bigire.

Roja din dema ez bi komeke biçûk re ber bi Allahabadê ve çûm, Mamoste bi awayekî asayî bêdeng min pîroz kir. Xuyaye ez ji bandorên helwesta Sri Yukteswar bêxeber mam ji ber ku Xudan dixwest ez ji ezmûna neçarbûna bêcare ya şahidiya mirina guruyê xwe xilas bibim. Di jiyana min de her tim wisa bûye ku, bi mirina kesên ku ez ji wan hez dikim, Xwedê bi dilovanî rêk xistiye ku ez ji cihê bûyerê dûr bim. 42-7

Koma me di 23ê Çîleya 1936an de gihîşt *Kumbha Mela* . Qerebalixa ku nêzîkî du kesan bû, Dîmenek balkêş bû, heta pir zêde jî. Jêhatîbûna taybetî ya gelê Hindî ew rêzgirtin e ku di cotkarê herî nizm de jî ji bo nirxa Ruh û ji bo rahîb û sadhuyên ku têkiliyên dinyayî berdane da ku li cîhekî îlahî bigerin, xwerû ye. Bi rastî jî sextekar û durû hene, lê Hindistan ji bo xatirê çend kesan rêzê li hemûyan digire ku tevahiya axê bi bereketên esmanî ronî dikin. Rojavayiyên ku vê dîmena mezin temaşê dikirin, derfetek bêhempa hebû ku lêdana axê, coşa giyanî ya ku Hindistan beriya lêdana demê deyndarê zindîtiya xwe ya bêdawî ye, hîs bikin.



Ew jin yogî, Şankarî Mai Jiew, bes jiyan dilxaz ji ew ecêb Trailanga Swamî.

Kesayetiya bi serbanê ku rasterast li kêleka wê rûniştiye, Swami Benoyananda ye, rêvebera dibistana me ya yogayê ya Ranchi ji bo kuran li Biharê ye. Wêne di sala 1938an de li Hardwar *Kumbha Mela hatiye kişandin* ; jina pîroz wê demê 112 salî bû.



Krishnananda, ba ew 1936 Allahabad *Kumbha Mela* , bi bûyin kedîkirin vejeteryan şêr.



Eywana xwarinê ya qata duyemîn a perestgeha Serampore ya Sri Yukteswar. Ez (li navendê) li ber lingên guruyê xwe rûniştim.

Roja yekem ji aliyê koma me ve bi temaşekirina bêdawî derbas bû. Li vir gelek kesên ku avjeniyê dikirin hebûn, ji bo bexşandina gunehan di çemê pîroz de xwe diavêtin; li

wir me rêûresmên îbadetê yê giranbiha dîtin; li wir qurbanên îbadetê li ber lingên
tozî yê pîrozan dihatin belavkirin; serê me dizivirî, û rêzek fîl, hespên bi şûştin û
deveyên Rajputana yê hêdî-hêdî li kêleka me diçûn, an jî meşeke olî ya ecêb a...

tazî sadhus, hejandin scepter ji zêr û zîv, an al û streamers ji hevrişimî qedîfe.

Anqorîtên ku tenê qumaşên piştê li xwe dikirin, bi bêdengî di komên piçûk de rûdiniştin, laşên wan bi xweliyê veşartî bûn ku wan ji germ û sermayê diparêze. Çavê giyanî li ser eniya wan bi xalek ji pasta dara sandalê bi awayekî zelal dihat temsîlkirin. Swamiyên sertîkirî bi hezaran xuya dibûn, cilên oker li xwe kiribûn û gopalên xwe yên bambu û tasa lavakirinê hildigirtin. Rûyên wan bi... ew devjêberdan aşîti dema ew meşiya ji dor an girtin felsefî nîqaşan bi şagirtan.

Li vir û wir di bin daran de, li dora komên mezin ên daran ên dişewitin, sadhuyên wênesaz, **42-8 salî hebûn**, porê wan li ser serê wan hatibû pêçandin û komkirin. Hinekan rihên xwe yên bi dirêjahiya çend lingan hebûn, pêçayî û bi girêkekê girêdayî bûn. Ew bi bêdengî meditasyon dikirin, an jî destên xwe ji bo duakirinê dirêj dikirin. Qerebalixa derbasbûyî - lavaker, maharajayên li ser filan, jinên bi *sarîyên pirreng* - zincîr û lingên wan ên ku lêdixistin, *feqîrên* bi destên zirav ên ku bi awayekî hoverî bilind kirine, *brahmaçarî yên* ku piştgirên milên meditasyonê hildigirin, şehrezayên dîlnizm ên ku giraniya wan bextewariyek hundurîn vedişart. Li jor dengê bilind, me banga bêdawî ya zengilên perestgehê dibihîst.

mela ya duyemîn de, ez û hevalên min ketin gelek aşram û kulubeyên demkî, û *pronamên xwe pêşkêşî* kesayetiyên pîroz kirin. Me bereketa serokê şaxa *Giri* ya Rêziknameya Swami wergirt - rahibek zirav û asketîk bi çavên agirîn ên bişirîn. Serdana me ya din em bir cihekî ku guruyê wê neh salên borî sondên bêdengiyê û parêzek hişk a fêkiyan bicîh aniye. Li ser dika navendî ya hola aşramê sadhuyek kor, Pragla Chakshu, rûniştibû, ku di *şastrayan de pir fêr bûbû* û ji hêla hemî mezheban ve pir rêz lê dihat girtin.

Piştî ku min gotareke kurt bi zimanê Hindî li ser *Vedantayê pêşkêş kir*, koma me ji ayîna aram derket da ku silavê li swamiyek nêzîk, Krishnananda, bikin, rahibek bedew bi gewriyên pembe û milên balkêş. Li nêzîkî wî şerek nerm rûniştibû. Şerek nerm, xwe dispêre cazîbeya giyanî ya rahib - ez bawer im ne li ber laşê wî yê bihêz! - û heywanê daristanê hemû goşt red dike û birinc û şîr dixwe. Swamiyê fêrî ajalê porqehweyî kiriye ku bi dengekî kûr û balkêş " *Aum* " bibêje - dilsozê pisîngê!

Hevdîtina me ya din, hevpeyvînek bi sadhuyekî ciwan ê zana re, di rojnivîska rêwîtiyê ya geş a Birêz Wright de bi awayekî baş hatiye vegotin.

"Em bi Fordê li ser pireke pontonê ya qîrîn di çemê Gangesê yê pir nizm re derbas bûn, mîna maran di nav elaletê de û di rêyên teng û zivirî re derbas bûn, û ji cihê li qeraxa çem derbas bûn ku Yoganandaji wekî cihê hevdîtina Babaji û Sri Yukteswarji nîşanî min da."

Piştî demek kurt ji otomobîlê daketin, em hinekî di nav dûmana stûr a agirên sadhuyan de û li ser qûmên şemitok meşiyên da ku bigihîjin komeke kulubeyên piçûk û bêderî yên ji heriyê û giyayê. Em li ber yek ji van xaniyên demkî yên bêwate

rawestiyan, ku deriyekî bêderî yê pîrgmeyî hebû, stargeha Kara Patri, sadhuyekî ciwan ê gerok ku bi aqilê xwe yê bêhempa dihat nasîn. Li wir rûniştibû, lingên wî li ser girekî giyayê hatibûn xaçkirin, tenê pêça wî - û bi tesadufî tenê milkê wî - qumaşek oxir bû ku li ser milên wî hatibû pêçandin.

"Bi rastî jî rûyekî xwedayî piştî ku em bi çar lingan ketin nav kulubeyê û li ber lingên vî giyanê ronakbîr *nav lê kir , li me kenîya* , di heman demê de fenera gazê ya li derî bi awayekî ecêb dibiriqî,"

siyên reqisî li ser dîwarên qamîşî. Rûyê wî, bi taybetî çav û diranên wî yên bêkêmasî, dibiriqîn û dibiriqîn. Her çend ez ji zimanê Hindî şaş bûm jî, îfadeyên wî pir eşkere bûn; ew tijî coş, evîn û rûmeta giyanî bû. Kes nikaribû di mezinbûna wî de şaş be.

"Jiyana bextewar a kesekî xeyal bike ku bi cîhana madî ve ne girêdayî ye; ji pirsgerêka cil û bergan azad e; ji hewesa xwarinê azad e, qet lava nake, ji bilî rojên alternatîf dest nade xwarina pijandî, qet..." hilgirtina taseke lava û daxwazê; bê hemû girêkên pereyan, qet dest nede pereyan, qet tiştan nede aliyekî, her tim bi Xwedê bawer dike; bê xemên veguhastinê, qet di wesayîtan de siwar nabe, lê her tim li ser qeraxên çemên pêroz dimeşe; ji bo ku ji zêdebûna girêdanê dûr bikeve, qet ji hefteyekê zêdetir li cîhekî namîne.

"Giyanekî ewqas mutewazî! *Vedayan bi awayekî neasayî fêr bûye*, û xwediyê bawernameya masterê û sernavê *şastrî* (mamosteyê nivîsarên pêroz) ji Zanîngeha Benares e. Dema ku ez li ber lingên wî rûniştim, hestek bilind li min belav bû; ev hemû wekî bersivê ji bo xwesteka min a dîtina Hindistana rastîn, kevnar xuya dikir, ji ber ku ew nûnerê rastîn ê vê axa devên giyanî ye."

Min ji Kara Patri li ser jiyana wî ya gerok pirsî. "Ma cilên te yên zêde ji bo zivistanê nînin?" "Na, ev bes e."

"Bike hûn hilgirtin herçiyek pirtûkan?"

"Na, ez wan kesên ku dixwazin min bibihîzin jiber dikim."

"Tu çi din dikî?"

"EZ gerîn ji ew Ganj."

Bi van gotinên bêdeng, hesreta sadehiya jiyana wî min şikand. Min Amerîka û hemû berpirsiyariyên ku li ser milên min bûn bi bîr anîn.

"Na, Yogananda," min bi xemgînî ji bo demekê fikirî, "di vê jiyanê de gerandina li kêleka Ganges ne ji bo te ye."

Pişî ku sadhu çend têgihîştinên xwe yên giyanî ji min re gotin, min ji nişkê

ve pirsek kir: "Tu van ravekirinan ji zanîna nivîsarên pêroz didî, an ji ezmûna

xwe ya hundurîn?"

"Nîv ji pirtûk fêrbûn," ew bersiv da bi yek rasterast kenn, "û nîv ji tecrîbe."

Em demekê bi kêfxweşî di bêdengiyek kûr de rûniştin. Piştî ku em ji hebûna wî ya pîroz veqetiyar, min ji Birêz Wright re got, "Ew padîşahê e ku li ser textekî ji kerîya zêrîn rûniştiye."

melayê di bin stêrkan de şîva xwe xwar , me ji tepsiyên pelî yên ku bi daran ve bi hev ve girêdayî bûn xwarin. Şuştina firaxan li Hindistanê kêr bûye!

Du rojên din ên *kumbhaya balkêş* ; paşê ber bi bakur-rojava li kêleka qeraxên Jumna ber bi Agra ve. Careke din min li Tac Mahalê nihêrî; di bîranînê de Jitendra li kêleka min sekinî, ji xewna mermerî matmayî mam. Piştî ber bi aşramê Brindaban a Swami Keshabananda ve çûm.

Armanca min a lêgerîna Keshabananda bi vê pirtûkê ve girêdayî bû. Min daxwaza Sri Yukteswar qet ji bîr nekir ku ez jiyana Lahiri Mahasaya binivîsim. Di dema mayîna xwe ya li Hindistanê de, min her derfetek ji bo têkiliyê bi şagirt û xizmên rasterast ên Yogavatar re bikar dianî. Min axaftinên wan di notên mezin de tomar dikir, min rastîyan û tarîxan piştrast dikir, û wêne, nameyên kevin û belgeyan berhev dikir. Portfoliyoya min a Lahiri Mahasaya dest pê kir mezin bibe; Min bi xemgînî fêm kir ku di nivîsandinê de kedên dijwar li pêşîya min in. Min dua kir ku ez bikaribim bi rola xwe ya wekî biyografê guruyê mezin re wekhev bim. Çend ji şagirtên wî ditirsiyan ku di vegotinek nivîskî de mamosteyê wan were piçûk kirin an jî xelet were şîrove kirin.

Panchanon Bhattacharya carekê ji min re gotibû, "Mirov nikare bi gotinên sar edaletê li jiyana enkarnasyoneke îlahî bike."

Şagirtên din ên nêzîk jî bi heman awayî razî bûn ku Yogavatar wekî rêberê bêmirin di dilê xwe de veşartî bihêlin. Lêbelê, bi hişyariya pêşbîniya Lahiri Mahasaya ya li ser biyografiya wî, min hemû hewlek neda ku rastiyên jiyana wî ya derveyî ewle bikim û piştrast bikim.

Swami Keshabananda li Brindabanê, di Katayani Peith Ashram a xwe de, ku avahiyek ji kerpîçên bi heybet bi stûnên reş ên mezin û di nav baxçeyek xweşik de hatiye danîn, bi germî pêşwaziya koma me kir. Wî em bir carekê ketin odeyeke rûniştinê ku bi wêneyê Lahiri Mahasaya yê mezinkirî hatibû xemilandin. Swamî nêzîkî temenê nod salî bû, lê laşê wî yê masûlkeyî hêz û tenduristî dibiriqî. Bi porê dirêj û rihekî spî wek berfê, çavên wî ji kêfxweşiyê dibiriqîn, ew bi rastî jî şexsiyeteke baviksalar bû. Min jê re got ku ez dixwazim navê wî di pirtûka xwe ya li ser mamosteyên Hindistanê de binivîsim.

"Ji kerema xwe ji min re qala jiyana xwe ya berê bike." Min bi kenek rica kir; yogiyên mezin pir caran bêragihandin in.

Keshabananda bi dîlnizmiyê tevgeriya. "Kêmasiyeke derveyî kême. Bi pratîkî tevahiya jiyana min li tenêtiyên Hîmalaya derbas bû, bi peya ji şikefteke bêdeng ber bi şikefteke din ve diçûm. Ji bo demekê min li derveyî Hardwarê aşrameke piçûk hebû, ku ji her alî ve bi daristaneke darên bilind dorpêçkirî bû. Ew cîhek aram bû ku ji hêla rêwiyan ve kême dihat ziyaret kirin, ji ber hebûna kobrayan li her derê." Keshabananda kenîya. "Piştî lehiyê Ganges hem perestgeh û hem jî kobra şuşt. Şagirtên min hingê alîkariya min kirin ku ez vê aşramê Brindaban ava bikim."

Keshabananda serê xwe hejand. "Li wan bilindahiyên giyanî yê bilind," wî got, "ajalên kovî kêr caran tacîz dikin yogiyan. Carekê li daristanê ez rastî pilingekî hatim. Bi nişka ve esrara min, heywan wekî ku bibe kevir matmayî ma." Swamî dîsa bi bîranînên xwe kenîya.

"Caran ez çep ya min tenê ber serdan ya min guru li Benares. Ew bikar anîn ber henek bi min ser ya min

bênavber sefer li ew Hîmalaya bejî.

"Li ser lingê te nîşana şehweta gerê heye,' wî carekê ji min re got. 'Ez kêfxweş im ku Hîmalaya pîroz têra xwe fireh in ku te bikişînin.'"

"Gelek caran," Keshabananda berdewam kir, "hem berî û hem jî piştî mirina xwe, Lahiri Mahasaya bi bedenî li ber min xuya bûye. Ji bo wî tu bilindahiyên Hîmalaya negihîştî ne!"

Du demjimêran şûnda wî em bir hewşek xwarinê. Min bi xemgîniyek bêdeng axînek kişand. Xwarineke din a panzdeh xwarinan! Kêmtir ji salekê mêvanperweriya Hindî, û min pêncî kîlo giran kiribû! Lê dîsa jî redkirina her xwarinê, ku bi baldarî ji bo ziyafetên bêdawî yên li rûmeta min hatine amadekirin, dê wekî bilindahiya bêedebiyê bihata hesibandin. Li Hindistanê (mixabin, li tu deverê din!) swamiyek baş-pêçayî wekî dûmenek xweş tê hesibandin. **42-10**



Birêz Wright, xwe, Bedestnexistin Bletch -- li Misr





Ez û Birêz Wright li perestgeha bi heybet a Brindabanê ligel Swami
Keshabananda yê rêzdar û şagirtekî xwe poz didin.

Piştî firavîn, Keshabananda rêberî kir min ber yek tenêtî quncik.

"Ya te hatinî e ne nepa," ew got. "EZ hebûn yek agah bo

"Ez matmayî mam; kesî ji plana min a serdana

Keshabananda nizanibû.

"Par sala borî dema ku ez li bakurê Hîmalaya nêzîkî Badrînarayan digeriyam," swamî berdewam kir, "min rêya xwe winda kir. Stargeh di şikefteke fireh de xuya bû, ku vala bû, her çend embarên agir di qulikeke erdê kevirî de dibiriqîn. Ez li ser rûniştvanê vê vekişîna tenê meraq dikim, ez li nêzî agir rûniştim, çavên min li deriyê şikeftê yê ku ji rojê ronî dibû sekinîn.

"Keshabananda, kêfxweş im ku tu li vir î.' Ev gotin ji pişt min hatin. Ez zivirîm, şaş mam û matmayî mam ku min Babajî dît! Guruyê mezin xwe di quncikekî şikeftê de dîtibû. Ji ber ku piştî gelek salan dîsa wî dîtibûm, ez pir kêfxweş bûm û li ber lingên wî yên pîroz secde bûm.

"Min gazî te kir vir,' Babajî berdewam kir. 'Ji ber vê yekê te rêya xwe winda kir û te birin cihê min ê demkî di vê şikeftê de. Demek dirêj derbas bûye ji hevdîtina me ya dawî; kêfxweş im ku careke din silavan li te dikim.'

"Mamosteyê nemir bi çend gotinên alîkariya giyanî min pîroz kir, dû re jî got: 'Ez ji bo Yogananda peyamek didim te. Ew ê piştî vegera xwe ya Hindistanê serdana te

bike. Gelek mijarên bi guruyê wî û bi şagirtên Lahiri yê sax ve girêdayî dê Yogananda bi tevahî mijûl bikin. Wê demê jê re bêje ku ez ê vê carê wî nebînim, wekî ku ew bi kelecane hêvî dike; lê ez ê di demek din de wî bibînim."

ez bû kûr dest lê dan ber wergirtin ji Keshabananda's lêv ev teselîkirin ahd ji Babajî.
YEK

Kumbha Mela xuya nebû .

Xerckirin yek şev dema mêvan ji ew aşram, yê me partî danîn derve ew pêketînî piştînvroj ber bi Kalkutayê ve. Dema ku em li ser pireke Çemê Jumna siwar dibûn, me ji dîmenek mezin a asîmanê Brindabanê kêf girt, tam dema ku roj agir da asîman - firinek rastîn a rengê Vulcan, ku di bin me de di avên bêdeng de xuya dikir.

Perava Jumna bi bîranînên zarokê Srî Krishna pîroz e. Li vir ew bi şîrîniya bêguneh di *lîlas* (lîstikên) wî de bi *gopiyan* (xebatkaran) re, ku evîna esmanî nîşan dide kîjan herdem heye navber yek xwedayî enkarnasyon û bûyin dilsozan. Ew jîyan ji Mirze Krişna ji aliyê gelek şîrovekarên rojavayî ve şaş hatiye fêmkirin. Alegoriya Nivîsarên Pîroz ji bo hişên rastîn şaş e. Şaşiyeke henekdar a wergêrekî dê vê xalê nîşan bide. Çîrok behsa pîrozekî îlhamgirtî yê serdema navîn, Ravidasê pêlavçêker dike, ku bi gotinên sade yê bazirganiya xwe li ser rûmeta giyanî ya ku di hemû mirovahiyê de veşartî ye stran got:

Binê ew dûr jûra qasê ji şîn
Jiyan ew xwedatî cilkirî li veşartin.

Dema ku mirov şîroveya peyayan a ji hêla nivîskarekî rojavayî ve ji helbesta Ravidas re dibihîze, mirov berê xwe dide aliyekî da ku kenê xwe veşêre:

"Piştî wî kulubeyek ava kir, tê de pûtek ji çerm çêkir û xwe da perestina wê."

Ravidas şagirtê birayê Kabîrê mezin bû. Yek ji xelayê bilind ê Ravidas Raniyê Chitor bû. Wê hejmareke mezin ji Brahmanan vexwend şahiyekê ji bo rûmeta mamosteyê xwe, lê wan red kir ku bi pêlavvanekî sade re bixwin. Dema ku ew bi dûrketinek bi rûmet rûniştin da ku xwarina xwe bixwin xwarina bêqisûr, va ye! her Brahminek li kêleka xwe şiklê Ravidas dît. Vê dîtina girseyî vejînek giyanî ya berfireh li Chitor pêk anî.

Di çend rojan de koma me ya biçûk gihîşt Kalkutayê. Ez bi heweseke mezin dixwestim Sri Yukteswar bibînim, lê gava min bihîst ku ew ji Serampore derketiye û niha li Puriyê ye, ku nêzîkî sê sed mîl li başûr e, ez xemgîn bûm.

"Tezmîn were aşramê Pûrî." Ev telegram di 8ê Adarê de ji hêla şagirtê bira ve ji Atul Chandra re hatiye şandin. Roy Çowhry, yek ji Master chelas li Kalkuta. Nûçe ji ew agah gihîşt guhên min; xemgîn ba wê bandorên ez ket ber ya min çokên û lava kir xwedê va ya min guru jiyan xilas bibe. Dema ku ez ji mala bavê xwe ber bi trêne ve diçûm, dengê xwedayî di hundir de axivî.

"Bike ne ajotin ber Pûrî îro êvarî. Te dûa nikarim ew dayîn."

"Xudan," min bi xemgînî got, "Tu naxwazî li Puriyê bi min re di 'şerê kişandinê' de beşdar bibî, li wir Tu neçar î ku duayên min ên bêdawî ji bo jiyana Mamoste înkâr bikî. Ma gelo divê ew bi fermana Te ji bo erkên bilindtir bibe?"

Ji bo ku ez guh bidim fermana hundirîn, ez wê şevê neçûm Puriyê. Êvara din min ber bi trêne ve çûn; di rê de, saet heftê, ji nişkê ve ewrek reş a astral asîman nixumand.

42- 11 Paşê, dema ku trêne ber bi Puriyê ve diçû, xeyalek Sri Yukteswar li ber min xuya bû. Ew rûniştibû, rûyê wî pir giran bû, li her du aliyên wî ronahiyek hebû.

"Ma her tişt qediya?" Min destên xwe

bi lava bilind kirin. Wî serê xwe hejand,

paşê hêdî hêdî winda bû.

Sibeha din, dema ku ez li ser platforma trêne ya Puri rawestiyabûm, hîn jî bêhêvî bûm, zilamekî nenas nêzîkî min bû.

"Te bihîstîye ku Mamosteyê te çûye?" Bêyî ku peyvek din bibêje ez hiştim; min qet kifş nekir ew kî bû û ew çawa dizanibû ku min li ku bibîne.

Matmayî mam, ez li dîwarê platformê hejyam, min fêhm kir ku bi awayên cûrbecûr guruyê min hewl dida nûçeya wêranker bigihîne min. Giyanê min, ku ji serhildanê tijî bû, mîna volkanekê bû. Dema ku ez gihîştim perestgeha Puri, ez nêzîkî hilweşînê bûm. Dengê hundurîn bi nermî dubare dikir: "Xwe kom bike. Aram be."

Ez ketim odeya aşramê ku laşê Mamoste, bi awayekî bêhempa mîna jiyane, di pozîsyona lotusê de rûniştibû - wêneyek tenduristî û bedewiyê. Demek kurt berî mirina wî, guruyê min bi tayê hinekî nexweş ketibû, lê berî roja hilkişîna wî ya nav Bêdawîyê, laşê wî bi tevahî baş bûbû. Çiqas min li şiklê wî yê delal nihêrî jî, min nikarîbû fêhm bikim ku jiyana wî çûye. Çermê wî nerm û nerm bû; di rûyê wî de îfadeyek xweş a aramiyê hebû. Wî bi hişmendî di saeta gazîkirina mîstîk de laşê xwe berdabû.

"Ew Şêr ji Bengal e çûye!" ez giriya li yek sergêjbûn.

Min di 10ê Adarê de rêûresmên merasîmî lidar xistin. Sri Yukteswar **di 42-12an de hate veşartin.** bi rêûresmên kevnar ên swamiyan di baxçeyê aşramê wî yê Puri de. Paşê şagirtên wî ji dûr û nêzîk hatin da ku guruyê xwe di merasîma bîranîna ekînoksa biharê de bi rûmet bikin. *Amrita Bazar Patrika*, rojnameya sereke ya Kalkutayê, wêneyê wî û rapora jêrîn weşand:

mirina *Bhandara* ji bo Srimat Swami Sri Yukteswar Giri Maharaj, 81 salî, di 21ê Adarê de li Puri pêk hat. Gelek şagirt ji bo merasîmê hatin Puri.

Yek ji mezintirîn şîrovekarên *Bhagavad Gita* , Swami Maharaj şagirtekî mezin ê Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri Mahasaya yê Benares bû. Swami Maharaj damezrînerê çend navendên Yogoda Sat-Sanga (Hevkariya Xwe-Razîbûnê) li Hindistanê bû, û îlhama mezin a li pişt tevgera yogayê bû ku ji hêla Swami Yogananda ve, rêberê wî, ber bi Rojava ve hat birin.

şagirtê sereke. Ew hêzên pêxemberî û têgihîştina kûr a Sri Yukteswarji bûn ku Swami Yogananda îlham kir ku okyanûsan derbas bike û peyama mamosteyên Hindistanê li Amerîkayê belav bike.

Şîrovekirinên wî yên *Bhagavad Gita* û nivîsarên din şahidiya kûrahiya zanîna Sri Yukteswarji ya li ser felsefeyê, hem Rojhilat û hem jî Rojavayî, dikin û wekî çavvekerê ji bo yekîtiya di navbera Rojhilat û Rojava de dimînin. Ji ber ku ew baweriya xwe bi yekîtiya hemû baweriyên olî dianî, Sri Yukteswar Maharaj bi hevkarîya rêberên mezheb û baweriyên cûrbecûr *Sadhu Sabha* (Civaka Pîrozan) damezrand, da ku ruhê zanistî di olê de biçîne. Di dema mirina xwe de, wî Swami Yogananda wekî cîgirê xwe wekî serokê *Sadhu Sabha* tayîn kir.

Hindistan îro bi koça dawî ya mirovekî ewqas mezin pir xizan bûye. Bila hemû kesên bi şens ku nêzîkî wî bûne, ruhê rastîn ê çand û *sadhana Hindistanê*, ku di wî de temsîl dikir, di xwe de biçînin.

Ez vegeyriyam Kalkutayê. Ji ber ku hîn baweriya min bi xwe tunebû ku ez biçim perestgeha Serampore ya bi bîranînên wê yên pîroz, min Prafulla, şagirtê biçûk ê Sri Yukteswar li Serampore, gazî kir û ji bo ku ew bikeve dibistana Ranchi amadekariyan kir.

"Sibeha ku tu ji bo *melayê Allahabadê çûyî*, Mamoste bi giranî li ser Davenportê ket. "

"Yogananda çûye!" wî qîriya. 'Yogananda çûye!' Wî bi awayekî veşartî lê zêde kir, 'Divê ez bi awayekî din jê re bêjim.' Piştî ew bi saetan bêdeng rûnişt.

Rojên min tijî gotar, ders, hevpeyvîn û hevdîtinên bi hevalên kevin re bûn. Di bin kenek vala û jiyaneke bênavber de, çemeke xemên reş çemê hundirîn ê bextewariyê qirêj dikir ku bi salan di bin qûmên hemû têgihîştinên min de diçû û dihat.

"Ew şehrezayê îlahî çû ku derê?" Min ji kûrahiya giyanekî êş kişand û bêdeng qêriya. Ti bersiv nehat.

"Çêtirîn tişt ew e ku Mamoste yekîtiya xwe bi Ezîzê Kozmîk re temam kiribe," hişê min ji min re piştrast kir. "Ew di serdestiya bêmirinê de her û her dibiriqe."

"Tu careke din wî li qesra kevin a Serampore nebînî," dilê min xemgîn bû. "Êdî tu nikarî hevalên xwe bibînî da ku pê re hevdîtinê bikin, an jî bi serbilindî nebêjî: 'Va ye, *Jnanavatarê Hindistanê li wir rûniştiye* !'"

Birêz Wright amadekariyan kir ku koma me di destpêka Hezîranê de ji Bombayê ber bi Rojava ve biçe. Piştî du hefteyan di meha Gulanê de ji ziyafetên xatirxwestinê û axaftinên li Kalkutayê, Xanim Bletch, Birêz Wright û ez bi Fordê ber bi Bombayê ve çûn. Dema ku em gihîştin, rayedarên keştiyê ji me xwestin ku em rêwîtiya xwe betal

bikin, ji ber ku ji bo Fordê cîh tunebû, ku em ê dîsa li Ewropayê hewcedarê wê bin.

"Qet aqil," ez got bi xemgînî ber Birêz Wright. "EZ xwestin ber vegerr carek zêde ber Pûrî." ez bêdengî

zêde kir, "Berdan ya min hêsir carek dîsa av ew gor ji ya min guru."

42-1 Bi rastî, *param* , herî bilind; *hansa* , qaz. *Hansa* di nivîsarên pîroz de wekî wesayîta Brahma, Xwedayê Bilind tê temsîlkirin. Rewş; dema ew nîşan ji biçûkdîtîni, ew spî *hansa* qaz e pojin ji dema kêrhat ber veqetandin ew rast nektara *soma* ji tevliheviya şîr û avê. *Ham-sa* (bi dengî *hong-sau*) du peyvên pîroz ên sanskrîtî ne ku bi nefes û bêhna hatî û derketî re têkiliyek lertzok heye. *Aham-Sa* bi rastî tê wateya "Ez Ew im".

42-2 : Ew hebûn giştîve reviya ew astengî ji navnîşankirin min dema *birêz* .

42-3 : Ba ew Pûrî aşram, Swamî Sebananda e hîn birêvebirin yek biçûk, geş yoga dibistan bo kuran, û komên medîtasyonê ji bo mezinan. Civînên pîroz û şîrovekaran li wir bi awayekî periyodîk dicivin.

42-4 : YEK liq ji Kalkuta. 42-

5: *Gotinên Gotinê* : II:9.

42-6 : Oldar *melas* in behsa li ew kevnar *Mahabharata* . Ew Çînî gerrok Hieuen Tsiang heye çep yek Vegotina *Melayek Kumbha ya mezin ku di sala 644 PZ de li Allahabad hate lidarxistin*. *Melaya* herî mezin her diwanzdeh sal carekê tê lidarxistin; *Kumbhaya duyemîn a herî mezin* (*Ardha* an nîv) her şeş sal carekê pêk tê. *Melayên* piçûktir her sê sal carekê dicivin û nêzikî milyonek bawermend dikişînin. Çar bajarên *mela yên pîroz* Allahabad, Hardwar, Nasik û Ujjain in.

Rêwiyên Çînî yên pêşîn gelek wêneyên balkêş ên civaka Hindistanê ji me re hiştine. Keşeyê Çînî, Fa-Hsien, serpêhatiyek nivîsandiye. ji bûyin yanzdeh salan li Hindistan dema ew serwerî ji Chandragupta II (zû 4emîn sedsal). Ew Çînî nivîskar Ew ne beraz û ne jî mirîşkan xwedî dikan; dibêje: "Li seranserê welêt kes tiştêkî zindî nakuje û şerab jî venaxwe. ".tune ne

karûbarî li terş, na qesabên dikan an distilerî. Ode bi nivîn û doşek, xûrek û cil, in peyda kirin ji bo kahînen niştêcîh û rêwîyan bê kêmasî, û ev li her derê eynî ye. Kahîn xwe bi xêrxwaziyê mijûl dikan. xizmetên û bi stranbêjî ayîn; an ew .rûniştin li ponijîni." Fa-Hsien dibêje me ew îndîyan gel bextewar û rastgo bûn; cezayê îdamê ne diyar bû

42-7 : ez bû ne amade ba ew mirin ji ya min dê, gewretir brak Ananta, mezintirîn xwişk Romayê, Mamoste, Bav, an ji çend şagirtên nêzik.

(.Bav derbas bû li ba Kalkuta li 1942, ba ew kalbûn ji heştê û neh)

42-8 Bi sed hezaran sadhuyên Hindî ji aliyê komîteyeke rêveberiyê ya ji heft rêberan pêk tê ve tene kontrolkirin, ku nûnertiya heft mezin beş ji Hindistan. Ew amade *mahamandaleswar* an serok e Joyendra Pûrî. Ev pîroz Mirov pir zêde xwegirtî ye, pir caran axaftina xwe bi sê peyvan sînordar dike - Rastî, Evîn û Kar. Sohbetek têrker!

42-9 Wisa dixuye ku gelek rêbaz hene ji bo xapandina pilingekî. Francis Birtles, keşifgerekî Awistralyayî, vegotiyê ku wî daristanên Hindistanê "cûrbecûr, xweşik û ewle" ditiye. Tiliya wî ya ewlehiyê kaxizê mêşan bû. "Her şev ez mîqdarek belav dikim ji pel dorhal ya min cîkon û bû qet têrker," ew şirove kir. "Ew samed e psîkî. Ew piling e heywanekî xwedî rûmeteke mezin û hişmend. Li dora xwe digere û mirovan dixê ber pirsê heta ku digihîje kaxezê mêşan; paşê bi dizî direve. Tu pilingê bi rûmet piştî ku li ser kaxezê mêşan rûniştîye, cesaret nake ku bi mirovan re rû bi rû bimîne!

42-10 : Piştî ez vegerand ber emrîka ez girt ji şêst û pênc lire

42-11 : Srî Yukteswar derbas bû ba ev saet-7:00 Serokwezîr, Adar 9, 1936.

42-12 Li Hindistanê adetên cenazeyê ji bo xwediyên malan şewitandinê ferz dikan; swamî û rahibên ji terkîbên din nayên şewitandin, lebe veşartin. (Va in carinan îstîsna.) Ew laşan ji keşiş in bi awayekî sembolîk nixwandin ber di dema girtina sonda rahibiyê de di agirê hişmendiye de hatine şewitandin.

BEŞ: 43

Ew Dîsa jîyandin Ji Srî Yukteswar

"Xudan Krishna!" Dema ku ez li odeya xwe ya li Otêla Regent a li Bombayê rûniştibûm, şiklê bi heybet ê avatarê di nav agirê geş de xuya bû. Dema ku ez li ser banê avahiyek bilind a li aliyê din ê kolanê dibiriqî, ev xeyala bêwate ji nişkê ve li ser çavên min teqiya dema ku min ji pencereya xwe ya qata sêyemîn a vekirî ya dirêj nihêrî.

Şeklê îlahî destê xwe hejand, bi ken û serê xwe silav kir. Dema ku min peyama rastîn a Xudan Krishna fêhm nekir, ew bi jêstê bereketê çû. Bi awayekî ecêb bilind bûm, min hîs kir ku bûyerek giyanî pêşbînîkirî ye.

Sefera min a ber bi Rojava ve, ji bo demekê, hatibû betalkirin. Berî ku ez ji bo serdaneke vegehe ya Bengalê biçim, min li Bombayê çend axaftinên giştî kiribûn.

Di 19ê Hezîrana 1936an de, saet sêyê piştî nîvroya 19ê Hezîrana 1936an -hefteyek piştî dîtina Krishna- li otêla Bombayê li ser nivînên xwe rûniştibûm - ronahiyek pîroz ji meditasyona xwe şiyar kir. Berî vekirina min û çavên matmayî, tevahiya odeyê veguherî cîhaneke ecêb, tîrêjên rojê veguherî şahiyek esmanî.

Dema ku min şiklê goşt û xwîn ê Sri Yukteswar dît, pêlên şahiyê min

dorpêç kirin! "Kurê min!" Mamoste bi nermî axivî, li ser rûyê wî kenek

milyaket-sihirbaz hebû.

Ji bo cara yekem di jiyana xwe de, min li ber lingên wî çok neda û silav nedam, lê di cih de ber bi wir ve çûm da ku wî bi birçî di nav hembêza xwe de bigirim. Gavek ji gavan! Êşa mehên borî wek barekî giran li hember bextewariya lehiyê ya ku niha dadiket hesab dikir.

"Ey efendiyê min, evîndarê dilê min, te çima ez hiştim?" Ez di nava kêfxweşiyeke zêde de bêserûber bûm. "Çima kir hûn berdan min ajotin ber ew *Kumbha Mela* ? Çawa bi tal hebûn ez sûcdarkirin xwe bo çûn hûn!"



"ji B. K. Mîtra li "Kalyana- Kalpatur-

KRIŞNA, KEVNAR PÊXEMBER JI HINDISTAN

Têgîna hunermendekî modern li ser mamosteyê îlahî ku şîreta wî ya giyanî di *Bhagavad Gita* de bûye Incîla Hindû. Krishna di hunera Hindû de bi perrê tawusê di porê xwe de (sembola *lîla* , lîstik an werzişa afirîner a Xudan) û bi floytekê tê xêzkirin, ku notên wê yên dilşewat yek bi yek bawermendan ji xewa *maya* an jî xeyala kozmîk şiyar dikin.

"Min nexwest destêwerdanê li bendewariya te ya kêfxweş a dîtina cihê hecê ku pêşî lê Min Babaji dît. Min te tenê ji bo demek kurt hişt; ma ez dîsa ne li cem te me?"

"Lê ma *tu yî* , Mamoste, heman Şêrê Xwedê yî? Ma laşekî te jî wek yê ku min di bin qûmên hovane yên Puri de veşartiye li xwe ye?"

"Belê, zarokê min, ez jî heman im. Ev laşek ji goşt û xwîn e. Her çend ez wê wekî eterî dibînim jî, ji bo te ew fîzîkî ye. Ji atomên kozmîk min laşek bi tevahî nû afirand, tam mîna wî laşê fîzîkî yê xewna kozmîk ku te di cîhana xewna xwe de li bin qûmên xewnê li Puri danî. Bi rastî ez ji nû ve zindî bûme - ne li ser erdê lê li ser gerstêrkek astral. Niştecihên wê ji mirovahiyê erdî çêtir dikarin bigihîjin pîvanên min ên bilind. Li wir tu û hezkiriyên te yên bilind rojekê dê werin cem min."

"Bêmirin guru, gotin min zêde!"

Mamoste bi lez û bez keniya. "Ji kerema xwe, ezîzê min," wî got, "ma tu ê hinekî destê xwe sist nekî ?"

"Tenê hinekî!" Min ew bi girtina heştê hembêz kiribû. Min dikarî heman bêhna

sivik, bîhnxweş û xwezayî ya ku berê taybetmendiya laşê wî bû, hîs bikim. Destdana
wî ya heyecandar

Her gava ku ez wan demjimêrên bi heybet tînim bîra xwe, goştê îlahî hîn jî li dora aliyên hundir ên bazûyên min û di kefên min de dimîne.

"Çawa ku pêxember li ser rûyê erdê têne şandin da ku alîkariya mirovan bikin ku karmaya xwe ya fîzîkî bikar bînin, ez jî ji hêla ... ve hatim rêve kirin." xwedê ber sûxrekirin li yek stêrkî estare dema yek xilaskar," Srî Yukteswar şirove kir. "Ew e jê re *Hiranyaloka an jî 'Gerstêrka Astral a Ronahîkirî'* tê gotin . Li wir ez alîkariya hebûnên pêşketî dikim ku xwe ji karmaya astral xilas bikin û bi vî awayî ji ji nû ve jidayikbûnên astral rizgar bibin. Niştecihên li ser Hiranyaloka ji hêla giyanî ve pir pêşketî ne; hemûyan, di enkarnasyona xwe ya dawîn a li ser erdê de, hêza meditasyonê ya ku bi hişmendî ji laşên xwe yên fîzîkî di mirinê de derdikevin bi dest xistine. Kes nikare bikeve Hiranyaloka heya ku ew li ser erdê ji rewşa *sabikalpa samadhi derbas nebûbe* û negihîje rewşa bilindtir a *nirbikalpa samadhi* . **43-1**

"Niştecihên Hiranyalokayê ji berê ve di nav astralên asayî re derbas bûne, ku hema hema hemû hebûnên ji erdê divê piştî mirinê biçin wir; li wir wan gelek toven kiryarên xwe yên berê di cîhanên astral de çêkirine. Ji bilî hebûnên pêşketî, tu kes nikare bi bandor li cîhanên astral karekî wisa yê rizgariyê pêk bîne. Piştî, ji bo ku giyanên xwe ji kokona şopên karmîk ên di laşên wan ên astral de bi tevahî azad bikin, ev hebûnên bilindtir ji hêla qanûna kozmîk ve hatin kişandin ku bi laşên astral ên nû li ser Hiranyalokayê, roja astral an ezman, ku min ji bo alîkariya wan vejandiye, ji nû ve çêbibin. Li ser Hiranyalokayê jî hebûnên pir pêşketî hene ku ji cîhana bilindtir, naziktir û sedebî hatine."

Niha hişê min bi guruyê min re ewqas bi awayekî bêkêmasî lihevhatî bû ku ew wêneyên xwe yên peyvan qismî bi axaftinê û qismî jî bi veguhestina ramanan ji min re digihand. Bi vî awayî ez zû rojnameyên wî yên ramanan distînim.

"Te di nivîsarên pîroz de xwendîye," Mamoste berdewam kir, "ku Xwedê giyanê mirov li pey hev di sê laşan de dorpêç kiriye - laşê îdeayî, an jî sedeman; laşê astral ê nazik, navenda hişê û hêza mirovan. xwezaya hestiyarî; û laşê fîzîkî yê xav. Li ser rûyê erdê mirov bi hestên xwe yên fîzîkî ve hatî çêkirin. Hebûnek astral bi hişmendî û hestên xwe û laşek ji jiyantiranan pêk tê dixebite.

43-2 Hebûneke bi laş-sedemî di cîhana bextewar a ramanan de dimîne. Karê min bi wan hebûnên astral re ye ku amadekariya ketina cîhana sedemî dikin."

"Mamosteyê delal, ji kerema xwe bêtir li ser kozmosa astral ji min re bêje." Her çend min li ser daxwaza Sri Yukteswar hembêza xwe hinekî sist kiribû jî, destên min hîn jî li dora wî bûn. Xezîneyek ji her tiştî wêdetir gencîne, guruyê min ê ku bi mirinê keniyabû da ku bigihîje min!

"Gelek gerstêrkên astral hene, ku tijî hebûnên astral in," Mamoste dest pê kir.

"Niştecihên wê balafirên astral, an girseyên ronahiyê, bikar tînin da ku ji gerstêrkekê berbi gerstêrkek din ve biçin, ji elektrîkê û enerjiyên radyoaktîf zûtir.

"Gerdûna astral, ku ji cûrbecûr lerizînên nazik ên ronahî û rengan pêk tê, bi sedan caran ji kozmosa madî mezintir e. Tevahiya afirandina fîzîkî mîna selikek piçûk û zexm di bin balona mezin a ronî ya sfera astral de daliqandî ye. Çawa ku gelek roj û stêrkên fîzîkî di fezayê de digerin, her weha pergalên rojê û stêrkên astral ên bêhejmar jî hene. Gerstêrkên wan xwedî roj û heyvên astral in, ji yên fîzîkî xweşiktir. Ronahîyên astral dişibin aurora."

borealis - aurora astralî ya tavî ku ji aurora heyvê ya bi tîrêjên nerm geştir e. Roj û şeva astralî ji yên erdê dirêjtir in.

"Cîhana astral bêdawî xweşik, paqij, saf û rêkûpêk e. Ne gerstêrkên mirî ne jî erdên bêber hene. Lekeyên erdî - giya, bakterî, kêzik, mar - tune ne. Berevajî avhewa û demsalên guherbar ên erdê, gerstêrkên astral germahiya bihareke bêdawî diparêzin, carinan bi berfa spî ya geş û barana roniyên pirreng. Gerstêrkên astral di golên opal, deryayên geş û çemên rengîn de pir in."

"Gerdûna astral a asayî - ne bihuşta astral a naziktir a Hiranyaloka - bi ... tijî ye." bi mîlyonan hebûnên astralî ku, kê-m-zêde nû, ji erdê hatine, û her weha bi hezaran perî, deryavanên deryayê, masî, heywan, goblin, gnomes, nîvxwedayan û giyanan, hemî li gorî taybetmendiyan karmîk li ser gerstêrkên astralî yên cûda dijîn. Cihên cûrbecûr ên sferîkî an herêmên lertzok ji bo giyanên baş û xerab tene peyda kirin. Yên baş dikarin bi azadî bigerin, lê giyanên xerab bi deverên sînorkirî ve girêdayî ne. Bi heman awayî ku mirov li ser rûyê erdê dijîn, kurm di nav axê de, masî di avê de û çûk di hewayê de, hebûnên astralî yên pileyan cûda jî li cihên lertzok ên guncan tene destnîşankirin.

mantrîka derûnî **43-3**, şer û pevçûn çêdibin." tîrêjên lertzok. Ev hebûn li herêmên tarî yên kozmosa astral a jêrîn dijîn, karmaya xwe ya xerab pêk tînin.

"Li cîhanên berfireh ên li jor zindana astral a tarî, her tişt geş û xweşik e. Kozmosa astral ji erdê bi awayekî xwezayîtir bi îrade û plana bêkêmahî ya îlahî ve girêdayî ye. Her tiştê astral di serî de bi îradeya Xwedê û qismî jî bi îradeya hebûnên astral ve tê xuyang kirin. Ew xwedî hêza guhertin an zêdekirina kerem û forma her tiştê ku ji hêla ... ve hatî afirandin in." Xudan. Wî azadiya û îmtiyaza guhertin an baştirkirina gerdûna astral bi dilxwazî daye zarokên xwe yên astral. Li ser erdê divê tişteke hişk bi pêvajoyên xwezayî an kîmyewî veguhere şilek an şiklekî din, lê tiştên hişk ên astral bi tenê û di cih de bi dilxwaziya niştocihan vediguherin şilek, gaz, an enerjiyê yên astral.

"Erd di derya, bejahî û hewayê de bi şer û kuştinan tarî ye," guruyê min berdewam kir, "lê stêrka astral cîhanên zanîn yek şa lihevkerinî û wekhevî. Astral hebûnên bêmadekirin an şiklên xwe bi dilxwazî maddî dikan. Kulîlk, masî, an heywan dikarin xwe, ji bo demekê, veguherînin nav mirovên astral. Hemû hebûnên astral azad in ku her şiklekî bigirin û dikarin bi hêsanî bi hev re têkilî daynin. Tu qanûnek xwezayî ya sabît, diyarkirî wan li dora xwe nagire - her dareke astral, bo nimûne, dikare bi serkeftî were ji wan tê xwestin ku mangoyek astral an fêkî, kulîlk, an jî tişteke din ê xwestî hilberînin.

Hin sînorkirinên karmîk hene, lê di cîhana astral de li ser xwesteka formên cûrbecûr cudahî tune. Her tişt bi ronahiya afirîner a Xwedê geş e.

"Kes ji jinê nayê dinyayê; nifş ji hêla hebûnên astral ve bi alîkariya îradeya wan a

kozmi̇k di formên astral ên bi şewazên taybetî û kurtkirî de tene materyalîzekirin.
Hebûna ku vê dawiyê ji laşî hatiye derxistin, bi vexwendinê digihîje malbateke
astral, ku ji hêla meylên derûnî û giyanî yê wekhev ve tê kişandin."

"Laşê astral ne di bin sermayê, ne germê û ne jî şert û mercên din ên xwezayî de ye. Anatomî mejiyek astral, an jî lotusa ronahî ya hezar pelî, û şeş navendên şiyarbûyî di nav xwe de digire." *sushumna*, an jî eksena mejî-stûnê ya astral. Dil enerjîya kozmîk û her weha ronahiyê ji mejiyê astral dikişîne û wê pompe dike bo demarên astral û şaneyên laş, anku lifetronan. Hebûnên astral dikarin bi hêza lifetronîk an jî bi lerzînên *mantrîk bandorê li laşên xwe bikin*.

"Laşê astral tam wekî forma dawî ya fîzîkî ye. Hebûnên astral heman xuyangê ku di ciwaniya xwe de di rêwîtiya xwe ya berê ya li ser erdê de hebûn, diparêzin; carinan hebûnek astral, mîna min, hildibijêre ku xuyangê xwe yê pîrbûnê biparêze." Mamoste, ku cewhera ciwaniyê derdixist holê, bi kêfxweşî kenîya.

Sri Yukteswar berdewam kir, "Berevajî cîhana fîzîkî ya sê-alî û fezayî ku tenê bi pênc hestan tê famkirin, deverên astral ji bo hesta şeşemîn a hemî-tevlîhev - întuîsyon - têne dîtin. Bi saya hesta întuîsyonî, hemî hebûnên astral dibînin, dibihîzin, bêhn dîkin, tam dîkin û dest didin. Sê çavên wan hene, ku du ji wan qismî girtî ne. Çavê astral ê sêyemîn û yê sereke, ku bi awayekî vertîkal li ser eniyê hatiye danîn, ... vekirî. Hebûnên astral hemî organên hestî yên derve hene - guh, çav, poz, ziman û çerm - lê ew hesta întuîsyonî bikar tînin da ku hestan bi rêya her beşek laş biceribînin; ew dikarin bi guh, poz, an çerm bibînin. Ew dikarin bi çav an ziman bibihîzin, û dikarin bi guh an çerm tam bikin, û hwd. **43-4**

"Laşê mirov rastî gelek xetereyan tê û bi hêsanî tê birîndarkirin an seqetkîrin; laşê astral ê eterî carinan dikare were birîn an birîndarkirin lê bi tenê bi dilxwazî di cih de tê qenckîrin."

"Gurudeva, in gişt stêrkî kesan bedew?"

Srî Yukteswar bersiv da, "Tê zanîn ku bedewiya di cîhana astral de taybetmendiyeke giyanî ye, ne şeklek derveyî ye." "Ji ber vê yekê hebûnên astral girîngiyek hindik didin taybetmendiyeke rû. Lêbelê, ew xwedî îmtiyaz in ku bi dilxwazî xwe bi laşên nû, rengîn û astral-madîkirî cil û berg li xwe bikin. Çawa ku mirovên dinyayî ji bo bûyerên galayê cilên nû li xwe dîkin, hebûnên astral jî fersendan dibînin ku xwe bi formên taybetî hatine sêwirandin xemilînin.

"Ahengên astral ên kêfxweş li ser gerstêrkên astral ên bilindtir ên wekî Hiranyaloka dema ku hebûnek bi pêşveçûna giyanî ji cîhana astral azad dibe û ji ber vê yekê amade ye ku bikeve bihuşta cîhana sedeman pêk tînin. Di demên weha de Bavê Ezmanî yê Nexuya û pîrozên ku di Wî de yek bûne, xwe dîkin laşên bijartina xwe û tevî pîrozbahiya astral dibin. Ji bo ku dilsozê xwe yê delal razî bike, Xudan her şiklekî xwestî digire. Ger fedakarek bi rêya fedakariyê tê perestîn, ew Xwedê wekî Dayika Îlahî dibîne. Ji bo Îsa, aliyê Bav ê Yekê Bêsînor ji têgînên din wêdetir balkêş bû. Takekesîya ku Afîrîner bi her afîrîdên xwe daye, her tiştî dike ku meriv bikaribe

û nepêkan be. daxwaza piralîbûna Xudan bikin!" Ez û guruyê min bi hev re bi kêfxweşî kenîyan.

"Hevalên jiyanên din di cîhana astral de bi hêsanî hevdu nas dikin," Srî Yukteswar bi dengê xwe yê xweşik û mîna bilûrê berdewam kir. "Bi nemiriya dostaniyê kêfxweş dibin, ew bêşikestina evînê fam dikin, ku pir caran di demên veqetandinên xemgîn û xapînok ên jiyana dinyayî de guman li ser wê tê kirin.

"Ew fikir ji stêrkî hebûnên qul dike bi rêya ew çarşef û çavdêrî dike mirov çalakiyên li erdê, lê mirov nikare cîhana astral bibîne heya ku hesta wî ya şeşemîn hinekî pêş nekeve. Bi hezaran niştecihên erdê ji bo demekê hebûnek astral an cîhanek astral dîtine.

"Hebûnên pêşketî yên li ser Hiranyalokayê di roj û şeva dirêj a astralî de bi piranî di ekstazê de şiyar dimînin, û dibin alîkar ku pirsgerêkên tevlihev ên hikûmeta kozmîk û rizgariya kurên windabûyî, giyanên girêdayî erdê, çareser bikin. Dema ku hebûnên Hiranyalokayê radizin, carinan dîtînan astralî yên mîna xewnan dibînin. Hişê wan bi gelemperî di rewşa hişmend a bextewariya *nirbikalpa ya herî bilind de mijûl e.*"

"Niştecihên hemû deverên cîhanên astral hîn jî rastî êşên derûnî tên. Hişên hesas ên hebûnên bilind ên li ser gerstêrkên mîna Hiranyaloka heke di tevger an têgihîştina rastiye de xeletîyek çêbibe, êşek giran hîs dikin. Ev hebûnên pêşketî hewl didin ku her kiryar û ramana xwe bi bêkêmahîya qanûna giyanî re li hev bikin."

"Têkiliya di navbera niştecihên astral de bi tevahî bi rêya telepatiya astral û televîzyonê pêk tê; ti tevlihevî û şaşfêmkirina peyva nivîskî û devkî tune ye ku niştecihên erdê divê tehemûl bikin. Çawa ku mirovên li ser ekrana sînemayê xuya dikin ku bi rêze wêneyên ronahiyê tevdigerin û tevdigerin, û bi rastî nefes nagirin, wisa jî hebûnên astral wekî wêneyên ronahiyê yên bi aqilane tene rêve kirin û hevrêz kirin dimeşin û dixebitin, bêtî ku hewce bike ku hêzê ji oksîjenê bixşînin. Mirov ji bo debara xwe bi madeyên hişk, şilek, gaz û enerjiyê ve girêdayî ye; hebûnên astral bi giranî xwe bi ronahiya kozmîk xwedî dikin."

"Mamosteyê min, gelo hebûnên astral tiştekî dixwin?" Ez bi wergirtina hemî şiyanên xwe - hiş, dil, giyan - ji şîroveyên wî yên ecêb vedixwarim. Têgihîştînan serhişmend ên rastiye bi awayekî domdar rast û bêguher in, lê ezmûn û bandorên hestî yên demkî qet ji demkî an nisbeten rasttir nînin, û di demek kurt de hemî zindîtiya xwe di bîranîne de winda dikin. Peyvên guruyê min ewqas bi kûrahî li ser pergamenta hebûna min hatine çapkirin ku di her kêliyê de, bi veguheztina hişê xwe bo rewşa serhişmend, ez dikarim bi zelalî ezmûna îlahî ji nû ve bijîm.

"Ronahîdar tîrêjên mîna sebze zêdebûn li ew stêrkî ax," ew bersiv da. "Ew stêrkî hebûn sebzeyan dixwin û nektarê vedixwin ku ji kaniyên ronahiyê yên bi heybet û ji çem û çemên astralî diherike. Çawa ku wêneyên nedîtî yên mirovên li ser erdê dikarin ji eterê werin derxistin û bi amûrek televîzyonê werin xuyang kirin, paşê dîsa werin avêtin fezayê, bi heman awayî nexşeyên astralî yên sebze û nebatan ên ku ji hêla Xwedê ve hatine afirandin û nedîtî ne û di eterê de diherikin, li ser gerstêrkek astralî tene danîn. Ji ew xwestek ji wê niştecihên Li ew wek yên din rê, ji ew herî hov xeyalî ji eva hebûn, tevahiya baxçeyên kulîlkên bîhnexweş tene materyalîzekirin, paşê vedigerin nedîtbariya eterîk.

Her çend niştecihên li ser gerstêrkên ezmanî yên mîna Hiranyaloka hema hema ji

her pêwîstiya xwarinê azad bin jî, hebûna bê şert û merc a giyanên hema hema bi tevahî azad di cîhana sedebî de hîn bilindtir e, ku ji bilî manna bextewariyê tiştek din naxwin.

"Hebûna astral a ji erdê azadbûyî bi gelek xizm, bav, dayik, jin, mêr û hevalan re hevdîtin dike, ku di dema enkarnasyonên cûda yên li ser erdê de hatine bidestxistin, **43-5.**" ji ber ku ew car caran li deverên cûda yên cîhanên astral xuya dibin. Ji ber vê yekê ew nizane bi taybetî ji kê hez bike; ew bi vî rengî fêr dibe ku evînek îlahî û wekhev bide her kesî, wekî zarok û

derbirînên takekesî yên Xwedê. Her çend xuyangiya derveyî ya hezkiriyên dibe ku li gorî pêşkeftina taybetmendiyên nû di jiyana herî dawî ya her giyanek taybetî de hatibe guhertin jî, hebûna astral intuîsyona xwe ya bê xelet bikar tîne da ku hemî kesên ku berê di qadên din ên hebûnê de ji wî re delal bûn nas bike û wan li mala wan a astral a nû pêşwazî bike. Ji ber ku her atom di afirandinê de bi awayekî bêvemerî bi takekesî hatiye xelat kirin, **43-6** Hevalekî astralî dê bê naskirin çi cil û berg li xwe bike jî, her wekî li ser rûyê erdê nasnameya lîstikvanek bi çavdêriya ji nêz ve, tevî her cûre veşartinê jî, tê kifşkirin.

"Tema jiyane di cîhana astral de ji ya li ser erdê pir dirêjtir e. Astralek pêşketî ya normal Jiyana navînî ya hebûnê ji pêncsed heta hezar salan e, ku li gorî pîvanên demê yên erdê tê pîvandin. Çawa ku hin darên redwood ji piraniya daran bi hezar salan dirêjtir dijîn, an jî wekî ku hin yogiyên çend sed salan dijîn her çend piraniya mirovan berî şêst saliya xwe dimirin, hin hebûnên astral ji dema asayî ya hebûna astral pir dirêjtir dijîn. Mêvanên cîhana astral li wir ji bo demek dirêjtir an kurttir dimînin li gorî giraniya karmaya wan a fîzîkî, ku wan di demek diyarkirî de vedigerîne erdê.

"Hebûna astral di dema berdana laşê xwe yê ronî de neçar nîne ku bi mirinê re bi êş mijûl bibe. Lêbelê, gelek ji van hebûnan dema ku difikirin ku forma xwe ya astral ji bo forma sedeb a naziktir berdin, hinekî dilgiran dibin. Cîhana astral ji mirin, nexweşî û pîrbûna nexwestî azad e. Ev sê tîrs nifira erdê ne, ku mirov li wir hişê xwe hiştiye." ber naskirin xwe hema hema bi tevahî bi yek qels cûseyî beden pêwîst çikyaşî alîkarî ji hewa, xwarin û xew ji bo ku bi tevahî hebin.

"Mirina fîzîkî bi windabûna bêhnê û hilweşîna şaneyên goştî tê. Mirina astral ji belavbûna lifetronan pêk tê, ew yekîneyên êşkere yên enerjîyê ku jiyana hebûnên astral pêk tînin. Di mirina fîzîkî de hebûnek hişmendiya xwe ya goşt winda dike û ji laşê xwe yê nazik di cîhana astral de haydar dibe. Bi ceribandina mirina astral di wextê xwe de, bi vî awayî hebûn ji hişmendiya jidayikbûn û mirina astralî derbasî hişmendiya jidayikbûn û mirina fîzîkî dibe. Ev çerxên dubare yên dorpêçkirina astralî û fîzîkî çarenûsa neçar a hemî hebûnên neronakbûyî ne. Pênasînên bihuşt û dogehê yên di Nivîsarên Pîroz de carinan hişê mirov ê kurttir ji binhişê wî dihejin. bîranîn ji bûyin dirêj doranî ji ezmûnên li ew dîlşad stêrkî û cîhanên erdê yên bêhêvîker."

"Mamosteyê delal," min pirsî, "ji kerema xwe hûn dikarin ferqa di navbera ji nû ve zayîna li ser erdê û di warên astral û sedeman de bi berfirehî rave bikin?"

"Mirov wekî giyanek takekesî di bingeş de sedebî-laşî ye," guruyê min şîrove kir. "Ew laş matrîksek e. ji ew sî û pênc *ramanan* pêwîst ji xwedê dema ew bingeşin an sedemî pojîn hêzên ji ku wî paşê laşê astral ê nazik ji nozdeh hêmanan û laşê fîzîkî yê xav ji şazdeh hêmanan ava kir.

"Nozdeh hêmanên laşê astral derûnî, hestiyarî û jiyan-tronîk in. Nozdeh pêkhate jîrbûn; ego; hest; hiş (hişmendiya hestan); pênc amûrên *zanînê*, hevpişeyên nazik ên

hestên dîtin, bihîstin, bêhn, tam, destdan; pênc amûrên *çalakîyê* , hevahengiya
derûnî ji bo şîyanên rêveberiyê ji bo afirandin, derxistin," ...

axaftin, meş û werzîşa jêhatîbûna destan; û pênc amûrên *hêza jiyanê*, yên ku ji bo pêkanîna fonksiyonên krîstalîzekirin, asîmîlasyon, jîholêrakirin, metabolîzekirin û gerandina laş têne hêzdar kirin. Ev dorpêça astral a nazik a nozdeh elementan piştî mirina laşê fîzîkî, ku ji şazdeh elementên metalîk û nemetalîk ên xav pêk tê, sax dimîne.

"Xwedê di hundirê xwe de ramanên cûda fikirî û wan di xewnan de pêşkêş kir. Bi vî awayî Xewna Kozmîk a Xanim bi hemî xemlên xwe yên bêdawî yên rêlatîvîteyê xemilandî derket holê."

"Di sî û pênc kategoriyên ramanê yên laşê sedebî de, Xwedê hemû tevliheviyên nehdeh salên mirovan rave kir..." stêrkî û şanzdeh cûseyî hevtayên Ji tîrkirî ji lîerzok hêzên, pêşî nazik, paşê xav, Wî laşê astral ê mirov û di dawiyê de şiklê wî yê fîzîkî afirand. Li gorî qanûna rêlatîvîteyê, ku bi saya wê Sadehiya Sereke bûye pîralîtiyeke şaş, kozmosa sedeman û laşê sedeman ji kozmosa astral û laşê astral cuda ne; kozmosa fîzîkî û laşê fîzîkî bi heman awayî bi awayekî taybetmendî bi şiklên din ên afirandinê re diguherin.

"Laşê bedenî ji xewnên sabît û objektîf ên Afirîner pêk tê. Dualîtî li ser erdê her tim hene: nexweşî û tenduristî, êş û kêf, windakirin û qezenc. Mirov di madeya sê-alî de sînordarkirin û berxwedanê dibînin. Dema ku xwesteka mirovan a jiyanê ji ber nexweşî an sedemên din bi tundî tê hejandin, mirin tê; kincê giran ê bedenî demkî tê avêtin. Lêbelê, giyan di laşên astral û sedeman de dimîne. **43-7** Hêza pêvekirî ya ku her sê laş bi hev ve girêdayî ne xwestek e. Hêza xwestekên nehatine bicihanîn kokê hemû koletiya mirovan e.

"Xwestekên laşî di egoîzm û kêfên hestî de kok digirin. Meqbûrî an ceribandina ezmûna hestî ji hêza xwestekê ya ku bi girêdanên astral an tîgihîştinên sedeman ve girêdayî ye bihêztir e."

"Xwestekên astralî li dora kêfê di warê lerizînê de dicivin. Hebûnên astralî ji muzîka eterî ya gûzan kêfê digirin û bi dîtina hemû afirandinê wekî îfadeyên bêdawî yên ronahiya guherbar matmayî dibin. Hebûnên astralî her wiha bêhn, tam û destdana ronahiyê distînin. Bi vî awayî, xwestekên astralî bi hêza hebûnek astralî ve girêdayî ne ku hemû tişt û ezmûnan wekî formên ronahiyê an jî wekî raman an xewnên kurtkirî bilezîne."

"Sedema xwestekên in pêk hat ji lêhayî bes. Ew hema bêje belaş hebûnên WHO in pêçayî bes di laşê sedebî de tevahiya gerdûnê wekî pêkanînen xeyalên Xwedê dibînin; ew dikarin her tiştî di ramana saf de materyalîze bikin. Ji ber vê yekê hebûnên sedebî kêfa hestên laşî an jî kêfên astral wekî tiştên qirêj û bêhteng ji bo hestên nazik ên giyan dibînin. Hebûnên sedebî bi materyalîzekirina wan tavilê daxwazên xwe pêk tînin. **43-8** Ew kesên ku xwe tenê bi perdeya nazik a laşê sedeman ve nixumandî dibînin, dikarin gerdûnan bînin holê, tewra wekî Afirîner. Ji ber ku

hemû afirandin ji tevnvîsa xewna kozmîk pêk tê, giyanê ku bi sedeman ve tenik hatiye cilkirin, xwedî pêkanînen mezin ên hêzê ye.

"Ruh, ji ber ku bi xwezayê nayê dîtin, tenê bi hebûna laş an laşên xwe dikare were cudakirin. tenê dema amade ji yek beden nîşan dide va wê hebûnê e çêkirî derîmkan ji necihkirî xwestekan **43-**

"Heta ku giyanê mirov di yek, du, an sê konteynerên laş de hatibe pêçan, bi qapaxên nezanî û xwestekan bi hişkî hatibe girtin, ew nikare bi deryaya Ruh re bibe yek. Dema ku qirêjî konteynirê fîzîkî ji aliyê çekûçê mirinê ve tê wêrankirin, du pêçanên din - astral û sedem-hîn jî dimînin da ku rê li ber giyan bigirin ku bi hişmendî tevli Jiyana Herdemî bibe. Dema ku bêxwestî bi rêya şehrezayiyê tê bidestxistin, hêza wê her du kelûpelên mayî ji hev vediqetîne. Giyanê mirovê piçûk derdikeve holê, di dawiyê de azad e; ew bi Firehiya Bêpîvan re yek e."

ez pirsî ya min xwedayî guru ber nemes berdewam sivik li ew bilind û pirdizî sedemî dinya.

"Cîhana sedebî bi awayekî bêhempa nazik e," wî bersiv da. "Ji bo ku meriv wê fêhm bike, divê mirov ku xwediyê hêzên ewqas mezin ên balkişandinê be ku bikaribe çavên xwe bigire û kozmosa astral û kozmosa fîzîkî di hemû firehiya wan de - balona ronîkirî bi selika zexm - wekî ku tenê di ramanan de hene xeyal bike. Ger bi vê balkişandina ser mirovî mirov bikaribe veguherîne an jî çareserkerin ew du kozmos bi gişt yê wê tevlihevî li şefaf ramanan, ew wê paşan bigihêje cîhana sedebî û li ser sînorê yekbûna di navbera hiş û madeyê de bisekine. Li wir mirov hemû tiştên afirandî - hişk, şile, gaz, elektrîk, enerjî, hemû hebûn, xwedayan, mirovan, heywanan, nebatan, bakteriyan - wekî şeweyên hişmendiyê dibîne, mîna ku mirov dikare çavên xwe bigire û fêhm bike ku ew heye, her çend laşê wî ji çavên wî yên fîzîkî re nayê dîtîn û tenê wekî ramanek heye.

"Çi ku mirovek di xeyalê de dikare bike, hebûneke sedem dikare di rastiyê de bike. Zîrekiya mirovan a xeyalî ya herî mezin, tenê di hişê xwe de, dikare ji tundrewiyek ramanê berbi tundrewiyek din ve biçe, ji gerstêrkekê ber bi gerstêrkekê ve biçe, an jî bêdawî bikeve çalek bêdawî, an jî mîna roketekê di nav banê galaksiyê de bifire, an jî mîna ronahiyek lêgerînê li ser rêyên şîr û fezayên stêrk bibiriqe. Lê hebûnên di cîhana sedem de xwedî azadiyek pir mezintir in, û dikarin bi hêsanî ramanên xwe bêtî astengiyek maddî an astral an jî sînordarkirinek karmîk, di cih de nîşan bidin."

"Hebûnên sedebî fêhm dikin ku kozmosa fîzîkî ne di serî de ji elektronan pêk tê, ne jî ..." kozmosa astral bi bingeîn ji lifetronan pêk tê - di rastiyê de herdu jî ji perçeyên herî piçûk ên ramana Xwedê tene afirandin, ku ji hêla *maya ve*, qanûna rêlatîvîteyê ve tene perçekirin û parçekirin ku mudaxele dike da ku Noumenonê ji diyardeyên Wî veqetîne.

"Ruhên di cîhana sedeman de hevdu wekî xalên kesane yên Ruhê şad nas dikin; ramanên wan tenê tiştên ku wan dorpêç dikin in. Hebûnên sedeman cudahiya di navbera laş û ramanên xwe de tenê wekî raman dibînin. Çawa ku mirovek, çavên xwe digire, dikare ronahiyek spî ya geş an mijek şîn a qels xeyal bike, hebûnên sedeman jî tenê bi ramanê dikarin bibînin, bibihîzin, hîs bikin, tam bikin û dest

bidin; ew bi hêza hişê kozmîk her tiştî diafirînin, an jî wê dihelînin."

"Hem mirin û hem jî ji nû ve zayîn di cîhana sedebî de di ramanê de ne. Hebûnên bi laşê sedebî tenê bi ... şahiyê dikin." ambrosiya zanîna herdem nû. Ew ji kaniyên aştîyê vedixwin, li ser axa bêşop a têgihîştinan digerin, di okyanûsa bêdawî ya bextewariyê de avjeniyê dikin. Va ye! laşên wan ên ramanê yên geş bibînin ku ji trîlyon gerstêrkên ku ji hêla Ruh ve hatine afirandin, bilbilên teze yên gerdûnan, stêrkên aqilmendiyê, xewnên spektral ên nebulayên zêrîn, li seranserê singa şîn a ezmanî ya Bêdawîtiyê derbas dibin!

"Gelek hebûn bi hezaran salan di kozmosa sedeman de dimînin. Bi ekstazên kûrtir, giyanê azad xwe ji laşê piçûk ê sedeman vedikişîne û firehiya kozmosa sedeman li xwe dike. Hemû pêlên cuda yên ramanan, pêlên taybetî yên hêzê, evîn, îrade, şahî, aştî, intuîsyon, aramî, xwe-kontrolkirin û konsantrasyonê dihelin nav Deryaya Bextewariyê ya herdem kêfxweş. Êdî giyan ne mecbûr e ku şahîya xwe wekî pêlek hişmendiya kesane biciribîne, lê di Yek Okyanûsa Kozmîk de, bi hemû pêlên wê - kenên bêdawî, heyecan, lerizîn, lerz, dilopên wê - têkel dibe."

"Dema ku giyanek ji kokona sê laşan derdikeve, ew ji qanûna rêlatîvîteyê hetahetayê direve û dibe Herdemê Hebûyî yê bêwate." **43-10** Binêre perperoka Li Her Derê, baskên wê bi stêrk, heyv û rojan xemilandî! Ruh, ku berfireh bûye û bûye Ruh, di herêma ronahiya bêronahî, tariya bêtarî, ramanên bêfikir de bi tenê dimîne, bi kêfxweşiya xwe ya şahiyê di xewna afirandina kozmîk a Xwedê de serxweş e."

"YEK belaş rûh!" ez rijandin li heybet

Mamoste berdewam kir, "Dema ku giyanek di dawiyê de ji sê şûseyên xeyalên bedenî derdikeve, ew bêtî ku kesayetiya xwe winda bike, bi Bêsînor re dibe yek. Mesîh ev azadiya dawî jî berî ku wekî Îsa ji dayik bibe bi dest xistibû. Di sê qonaxên rabirdûya xwe de, ku di jiyana wî ya li ser erdê de wekî sê rojên ezmûna wî ya mirin û vejînê simbolîze bûne, wî hêza rabûna bi tevahî di Ruh de bi dest xistibû."

"Mirovê nepêşkeftî divê ji bo ku ji sê laşên xwe derkeve, bêhejmar enkarnasyonên erdî, astral û sedebî derbas bike. Mamosteyekî ku vê azadiya dawî bi dest dixê, dikare hîlbijêre ku wekî pêxember vegere erdê da ku mirovên din vegerîne ba Xwedê, an jî mîna min, ew dikare hîlbijêre ku di kozmosa astral de bijî. Li wir xilaskarek hin ji barê karmaya niştecihan digire ser xwe **43-11.**" û bi vî awayî alîkariya wan dike ku çerxa vejîna xwe di kozmosa astral de biqedînin û bi domdarî biçin qadên sedeman. An jî giyanek azad dikare bikeve cîhana sedeman da ku alîkariya hebûnên xwe bike ku temenê xwe di laşê sedeman de kurt bikin û bi vî rengî bigihîjin Azadiya Mutleq."

"Yê vejandî, ez dixwazim bêtir li ser karmayê bizanim ku giyanan neçar dike ku vegerin sê cîhanan." Min fikirî, ez dikarim heta hetayê guh bidim Mamosteyê xwe yê hertîştî. Di jiyana wî ya li ser erdê de min qet nekarîbû di carekê de ewqas ji şehrezaiya wî fêr bibim. Niha ji bo cara yekem ez têgihîştinek zelal û diyar li ser navberên nepenî yên li ser texteya şahê ya jiyana wî mirinê digirtim.

"Berî ku mayîna wî ya daîmî li cîhanên astral mimkun bibe, divê karma an xwestekên laşî yên mirov bi tevahî werin çareserkirin," guruyê min bi dengê xwe yê balkêş rave kir. "Du celeb hebûn dijîn li ew stêrkî sûrên Ewan WHO hîn hebûn erdî karma ber avêtin ji û WHO ji ber vê yekê divê ji nû ve li laşek fîzîkî ya xav bijîn da ku deynên xwe yên karmîk bidin, piştî mirina fîzîkî, dikarin wekî mêvanên demkî yên cîhana astral werin dabeş kirin ne wekî niştecihên daîmî."

"Hebûneyên bi karmaya erdî ya nehatî xilaskirin, piştî mirina astralî destûr nayê dayîn ku biçin qada bilind a sedeman a ramanên kozmîk, lê divê tenê ji cîhanên fîzîkî û astralî biçin û werin, bi awayekî li pey hev ji laşê xwe yê fîzîkî yê ji şazdeh hêmanên xav û ji laşê xwe yê astralî yê ji nozdeh hêmanên nazik haydar bin. Lêbelê, piştî her windakirina laşê xwe yê fîzîkî, laşek nepêşkeftî..."

ji erdê ye, piraniya demê di xewa mirinê de di bêhişiya kûr de dimîne û bi zorê ji cîhana astral a xweşik haydar e. Piştî bêhna astral, mirovekî wisa ji bo dersên din vedigere qada madî, hêdî hêdî bi rêwîtiyên dubarekirî xwe bi wê re aşina dike. cîhanên bi tevnvîsa astral a nazik.

"Ji aliyê din ve, niştecihên normal an jî yên demdirêj ên gerdûna astral ew in ku, ji hemî hesretên madî hetahetayê azad bûne û êdî ne hewce ne ku vegehin lerizînên giran ên erdê." Ev hebûn tenê karmaya astral û sedeman hene ku çareser bikin. Di mirina astral de ev hebûn derbasî cîhana sedebî ya bêdawî naziktir û naziktir. Piştî ku di dawiya heyamek diyarkirî de, ku ji hêla qanûna kozmîk ve hatî destnîşankirin, şiklê ramanê yê laşê sedebî diavêjin, ev hebûnên pêşketî vedigerin Hiranyaloka an gerstêrkek astral a bilind a wekhev, di laşek astral a nû de ji nû ve çêdibin da ku karma xwe ya astral a nerizgarkirî bixebitin.

"Kurê min, tu niha dikarî bi tevahî fêr bikî ku ez bi fermana îlahî vejîyam," Sri Yukteswar berdewam kir, "wek xilaskarê giyanên ku ji cîhana sedebî vedigerin, bi taybetî, ne wekî yên wan hebûnên astral ên ku ji erdê derdikevin. Yên ji erdê, heke hîn jî şopên karmaya maddî biparêzin, mîna Hiranyaloka nagihîjin gerstêrkên astral ên pir bilind.

"Çawa ku piraniya mirovan li ser rûyê erdê bi rêya meditasyonê fêr nebûne ku dîtina bi dest xistî binirxînin" baştir kêf û avantajên ji stêrkî jîyan û ji ber vê yekê, piştî mirin, xwezî ber vegerr ber kêfên sînorkirî û ne temam ên erdê, ji ber vê yekê gelek hebûnên astral, di dema hilweşîna normal a laşên xwe yên astral de, nikarin rewşa pêşketî ya kêfxweşiya giyanî di cîhana sedebî de xeyal bikin û, li ser ramanên bextewariya astral a girantir û geştir disekin, dixwazin dîsa bihuşta astral bibînin. Karmaya astral a giran divê ji hêla hebûnên weha ve were xilas kirin berî ku ew piştî ... bigihîjin ... mirina astralî, mayîneke daîmî di cîhana ramanê ya sedebî de ye, ku bi rengê tenik ji Afirîner veqetandî ye.

"Tenê dema ku hebûnek êdî xwestekên ezmûnên di kozmosa astral a çav-xweş de tune be, û nikaribe vegere wir, ew di cîhana sedeman de dimîne. Piştî ku li wir xebata xilaskirina hemî karmaya sedeman an tovên xwestekên berê temam dike, giyanê girtî yê ku ji sê qapaxên nezanîyê yên dawîn derdikeve û, ji şûşeya dawîn a laşê sedeman derdikeve, bi Ebedî re tevlihev dibe."

"Niha kirin hûn têgihîştin?" Mamoste kenîya wiha bi efsûnî!

"Erê, bi rêya ya te narînî. ez im bêziman bi kêf û sipasdarî."

Min qet ji stran an çîrokan zanînek ewqas îlhambexş negirtibû. Her çend nivîsarên pîroz ên Hindû behsa cîhanên sedebî û astral û sê laşên mirovan dikin jî, ew rûpel çiqas dûr û bêwate ne li gorî rastbûna germ a Mamosteyê min ê vejandî! Bi rastî jî ji bo wî yek "welatekî nehatî keşîfkin ku tu rêwî jê venagere" tune bû!

"Têkiliya sê laşên mirov bi gelek awayan di sê xwezaya wî de tê nîşandan." ya min ecêb guru çû li. "Li ew şiyar rewş li erd yek mirov hebûn e bîrbir kê-m-zêde ji sê wesayîten wî. Dema ku ew bi awayekî hestiyar li ser tamkirin, bêhnkirin, destdan, guhdarîkirin,

an jî dîtin, ew bi giranî bi laşê xwe yê fizîkî dixebite. Bi dîtin an jî bi îrade, ew bi giranî bi laşê xwe yê astral dixebite. Medyaya wî ya sedebî dema ku mirov difikire an jî di xwe-çavdêrî an jî medîtasyonê de kûr diçe, îfadeyê dibîne; ramanên kozmîk ên jêhatî digihîjin wî mirovî ku bi awayekî adetî bi laşê xwe yê sedebî re têkilî datîne. Di vê wateyê de, kesek dikare bi berfirehî wekî 'mirovekî madî', 'mirovekî enerjîk', an 'mirovekî rewşenbîr' were dabeş kirin.

"Mirovek rojane nêzîkî şazdeh saetan xwe bi wesayîta xwe ya fizîkî dide nasîn. Piştî ew radizê; heke xewn bibîne, ew di laşê xwe yê astral de dimîne, bêtî ku zehmetî bikşîne her tiştî diafirîne, mîna ku hebûnên astral jî dikin. Heke xewa mirov kûr û bê xewn be, çend saetan ew dikare hişmendiya xwe, an jî hesta xwe ya "ez"ê, veguhezîne laşê sedeman; xewa wiha vejîne. Xewnavan bi laşê xwe yê astral re têkilî datîne, ne bi laşê xwe yê sedeman; xewa wî bi tevahî teze nîne."

ez hebû bûye bi evînî çavdêrîkirin Srî Yukteswar demek ew da bûyin ecêb pêşkêşkirin

"Guruyê milyaket," min got, "laşê te tam wekî dema ku ez cara dawî li aşramê Puri li ser giriyam xuya dike."

"Erê, laşê min ê nû kopiyek bêtêmahî ya laşê kevin e. Ez vê formê her dem bi dilxwazî madî dikim an jî bêtêmadî dikim, ji ya ku min li ser rûyê erdê dikir pir caran. Bi bêtêmadîkirina bilez, ez niha di cih de bi rêya ronahiyê ji gerstêrkekê ber bi gerstêrkekê an jî, bi rastî, ji astral ber bi sedeman an jî ber bi kozmosa fizîkî ve rêwîtiyê dikim." Guruyê min ê îlahî keniya. "Her çend tu van rojan ewqas zû tevdigerî jî, min di dîtina te li Bombayê de zehmetî nekişand!"

"O Mamoste, ez bû xemgînî wiha kûr ji dor ya te mirin!"

"Ax, ez li ku mirim? Ma nakokî tune?" Çavên Srî Yukteswar ji evîn û kêfê dibiriqîn.

"Te tenê li ser erdê xewn didît; li ser wê erdê te laşê xewna min dît," wî berdewam kir. "Piştî te ew wêneya xewnê veşart. Niha laşê min ê xweşîktir ê bedenî - ku tu dibînî û niha jî bi awayekî nêzîk hembêz dikî! - li ser gerstêrkek xewnê ya xweşîktir a Xwedê ji nû ve zindî dibe. Rojekê ku Laşê xewnê yê xweşîktir û gerstêrka xewnê ya xweşîktir dê bimirin; ew jî ne her û her in. Divê hemû bilbilên xewnê di dawiyê de bi destdana dawîn a şiyarbûnê biteqin. Kurê min Yogananda, di navbera xewn û Rastiyê de cudahî bike!"

Ev fikra *Vedantîkê* **43-12** Vejîne matmayî li min hişt. Ez şerm kirim ku min li Mamoste dilovanî kiribû dema ku min li Puriyê laşê wî yê bêcan dît. Di dawiyê de min fêhm kir ku guruyê min her gav di Xwedê de bi tevahî şiyar bû, jiyana xwe û mirina xwe ya li ser erdê, û vejîna xwe ya niha, wekî tiştek ji bilî nisbîbûnên ramanên îlahî di xewna kozmîk de fêhm dikir.

"Min niha rastiyên jiyana xwe, mirin û vejîna xwe ji te re gotin, Yogananda. Ji bo min

xemgîn nebe; çîroka vejîna min ji erdê xeyalî yê mirovan bo gerstêrkek din a xeyalî ya Xwedê ya giyanên bi cilên astralî veşartî li her derê belav bike! Hêviyek nû dê bikeve dilê xeyalperestên cîhanê yên ku ji bêbextiyê ditirsin û dîn in."

"Erê, Mamoste!" Çawa bi dilxwazî wê ez par bi yên din ya min kêf ba bûyin dîsa jîyandin!

"Li ser rûyê erdê pîvanên min pir bilind bûn, ne li gorî xwezaya piraniya mirovan bûn. Gelek caran min ji ya ku divê zêdetir te şermazar dikir. Te di ceribandina min de derbas bû; evîna te di nav ewran de dibiriqî." Wî bi nermî zêde kir, "Ez îro hatim ku ji te re bêjim: Ez ê careke din çavên xwe yên tund ên rexneyê li xwe nekim. Ez ê êdî te şermazar nekim."

Çiqas bêriya cezayên guruyê xwe yê mezin kiribû! Her yek ji wan milyaketekî parêzvan ê parastinê bû.

"Ezîztirîn Mamoste! Rexnekirin min yek mêlûn caran tê kirin xeberdan min niha!"

"Ez êdî te şermazar nakim." Dengê wî yê îlahî giran bû, lê di hundirê wî de kenîyek hebû. "Heta ku her du formên me di xewna *maya* ya Xwedê de ji hev cuda xuya bikin, ez û tu dê bi hev re bikenin. Di dawiyê de em ê di Ezîzê Kozmîk de bibin yek; kenên me dê bibin kenên Wî, strana me ya yekgirtî ya şahiyê dê di bêdawîtîyê de bihejîne da ku ji giyanên ku ji hêla Xwedê ve hatine ahengkirin re were weşandin!"

Srî Yukteswar li ser hin mijaran ronî da min ku ez nikarim li vir eşkere bikim. Di du saetên ku wî li odeya otêla Bombayê bi min re derbas kir de, wî bersiva her pirsê min da. Gelek pêxemberîtiyên cîhanê yên ku wî di wê roja Hezîrana 1936an de gotibûn, jixwe pêk hatine.

"Ez niha te dihêlim, ey delal!" Bi van gotinan min hîs kir ku Mamoste di nav destên min ên dorpeçkirî de dihele .

"Zarokê min," dengê wî li ezmanê giyanê min ê asîmanî lerizî, "her gava ku tu ji deriyê *nirbikalpa samadhiyê derbas bibî* û gazî min bikî, ez ê wekî îro bi goşt û xwîn bêm ba te."

Bi vê soza ezmanî re Sri Yukteswar ji ber çavên min winda bû. Dengê ewr bi gurrîna mûzîkî dubare kir: "Ji her kesî re bêje! Her kesê ku bi têgihîştina *nirbikalpa dizane* ku erdê we xewnek Xwedê ye, dikare were gerstêrka Hiranyaloka ya ku bi xewnê hatiye afirandin, û li wir min di laşekî tam mîna yê erdê de vejandî bibîne. Yogananda, ji her kesî re bêje!"

Xemgîniya veqetînê çû. Dilşewatî û xemgîniya ji bo mirina wî, dizê aramiya min ê demek dirêj, niha bi şermeke mezin reviya. Bextewarî wekî kaniyekê di nav kunên giyan ên bêdawî û nû vekirî de diherikî. Berê bi bêkaranînê ve girtî bûn, niha di paqîjiya xwe de di lehiya ekstazê de fireh dibûn.

Raman û hestên binhiş ên enkarnasyonên min ên berê qirêjîyên xwe yên karmîk ji holê radikin, bi serdana îlahî ya Sri Yukteswar re bi rengê geş nû dibin.

Di vê beşê otobiyografiya xwe de, min guh da fermana guruyê xwe û mizgînê belav kir, her çend wê careke din nifşekî bêmeraş şaş kiribe jî. Mirov baş dizane ku bêhêvîbûn kêrî caran xerîb e; lê ev xirabî ne, ne beşek ji qedera rastîn a mirovan in. Roja ku ew bixwaze, ew li ser rêya azadiyê ye. Pir dirêj e ku wî guh daye pesîmîzma şil a şewirmendên xwe yên "tu toz-î", bêxem ji giyanê nefesgir.

ez bû ne ew bes yek îmtiyazdar ber temaşekirin ew Vejiya Guru.

Yek ji chelayên Sri Yukteswar jineke pîr bû, bi hezkirin wekî *Ma* (Dayik) dihat nasîn, ku mala wê nêzîkî perestgeha Puri bû. Mamoste gelek caran di meşa xwe ya sibehê de ji bo sohbetê bi wê re radiwestiya. Êvara 16ê Adara 1936an, Ma gihîşt aşramê û xwest ku guruyê xwe bibîne.

"Çima, Mamoste hefteyek berê mir!" Swami Sebananda, ku niha berpirsê perestgeha Puri bû, bi xemgînî li wê nihêrî.

"Ev ne mumkin e!" Wê hinekî keniya. "Dibe ku hûn tenê hewl didin guru ji mêvanên israrker biparêzin?"

"Na." Sebananda hûnguliyên definkirinê vegot. "Were," wî got, "ez ê te bibim baxçeyê pêşiyê, cem gora Sri Yukteswarji."

Dayikê serê xwe hejand. "Gorê wî tune ye! Îro sibê saet di deh de ew di meşa xwe ya asayî de li ber deriyê min derbas bû! Min çend deqeyan li derve di ronahiya ronî de pê re axivî.

"Hatî ev êvar ber ew aşram,' ew got.

"Ez li vir im! Bereket li ser vî porê spî yê pîr be! Guruyê nemir dixwest ez fêhm bikim ku wî îro sibê di çi laşekî transandantal de serdana min kiribû!"

Ew matmayî Sebananda çok da berî ew.

"Dayê," ew got, "çi yek pîvan ji derd hûn bilindkirin ji ya min dil! Ew e rabû!"

.....
43-1 : Li *sabîkalpa samadhi* ew bawermend heye ji hêla ruhî ve pêşketin ber yek rewş ji hundirîn xwedayî yekîtî, lebe nikarim parastina wî kozmîk bîrbirî bê li ew bêliv rewşa transê. Ji bêbirrîni ponijîni, ew digihîje ew baştir rewş ji *nirbikalpa samadhi*, ku tê de ew bi azadî di cîhanê de digere û erkên xwe yên derveyî bêyî ku tu windakirina têgihîştina Xwedê bike pêk tîne.

43-2 : Srî Yukteswar bikar anîn ew bêje *prana*; ez hebûn wergerandî ew dema lifetrons. Ew hîndî nivîsarên pîroz balkişan ne bes ber ew *anu*, "atom," û ber ew *paramanu*, "wêda ew atom," ziravtir elektronîkî enerjîyên; lebe jî ber *prana*, "avahî lifetronic hêz." Atom û elektron in kor hêzên; *prana* e bi xwezayî reweşenbîr. Ew pranîk lifetrons li ew spermatozoa û hêk, bo nimûne, pêşveçûna embrîyonîk li gorî sêwirana karmîk rêber bike.

43-3 : Rengdêr ji *mantrayê tê*, dengên tovê yên ku ji aliyê çekê derûnî yê konsantrasyonê ve tên avêtin. *Purana* (*şastrayên kevnar*) an gotarên terîfkirin eva *mantrîk* şer navber *dev* û *asûra* (xwedayan û şeytan). Yek *asûra* carek ceriband ku bi sloganeke bihêz *devayekî* bikuje. Lê ji ber xeletbilêvkinê bombeya derûnî wek bûmerang tevgeriya û cin kuşt.

43-4 : Mînak ji yên wisa hêz in ne xwestek hetta li erd, dema li ew doz ji Helen Keller û yên din kêmh hebûnên

43-5 : Mirze Bûda bû carek pîrsî çima yek mêr divê evîn gişt kesan wek hev. "Bo," ew ecêb mamoste bersiv da, "di gellek jimarzêde û cûrbecûr temenê jîyanê ji herkes mêr, herkes yên din hebûn heye ba yek dem an yekî din bûye ezîz ber wî."

43-6 : Ew heşt hêmanî taybetmendî kîjan derbasbûn li gişt afirandin jîyan, ji atom ber mêr, in erd, av, agir, hewa, eter, tevger, hiş û takekesîti. (*Bhagavad Gita* : VII:4.)

43-7 : Beden nîşan dide herçiyek dorpêçkirina ruh, gelo qirêj an nazik. Ew sê laşan in qefes bo ew Teyr ji Cinnet.

43-8 : Hetta dema Babajî alîkarî kir Lahirî Mahasaya ber xilasbûn xwe ji yek binhiş xwezî ji hin borî jîyan bo yek qesr, wekî ku di beşa 34an de hatiye vegotin.

43-9 "Û wî ji wan re got: «Li ku derê laş hebe, teyr jî wê li wir bicivin.» - *Lûqa* 17:37. Li ku derê be ew rûh e pêçayî li ew cûsseyî beden an li ew stêrkî beden an li ew sedemî beden, va ew baz ji xwestek - ku li ser qelsiyên hestên mirovan, an jî li ser girêdanên astral û sedebî yên mirovan tevdigerin - dê her wiha kom bibin da ku giyan dîl bigirin.

43-10 "Ezê wî yê ku bi ser bikeve, di perestgeha Xwedayê xwe de bikim stûnek, û ew êdî dernakeve (ango, wê ji nû ve laş bibe)" na zêdetir).Bo wî va serketin xwestek ez dayin ber rûniştin bi min li ya min tac, hetta dema ez jî serketin, û

.im danîn jêr bi ya min Bav li bûyin text." - *Peyxama Yûhenna* 3:12, 21

43-11 Sri Yukteswar ev yek nîşan dida ku, her çend di laşê xwe yê erdî de jî, wî carinan giraniya nexweşiyê girtibû ser xwe. ber sivikirin bûyin şagirtên karma, wiha li ew stêrkî dinya bûyin pêkhatî dema yek rizgarker çalakirî wî ber wergirtin li qetî karmaya astral a niştasihên li Hiranyalokayê, û bi vî rengî pêşveçûna wan ber bi cîhana sedema bilindtir ve bilezîne.

43-12 : Jîyan û mirin dema nisbîteyên ji pojîn bes. *Vedanta* xal derve va xwedê e ew bes Rastî; gişt xuliqî an jî cuda hebûnî e *maya* an xiyal. Ev feylesofî ji monîzm wergirt wê herî bilind îfade li ew Şîroveyên *Upanishad* ên Shankara.

BEŞ: 44

Bi Mahatma Gandî Ba Wardha

"Xêr hatin Wardhayê!" Mahadev Desai, sekreterê Mahatma Gandhi, bi van gotinên germ û diyariya çelenkên *khaddar* (pembûya malê hatiye çêkirin) silav li min, Miss Bletch û birêz Wright re kir. Koma me ya biçûk sibehek zû ya Tebaxê li îstasyona Wardha peya bûbû, kêfxweş bû ku ji toz û germahiya trêne derketibû. Me eşyayên xwe danîn nav erebeyekê û em bi Birêz Desai û hevalên wî, Babasaheb Deshmukh û Dr. Pingale, ketin vagonek vekirî. Ajotinek kurt li ser rêyên gundan ên qirêj me gihand *Maganvadiyê*, aşramê pîrozê siyasî yê Hindistanê.

Birêz Desai yekser me bir odeya nivîsandinê ku Mahatma Gandî li wir lingên xwe li ser hev rûniştibû. Di destekî de pênûs û di destê din de perçeyek kaxiz, li ser rûyê wî kenek fireh, serketî û germ hebû!

"Bi xêr hatî!" ew xêzkirî li Hindî; ew bû yek Duşem, bûyin heftane roj ji bêdengî.

Her çend ev hevdiîna me ya yekem bû jî, me bi hezkirin li hevdu nihêrî. Di sala 1925an de Mahatma Gandî bi serdanekê dibistana Ranchi rûmetdar kiribû û di pirtûka mêvanan de rêzgirtinek xweş nivîsandibû.

Ev pîrozê piçûk ê 100 poundî tenduristiya laşî, derûnî û giyanî belav dikir. Çavên wî yên qehweyî yên nerm bi aqil, dilsozî û cudakariyê dibiriqîn; vî dewletmedarî di hezar şerên qanûnî, civakî û siyasî de aqilê xwe li hev anî û bi ser ket. Tu rêberekî din ê cîhanê di dilê gelê xwe de negihîştîye wê cihê ewle ku Gandî ji bo Hindistanê digire. bi mîlyonan nexwendî. Pesnê wan ê xweber sernavê wî yê navdar e -

Mahatma , "giyanê mezin". **44-1** Tenê ji bo wan, Gandhî cil û bergên xwe bi qumaşê piştê yê ku bi berfirehî hatiye karîkatur kirin, sînordar dike, ku sembola yekîtiya wî bi girseyên bindest re ye ku êdî nikarin bidin.



Mahatma Gandî

Ez di Tebaxa 1935an de, li perestgeha wî ya li Wardha, bi aşîxwazî re xwarinek nîvro dixwim, bi pîroziya siyasî ya Hindistanê re .

"Niştecihên aşramê bi tevahî di xizmeta we de ne; ji kerema xwe ji bo her xizmetekê gazî wan bikin." Bi rêzgirtina xwe ya taybet, Mahatma ev nota bi lez û bez nivîsandî da min dema ku Birêz Desai koma me ji odeya nivîsandinê ber bi mêvanxaneyê ve dibir.

Rêberê me me di nav baxçe û zeviyên kulîlkan re bir ber avahiyek bi banê xîz û pencereyên şebek. Birêz Desai got, bîrek hewşa pêşiyê, bîst û pênc ling fireh, ji bo avdana ajalan dihat bikar anîn; li nêzîkê wê çerxek çîmentoyê ya zivirî hebû ji bo lêdana birincê. Her yek ji odeyên me yên razanê yên piçûk tenê tiştê herî kêr - nivînek bi destan ji tîl - dihevine. Metbexa spîkirî li goşeyekî şîrînek û li goşeyekî din jî agirxaneyek ji bo çêkirina xwarinê hebû. Dengên sade yên Arkadî gihîştin guhên me - qîrîna qijikan û çivîkên çolê, qîrîna pez û dengê kêrên ku ji bo şikandina

keviran dihatin bikar anîn.

Çavdêrîkirin Birêz Wright's gerrîn rojpirtûk, Birêz Desai vekir yek rûpel û nivîsand li ew yek rêzîkirin ji *Satyagraha*

"Bêtundûtûjî; Rastî; Nedizî; Bêzewacî; Nemilkkirin; Keda Laş; Kontrolkirina Çêjê; Bêtirs; Rêzgirtina Wekhev ji bo Hemû Olan; *Swadeshi* (bikaranîna kelûpelên malê); Azadî ji Destnedanê. Divê ev yanzdeh sond bi ruhekî dîlnizmî werin pêrozkirin."

(Gandî xwe îmzekirî ev rûpel li ew pêketîna roj, dayîn ew rojek her wiha-Tebax 27, 1935.)

Du saet piştî gihîştina me, ez û hevalên min ji bo firavîna hatin gazîkirin. Mahatma jixwe li bin arkada eywana aşramê, li aliyê din ê hewşê ji odeya xwe ya xwendinê, rûniştibû. Nêzîkî bîst û pênc *satyagrahiyên bê pêlav* li ber qedeh û tabaqên sifir rûniştibûn. Duayek bi koroya civakî; paşê xwarinek ji potên mezin ên sifir ku tê de *chapatî* (nanê bêhevîr ê genim ê tevahî) bi *ghee hatiye rijandin* ; *talsarî* (sebzeyên kelandî û hûrkirî) û reçela lîmonê hebûn, hat pêşkêşkirin.

Mahatma *chapatî* , çîçek kelandî, hinek sebzeyên xav û porteqal dixwar. Li kêleka tabaqa wî perçeyek mezin ji pelên *neem ên pir tal hebû* , ku paqijkerek xwînê ya berbiçav bû. Bi kevçîya xwe wî perçeyek ji wan veqetand û danî ser tabaqa min. Min ew bi avê tijî kir, rojên zarokatiyê yên ku dayika min neçar kiribû ku doza nexweş daqurtînim bi bîr anîn. Lêbelê, Gandî hêdî hêdî hevîrê *neem* bi tama xweş dixwar mîna ku ew şîrîniyek xweş bûya.

Di vê bûyera biçûk de min şiyana Mahatma dît ku hişê xwe ji hestan bi dilxwazî veqetîne. Min operasyona apandektomiyê ya navdar a ku çend sal berê li ser wî hatibû kirin bi bîr xist. Pîroz, bêtî ku anesteziyê qebûl bike, di tevahiya operasyonê de bi şagirdên xwe re bi kêfxweşî sohbet kir, kenê wî yê vegirtî bêxeberiya wî ya ji êşê êşkere dîkir.

Piştî nîvro derfetek ji bo sohbetekê bi şagirta navdar a Gandhi, keça amîralekî Îngilîz, Miss Madeleine Slade, ku niha jê re Mirabai tê gotin, re peyda kir. **44-3** Dema ku wê bi Hindîyek bêkêmasî behsa çalakîyên xwe yên rojane ji min re dîkir, rûyê wê yê bihêz û aram bi coş dibiriqî.

"Karê ji nû ve avakirina gundan xelatdar e! Komek ji me her sibeh di saet pêncan de diçin da ku xizmeta gundiyên derdorê bikin û paqîjiya hêsan fêrî wan bikin. Em girîngiyê didin paqîjkirina tûwalet û kulubeyên wan ên bi heriyê hatine xemilandin. Gundî nexwende ne; ew nikarin ji bilî mînakê werin perwerdekirin!" Wê bi kêfxweşî kenîya.

Min bi heyranî li vê jina Îngilîz a bi eslê xwe bilind nihêrî ku dîlnizmiya wê ya rastîn a Xiristiyanî dihêle ku ew karê berhevkerinê bike ku bi gelemperî tenê ji hêla "kesên nedestnedayî" ve tê kirin.

"Ez di sala 1925an de hatim Hindistanê," wê ji min re got. "Li vê axê ez hîs dikim ku

ez 'vegeriyame malê'. Êdî ez ê qet nexwazim vegerim jiyana xwe ya berê û berjewendiyên xwe yên kevin."

Me demekê li ser Amerîkayê nîqaş kir. Wê got, "Ez her tim kêfxweş û matmayî dimînim dema ku gelek Amerîkiyên ku serdana Hindistanê dikin eleqeyeke kûr nîşanî mijarên giyanî didin." **44-4**

Destên Mirabai zû li *charka* (çerxa zivirandinê) mijûl bûn, ku li hemî odayên ashramê û bi rastî jî, ji ber Mahatma, li seranserê gundewarê Hindistanê hebû.

Gandhi sedemên aborî û çandî yên baş hene ji bo teşwîqkirina vejandina xaniyên baxî. pîşesaziyan, lê ew pêşniyar nake ku hemû pêşketinên nûjen bi awayekî fanatîk werin redkirin. Makîne, trêna, otomobîl, telgraf di jiyana wî ya mezin de rolên girîng lîstine! Pêncî salên xizmeta giştî, di girtîgehê de û li derve, her roj bi hûnguliyên pratîkî û rastiyên dijwar ên di cîhana siyasî de re têkoşîn dike, tenê hevsengiya wî, vekirbûna wî, aqilmendî û teqdîrkirina wî ya mîzahî ya dûmenên mirovan ên ecêb zêde kiriye.

Sêkesên me wek mêvanên Babasaheb Deshmukh saet şeşê şivê xwarin. Nimêja saet 7:00ê êvarê saetekê em li aşramê *Maganvadi* dîtin, em hilkişiyên serbanê ku sî *satyagrahi* lê kom bûbûn. Li yek nîvdayre dorhal Gandî. Ew bû çokdan li yek ka hesîr, yek kevnar saeta berîkê li ber wî hatibû danîn. Tava tarî ronîyeke dawî li ser darên xurmeyan û banyanê avêt; dengê şevê û kêzikan dest pê kiribû. Atmosfer bi xwe aramî bû; ez matmayî mam.

Dirûşmeke cidî ji aliyê Birêz Desai ve hat pêşkêşkirin, bi bersivên komê; paşê xwendina *Gîtayê*. Mahatma bi îşaretekê ji min re got ku ez duaya dawîn bikim. Yekîtiyeke îlahî ya raman û xwestekê! Bîranîneke herheyî: medîtasyona li serbanê Wardha di bin stêrkên zû de.

Di wextê xwe de, di saet heştan de, Gandî bêdengiya xwe bi dawî anî. Ked û westana jiyana wî ji wî hewce dike ku dema xwe bi hûngulî parve bike.

"Bi xêr hatî, Swamiji!" Silava Mahatma vê carê ne bi rêya kaxezê bû. Em nû ji banî daketibûn odeya wî ya nivîsandinê, ku bi tenê bi doşekên çargoşe (bê kursî), maseyeke nizm bi pirtûkan hatibû xemilandin, kaxezan, û yek kêmane adî qelem (ne bîr qelem); yek bêwate seet nîşankirî li quncikekê. Awireke aştî û fedakariyê ya belavbûyî. Gandî yek ji kenên xwe yên balkêş, şikeftî û hema bêje bê diran nîşan dida.

"Berî çend salan," wî şirove kir, "min dest bi rêzgirtina heftane ya rojek bêdengiyê kir da ku dem qezenc bikim da ku nameyên xwe kontrol bikim. Lê niha ew bîst û çar saet bûne pêdiviyek giyanî ya girîng. Fermana bêdengiyê ya periyodîk ne îşkence ye, lê nîmetek e."

Min bi dil û can qebûl kir. **44-5** Mahatma li ser Amerîka û Ewropayê ji min pirsî; me li ser rewşa Hindistanê û cîhanê nîqaş kir.

"Mahadev," Gandhi got dema ku Birêz Desai ket odeyê, "ji kerema xwe li Şaredariyê amadekariyan bikin ku Swamiji sibê êvarê li wir li ser yogayê biaxeve."

ahimsa nizanin, **44-6** Swamiji!" wî got, kenî.

Sibeha din, koma me ya biçûk zû taştê bi şorbeya genim a xweş bi melas û şîr xwar.

Saet di deh û nîvan de em ji bo firavînê bi Gandî û *satyagrahiyan re hatin gazîkirin* *eywana aşramê* . Îro di menuyê de birincê qehweyî, hîlbijartinek nû ya sebzeyan û tovên kardamom hebûn.

Nîvro ez li dora aşramê, li ser çêrgehên çend çêlekên aram digeriyam. Parastina çêlekan yek ji hewesên Gandî ye.

Mahatma rave kiriye, "Ga ji bo min tê wateya tevahiya cîhana bin-mirovî, ku sempatîyên mirovan ji cureyên wî wêdetir dirêj dike." "Mirov bi rêya ga tê erkdarkirin ku nasnameya xwe pêk bîne." bi hemû tiştên zindî re. Çima rişiyên kevna ga ji bo apoteozê hîlbijartin ji bo min eşkere ye. Ew "Ga li Hindistanê" berawirdkirina herî baş bû; ew diyarkera gelek tiştan bû. Ne tenê şîr dida, lê wê çandinî jî gengaz dikir. "Ga helbesteke dîlovaniyê ye; mirov di heywanê nerm de dîlovaniyê dixwîne. Ew dayika duyemîn a bi mîlyonan mirovahiyê ye. Parastina ga tê wateya parastina tevahiya afirandina bêdeng a Xwedê. Bangewaziya rêza jêrîn a afirandinê hîn bi hêztir e ji ber ku ew bêdeng e."

Sê rêûresmên rojane li ser Hindûyên ortodoks ferz in. Yek ji wan *Bhuta Yajna* ye, pêşkêşkirina xwarinê ji bo... teba qiralî. Ev şênayî sembolîze dike mêr pêkanîn ji bûyin mecbûrîyetan ber formên afirandinê yên kêr pêşketî, bi awayekî xwezayî bi nasnameyên bedenî ve girêdayî ne ku di heman demê de mirovan jî xera dikin. Jiyan, lê ji wê taybetmendiya aqilê rizgarker a ku taybetmendiya mirovahiyê ye bêpar e. *Bhuta Yajna* bi vî awayî amadebûna mirov ji bo alîkariya lawazan xurt dike, ji ber ku ew jî bi bêhejmar daxwazên hebûnên nedîtî yên bilind rehet dibe. Mirov di heman demê de ji bo diyariyên nûjenker ên xwezayê, windakirina li erd, derya û ezman, di bin girêdayiyê de ye. Astengiya pêşketinê ya neragihandinê di navbera xweza, heywan, mirov û milyaketên astral de bi vî awayî bi erkên evîna bêdeng tê derbaskirin.

Du *yajneyên din ên rojane Pitri* û *Nri* ne. *Pitri Yajna* pêşkêşkirina qurbanan ji bav û kalan re ye, wek sembola qebûlkirina deynê mirov ji bo rabirdûyê, ku bingeha şehrezayiya wê îro mirovahiyê ronî dike. *Nri Yajna* pêşkêşkirina xwarinê ye ji bo xerîban an xizanan, sembola berpirsiyariyên niha yên mirov, erkên wî yên ji bo hevdemên wî ye.

Di destpêka piştî nîvro de, min serdana aşrama Gandhi ya ji bo keçên piçûk kir û *Nri Yajnayek cîran pêk anî. Birêz Wright di deh deqeyan de bi min re çû. Rûyên piçûk ên mîna kulîlkan li ser sarîyên rengîn ên bi stûnên dirêj !* Di dawiya axaftinek kurt de bi zimanê Hindî ⁴⁴⁻⁷ ku ez li derve didam, ezman ji nişka ve baranek baranî berda. Bi ken, ez û Birêz Wright li otomobîlê siwar bûn û di nav çarşefên zîvîn ên ajotinê de bi lez vegehiyan *Maganvadiyê*. Çiqas şidet û şilbûneke tropîkal!

Dema ku ez vegehiyam mêvanxaneyê, sadehiya eşkere û delîlên fedakariyê yên li her derê, dîsa matmayî mam. Sonda Gandî ya nemilkê di destpêka jiyana wî ya zewacê de da. Mahatma hemû dewlemendiya xwe ji pratîka hiqûqî ya berfireh ku dahata wî ya salane ji 20,000 dolarî zêdetir dida, berda û hemû dewlemendiya xwe da feqîran.

Srî Yukteswar bikar anîn ber têrekirin nerm henek ba ew bi gelemperî neqbûl tîgîn ji devjêberdan

"Daxwazkar nikare dev ji dewlemendiyê berde," Mamoste dê bigota. "Ger mirovek gilî û gazinan bike: 'Karê min têk çû; jina min ez hiştim; ez ê dev ji her tiştî berdim û biçim keşîxaneyekê,' ew behsa kîjan qurbaniya dinyayî dike? Wî dev ji dewlemendî û evînê berneda; wan dev ji wî berda!"

Ji aliyê din ve, pîrozên mîna Gandî ne tenê qurbaniyên madî yên berbiçav dane, lê di heman demê de devjêberdana motîfa xweperest û armanca taybet a diwartir jî kirine, û hebûna xwe ya hundirîn bi hev re kirine yek.

ew herrok ji mirovatî dema yek giştî.

Jina Mahatma ya berbiçav, Kasturabai, dema ku wî beşek ji dewlemendiya xwe ji bo wê û zarokên wan veneqetand, nerazîbûn nîşan neda. Gandî di ciwaniya xwe de zewicî, piştî jidayikbûna çend kuran sonda bêzewaciyê dan. **44-8** Qehremaneke aram di dijwar de drama ku jiyana wan bi hev re bûye, Kasturabai li pey mêrê xwe çûye zindanê, sê hefteyên wî parve kiriye rojî, û bi temamî hilgirtin ew par ji bûyin bêdawî berpirsiyariyan Wê heye pere Gandhi rêzgirtina xwe ya jêrîn diyar dike:

Ez spasiya te dikim ji bo ku te îmtiyaza hebûna heval û alîkarê te yê jiyane hebû. Ez spasiya te dikim ji bo zewaca herî bêkêmasî ya cîhanê, ku li ser bingeha *brahmacharya* (xwekontrolkirin) û ne li ser seksê ye. Ez spasiya te dikim ji bo ku te ez di xebata jiyana xwe ya ji bo Hindistanê de wekî xwe dîtim. Ez spasiya te dikim ji bo ku ne yek ji wan mêran bûyî ku dema xwe bi qumar, pêşbirk, jin, şerab û stranan derbas dikin, jin û zarokên xwe westînin min ku kurê piçûk zû ji pêlîstokên zarokatiya xwe westiyaye. Ez çiqas spasdar im ku tu ne yek ji wan mêran bûyî ku dema xwe ji bo dewlemendbûna bi îstismara keda yê din terxan dikin.

Ez çiqas spasdar im ku te Xwedê û welat danî pêş bertîlan, ku te cesareta baweriyên xwe û baweriyeke bêkêmahî û bê guman bi Xwedê hebû. Ez çiqas spasdar im ji bo mêrekî ku Xwedê û welatê wî danî pêş min. Ez ji te re spasdar im ji bo toleransa te ya li hember min û kêmasiyên min ên ciwaniyê, dema ku min li dijî guhertina ku te di şewaza jiyana me de çêkir, ji ewqas zêde ber bi ewqas hindik ve, gilî û gazinan kir û serî hilda.

Dema ez zarok bûm, ez li mala dê û bavê te dijiyam; diya te jineke mezin û baş bû; wê ez perwerde kirim, fêrî min kir ku ez çawa bibim jineke wêrek û cesûr û çawa evîn û rêzgirtina kurê xwe, mêrê xwe yê pêşerojê, biparêzim. Her ku sal derbas bûn û tu bûyî rêberê herî hezkirî yê Hindistanê, min hebû netû ji ew tirs va dorpeçkirin ew jin WHO Gulan be avdan aliyekî heke ew mêr heye hilkişiya ser pileyên serkeftinê, wekî ku gelek caran li welatên din diqewime. Min dizanibû ku mirin dê dîsa jî me mêr û jin bibîne.

Bi salan Kasturabai erkên xezîndarê fonên giştî pêk dianî, yê ku Mahatmayê îdol bi milyonan dikarîbû berhev bike. Di malên Hindî de gelek çîrokên henekdar hene ku meriv dikare wan bi dest bixe. bandora ku mêr ji lixwekirina zêrên jinên xwe di civînek Gandî de ditirsîn; zimanê efsûnî yê Mahatma, ku ji bo bindestan lava dike, bazinên zêr û gerdeniyên elmas rasterast ji dest û stûyê dewlemendan dikişîne nav selika berhevkirinê!

Rojekê xezîndarê giştî, Kasturabai, nikarîbû hesabê xerckirina çar rupîyan bide. Gandî bi rêkûpêkî denetîmek weşand ku tê de wî bînavber nelihevkirina çar rupîyan a jina xwe destnîşan kir.

Min ev çîrok gelek caran li ber dersên xwendekarên xwe yê Amerîkî digot. Êvarekê

jinekê li holê bi hêrs bêhna xwe da.

"Mahatma yan na, Mahatma," wê qîriyabû, "eger ew mêrê min bûya min ê ji ber heqareteke ewqas nehewce ya li ber çavan çavê wî reş bikira!"

Piştî ku me li ser mijara jinên Amerîkî û jinên Hindû hin henekên xweş kirin, min şirovekirinek berfirehtir kir.

"Xanim Gandî Mahatma ne wek mêrê xwe, lê wek guruyê xwe dibîne, yekî ku xwediyê mafê "ji bo şaşiyên bêqîmet jî wê ceza bikim," min destnîşan kiribû.

"Demek piştî ku Kasturabai bi eşkereyî hate şermazarkirin, Gandhi bi tohmata siyasî hate cezakirin. Dema ku ew bi aramî ji jina xwe xatir dixwest, ew ket ber lingên wî. 'Mamoste,' wê bi dilnizmî got, 'eger min qet te aciz kiribe, ji kerema xwe min bibaxşîne.'" **44-9**

Wê piştî nîvroyê, saet sêyê piştî nîvro li Wardha, ez bi rêkeftineke berê çûm odeya nivîsandinê ya pîroz ku karibû ji jina xwe bibe şagirtêkî bêwestan - mûcîzeyek kêmdîtî! Gandî bi kenê xwe yê bêhempa serê xwe bilind kir.

"Mahatmecî," min got dema ku ez li kêleka wî li ser doşeka bê balîf rûniştim, "ji kerema xwe pênaseya xwe ya *ahimsa ji min re bêje*."

"Ew jiseravêtinî ji zirar ber herçiyek jiyan ava li pojîn an emel."

"Îdealek xweşik! Lê cîhan dê her tim bipirse: Ma mirov nikare ji bo parastina zarokekî, an jî xwe, kobrayekê bikuje?"

"Ez nikarim kobrayekê bikujim bêtir ku du sondên xwe bînpê bikim - bêtirs û nekujim. Ez tercîh dikim ku di hundurê xwe de hewl bidim ku mar bi lerizînên evînê aram bikim. Ez nikarim pîvanên xwe li gorî rewşa xwe kêr bikim." Gandî bi dilsoziya xwe ya ecêb zêde kir, "Divê ez mikur bêjim ku ez nikarim vê axaftinê bidomînim ger ez bi kobrayekê re rû bi rû bim!"

ez şîrove kir li piran gellek demek berê Rajava pirtûk li parêz kîjan danîn li bûyin meza nivîsê.

Satyagraha de - wekî her derê din - girîng e , " wî bi ken got. "Ji ber ku ez ji bo *satyagrahiyan parastina tevahî ya parêzê diparêzim* , ez her gav hewl didim ku ji bo bêzewac parêza çetirîn bibînim. Divê mirov berî ku bikaribe îstiqata zarokanîne kontrol bike, tama xwarinê bi dest bixe. Nîv-birçîbûn an jî parêzên nehevseng ne çareserî ne. Piştî ku *satyagrahiyek li hember çavbirçîtiya hundurîn a* ji bo xwarinê bi ser dikeve, divê ew parêzek vejetyan a maqûl bi hemî vîtamîn, mîneral, kalorî û hwd. bişopîne. Bi aqilmendiya hundurîn û derveyî di derbarê xwarinê de, şileya cinsî ya SATYAGRAHI bi hêsanî vediguhere enerjiya girîng ji bo tevahiya laş."

Min û Mahatma zanîna xwe ya li ser cîgirên goşt ên baş berawird kirin.

"Avokado pir baş e," min got. "Li nêzîkî navenda min li Kalîforniyayê gelek baxçeyên avokado hene."

Rûyê Gandî bi meraqê ronî bû. "Ez meraq dikim gelo ew ê li Wardha mezin bibin? *Satyagrahi* dê xwarinek nû teqdîr bikin."

"Ez ê bê guman çend nebatên avokadoyê ji Los Angelesê bişînim Wardha." **44-10**
Min lê zêde kir, "Hêk xwarineke proteîn bilind e; gelo *satyagrahi li ser wan qedexe* ye?"

"Ne hêkên nefertilîzekirî ne." Mahatma bi awayekî bîranînî kenîya. "Bi salan min bikaranîna wan qebûl nedikir; heta niha jî ez bi xwe wan naxwim. Yek ji bûkên min carekê ji ber kêmbûna xwarinê dimirî; bijîşkê wê îsrar kir ku hêk bîn bikaranîn. Ez qebûl nekim, û şîret li wî kir ku hinek bide wê." cîgirê hêkê.

"'Gandhijî,' ew pizîşk got, 'nefertilîzekirî hêk bédengman na jîyan sperm; na kuştin e beşdar bû.

"Piştî min bi kêfxweşî destûr da bûka xwe ku hêkan bixwe; ew zû baş bû ."

Şeva berê Gandî xwesteka wergirtina *Kriya Yoga* ya Lahiri Mahasaya anîbû ziman. Ez bi vebûna hiş û giyanê lêpirsînê yê Mahatma bandor bûm. Ew di lêgerîna xwe ya îlahî de mîna zarokan e, wê wergirtina paqij a ku Îsa di zarokan de pesnê wê da eşkere dike, "... Padîşahiya ezmanan a yê weha ye."

Demjimêra talîmatên ku min soz dabû hatibû; çend *satyagrahi* niha ketin odeyê - Birêz Desai, Dr. Pingale, û çend kesên din ên ku teknîka *Kriya dixwestin* .

Yogoda yê fîzîkî fêrî pola biçûk kirin . Laş wekî ku ji bîst beşan pêk tê xeyal kirin; îrade enerjîyê bi dorê ber bi her beşê ve dişîne. Di demek kurt de her kes li ber min mîna motorek mirovî dilerizî. Dîtinê bandora pêlên li ser bîst beşên laşê Gandhi, ku her dem bi tevahî ji bo dîtinê vekirî bûn, hêsan bû! Her çend pir zirav be jî, ew ne nexweş e; çermê laşê wî nerm û bê çirçil e.

Paşan ez destpêkirin ew kom li ew azadker teknîk ji *Kriya Yoga* .

Mahatma bi rêzdarî hemû olên cîhanê lêkolîn kiriye. Nivîsarên pîroz ên Jain, Peymana Nû ya Incîlê, û nivîsên civaknasî yê Tolstoy **44-11**, sê çavkaniyên sereke yê baweriyên bêtundûtûjî yê Gandhî ne. Wî baweriya xwe wiha diyar kiriye:

Ez baweriya xwe bi Incîl, *Quran* û *Zend-Avesta* **44-12 tînim**, ku bi qasî *Vedayan* bi îlhama xwedayî be . Ez baweriya xwe bi saziya Guruyan tînim, lê di vê serdemê de bi mîlyonan kes neçar in ku bê Guru bimînin, ji ber ku ew kêr e. Tişt ber dîtin yek hevgerîkê ji lhevderketî paqijî û lhevderketî fêrbûn. Lebê yek lazîmî ne bêhêvîbûna ji zanîna rastiya ola xwe, ji ber ku bingeheên Hinduîzmê wekî her olên mezin naguherin û bi hêsanî têne fêmkirin.

ez bawerî çawa herkes hîndî li xwedê û Bûyin yekîtî, li ji nû ve vejîn û xilasî. Ez kanîn na zêde

hestên min ên ji bo Hinduîzmê ji yê ji bo jina xwe bêtir rave bikin. Ew min bêtir bandor dike ji ya ku tu jinek din li cîhanê nikare. Ne ku kêmasiyên wê tune ne; ez dikarim bibêjim ku gelek kêmasiyên wê ji yê ku ez bi xwe dibînim zêdetir in. Lê hesta girêdanek neqetandî li wir heye. Dîsa jî ez ji bo û li ser Hinduîzmê bi hemî kêmasî û sînorkirinên wê hest dikim. Tiştê ewqas min kêfxweş nake wekî muzîka Gîtayê , an *Ramayana* ya Tulsidas. Dema ku min xeyal dikir ku ez nefesa xwe ya

dawîn digirim, *Gîtayê* teselîya min bû.

Hindûîzm oleke tenê nîne. Tê de cih ji bo perestina hemû pêxemberên cîhanê heye. ~~44-~~
13 Ew ne dînekî mîsyoner e bi wateya asayî ya vê peyvê. Bê guman

gelek eşîr di nav nivînên xwe de girtin, lê ev kişandin xwedî karekterek pêşketinî û nexwestî bû. Hindûîzm ji her mirovî re dibêje ku li gorî baweriya xwe an jî *dharma* xwe *Xwedê biperize* , ~~44-14~~ 44-14 û bi vî awayî bi hemû olan re di aştiyê de diji.

Gandî li ser Mesîh nivîsandiye: "Ez piştrast im ku eger ew niha li vir di nav mirovan de bijiya, ew ê jiyana gelek kesan pîroz bike ku belkî qet navê wî nebihîstine... mîna ku hatiye nivîsandin: 'Ne her kesê ku ji min re dibêje, Xudan, Xudan... lê ewê ku daxwaza Bavê min dike.' ~~44-15~~ 44-15 Di dersa jiyana xwe de, Îsa armanca mezin û armanca yekane da mirovahiyê ku divê em hemî ber bi wê ve biçin. Ez bawer dikim ku ew ne tenê aîdî Xiristiyanîyê ye, lê ya tevahiya cîhanê, ya hemû welat û nijadan e."

Şeva min a dawî li Wardhayê, min di civîna ku ji hêla Birêz Desai ve li Şaredariyê hatibû lidarxistin de axivî. Nêzîkî 400 kes ji bo guhdarîkirina axaftina li ser yogayê heta pencereyan tijî bûn. Min pêşî bi Hindî, paşê bi Îngilîzî axivî. Koma me ya biçûk di wextê xwe de vegeriya aşramê da ku şevbaş Gandî, ku di nav aramî û nameyan de bû, bibînin.

Dema ku ez saet 5:00ê sibê şiyar bûm, şev hîn dirêj bûbû. Jiyana gund jixwe tevlihev bû; pêşî erebeyek li ber deriyên aşramê, paşê cotkarek ku barê wî yê mezin bi awayekî xeternak li ser serê wî bû. Piştî taştê, her sê me ji bo xatirxwestinê li Gandî geriyan . Pîroz saet çarê sibê ji bo nimêja xwe radibe.

"Mahatmecî, bi xatirê we!" ez çok da ber pêbûn bûyin lingan "Hindistan e emîn li ya te parastina!"

Sal derbas bûn ji dema îdîla Wardha; erd, okyanûs û ezman bi cîhaneke di şer de tarî bûne. Gandî, bi tena serê xwe di nav rêberên mezin de, alternatîfek pratîkî ya bêtundûtûjî li hember hêza çekdarî pêşkêş kir. Ji bo çareserkirina gilî û gazindan û rakirina neheqîyan, Mahatma bi kar aniye. rêbazên bêtundûtûjî ku carek û carek din bandora xwe îspat kirine. Ew doktrîna xwe bi van gotinan diyar dike:

Min dît ku jiyan di nava wêrankirinê de berdewam dike. Ji ber vê yekê, divê qanûnek ji ya wêrankirinê bilindtir hebe. Tenê di bin wê qanûnê de civaka rêkûpêk dê têgihîştî be û jiyan jî hêjayî jiyînê be.

Eger ev qanûna jiyane be, divê em wê di jiyana rojane de bicîh bînin. Li her derê ku şer hebe, li her derê ku em bi dijminekî re rû bi rû bimînin, bi evînê bi ser bikevin. Min dît ku qanûna evînê ya teqez di jiyana min de wekî ku qanûna wêrankirinê qet nekiriye bersiv daye.

Li Hindistanê me bi awayekî berbiçav xwepêşandanek li ser firehtirîn pîvana pêkanîna vê qanûnê dît. Ez îdia nakim ku bêtundûtûjî bandor li 360,000,000 mirovên li Hindistanê kiriye, lê ez îdia dikim ku ew di demek pir kurt de ji her doktrînek din kûrtir bandor bûye.

Ji bo gihîştina rewşek derûnî ya bêtundûtûjîyê, perwerdehiyek pir zehmet lazim e. Ew jiyanekê dîsîplînkirî ye, mîna jiyana leşkerekî. Rewşa bêtundûtûjîyê tenê wê demê tê gihîştin ku hiş, beden û axaftin bi hevahengiyeke rast bin. Her pîrsgirêk dê çareser bibe ger em biryar bidin ku qanûna rastiyê û bêtundûtûjîyê bikin qanûna jiyane.

Çawa ku zanyarek ji sepandinên cûrbecûr ên qanûnên xwezayê ecêban çêdike, mirovekî ku qanûnên evîne bi rastbûna zanistî bicîh tîne jî dikare ecêbên mezintir bike. Bêhundûtûjî bêdawî ji hêzên xwezayê yê wekî mînak elektrîkê ecêbtir û naziktir e. Qanûna evîne ji her zanisteke nûjen zanistek pir mezintir e.

Dema ku meriv li dîrokê dinêre, mirov dikare bi awayekî maqûl bibêje ku pîrsgirêkên mirovahiyê bi karanîna hêza hovane nehatine çareser kirin. Şerê Cîhanê yê Yekem gogeke berfê ya karmaya şer a tirsnaq a cîhanê çêkir ku mezin bû û veguherî Şerê Cîhanê yê Duyem. Tenê germahiya biratiyê dikare gogeke berfê ya mezin a karmaya şer a heyî bihelîne, ku dibe ku bibe Şerê Cîhanê yê Sêyem. Ev sêgoşeya nepîroz dê bi bombeyên atomî îhtîmala Şerê Cîhanê yê Çarem her û her ji holê rake. Bikaranîna mantiqa daristanê li şûna aqilê mirovan di çareser kirina nakokîyan de dê erdê vegerîne daristanekê. Ger bira di jiyanê de nebin, wê hingê bira di mirina tund de bin.

Şer û sûc qet sûdê nadin. Bi milyaran dolarên ku di dûmana bêtamiya teqîner de çûn, dê bes bibûna ji bo avakirina cîhanek nû, cîhanek hema hema bê nexweşî û bi tevahî bê xizanî. Ne cîhanek tirs, kaos, birçîbûnê, waha , lê belê welatek fireh a aştî, serfirazî û zanîna berfireh.

Dengê bêhundûtûjî yê Gandî bang li wîjdanê herî bilind ê mirovan dike. Bila millet êdî ne bi mirinê, lê bi jiyanê re hevalbendiyê bikin; ne bi wêrankirinê, lê bi avakirinê re; ne bi Tuneker re, lê bi Afirîner re.

Mahabharata dibêje, "Divê mirov di bin her birîndariyê de bibaxşîne. Hatiye gotin ku berdewamiya cureyan ji ber bexşandina mirovan e. Bexşandin pîrozî ye; bi bexşandinê gerdûn bi hev ve girêdayî ye. Bexşandin hêza bihêzan e; bexşandin qurbanî ye; bexşandin bêdengiya hişê ye. Bexşandin û nermî taybetmendiyên xweragir in."

Ew cîgirtin bêpaş fezîlet."

Bêhundûtûjî encama xwezayî ya qanûna bexşandin û evîne ye. Gandî dibêje, "Ger di şerekî rast de windakirina jiyanê pêwîst be, divê mirov mîna Îsa amade be ku xwîna xwe birijîne, ne ya yê din. Di dawiyê de dê li cîhanê kêmtir xwîn were rijandin."

satyagrahiyên Hindî yê ku bi evîne li ber nefretê, bi bêhundûtûjiyê li hember tundiya li ber xwe dane, yê ku li şûna tolhildanê, destûr dane ku bêrehmî werin qirkirin, destan dê werin nivîsandin . li qetî dîrokî car bû va ew çekkirî dijber avêtin jêr yê wê çek û revîyan, şerm kir, hejandî ber yê wê kûrahî ji ew nerrînî ji mêr WHO hêja ew jiyan ji yekî din li jor ên xwe.

Gandî dibêje, "Ger hewce be, ez ê ji bo gelek salan li bendê bimînim, ji bilî ku bi rêbazên xwînî azadiya welatê xwe bigirim." Mahatma qet hişyariya mezin ji bîr nake: "Hemû yê ku şûr hildigirin, ew ê bi şûr bimirin." **44-16** Gandhi nivîsandiye:

Ez xwe neteweperwer bi nav dikim, lê neteweperweriya min bi qasî gerdûnê fireh e.
Ew di nav xwe de her tiştî digire. ew neteweyên ji ew erd. 44-17 Ya min
neteweperwerî tê de ew refah ji ew giştî dinya. ez kirin

Ez naxwazim Hindistana min li ser xweliyên milletên din rabe. Ez naxwazim Hindistan yek mirovî jî îstismar bike. Ez dixwazim Hindistan bihêz be da ku bikaribe bi hêza xwe milletên din jî vegire. Îro li Ewropayê bi yek milletî re ne wisa ye; ew hêzê nadin yên din.

Serok Wilson behsa çardeh xalên xwe yên xweşik kir, lê got: "Axir, eger ev hewldana me ya ji bo gihîştina aştîyê bi ser nekeve, çekên me hene ku em xwe bispêrinê." Ez dixwazim vê helwestê berevajî bikim, û ez dibêjim: "Çekên me jixwe têk çûne. Werin em niha li tiştêkî nû bigerin; werin em hêza evînê û Xwedê biceribînin ku rastî ye." Dema ku em vê yekê bi dest bixin, em ê tiştêkî din nexwazin.

satyagrahiyên rastîn ji aliyê Mahatma ve (ew kesên ku yanzdeh sondên dijwar ên ku di beşa yekem a vê beşê de hatine behs kirin dane), yên ku di encamê de peyamê belav dikin; bi perwerdekirina bi sebir a girseyên Hindî ji bo têgihîştina tiştên manewî û di dawiyê de jî yên madî. feydeyên bêtundûtûjiyê; bi çekdarkirina gelê xwe bi çekên bêtundûtûjiyê - nehevkarîya bi neheqiyê re, amadebûna tehemûlkirina bêrûmetiyê, zindanê, û mirinê bi xwe li şûna bikaranîna çekan; bi berhevkarîna sempatiya cîhanê bi rêya bêhejmar mînakên şehadeta qehremanî di nav *satyagrahiyan de*, Gandî xwezaya pratîkî ya bêtundûtûjiyê, hêza wê ya cidî ya çareserkirina nakokîyan bêyî şer bi awayekî dramatîk nîşan daye.

Gandî bi rêbazên bêtundûtûjî ji bo axa xwe hejmareke mezintir ji tawîzên siyasî bi dest xistiye ku ji her serokê welatekî zêdetir bi dest nexistiye, ji bilî guleyan. Rêbazên bêtundûtûjî ji bo jiholêrakirina hemû neheqî û xerabîyan bi awayekî berbiçav ne tenê li... qada siyasî lê di warê nazik û aloz ê reformên civakî yên Hindistanê de. Gandî û peyrewên wî gelek dijminatîyên demdirêj ên di navbera Hindû û Misilmanan de ji holê rakirine; bi sed hezaran Misilman li Mahatma wekî rêberê xwe dinêrin. Yên ku destnedayî ne di... de dîtine... ew şampiyonê wan ê bêtirs û serfiraz bû. Gandî nivîsand: "Ger ji nû ve ji bo min vejînek hebe, ez xwestek ber be zayî yek parî li ew navîn ji parîyan, bo bi vê rêyê ez wê be kêrhat ber xizmeteke bibandortir bidin wan."

Mahatma bi rastî jî "ruhekî mezin" e, lê bi mîlyonan nexwende bûn ku xwedî şiyana fêhmkirinê bûn ku vî navî bidin. Ev pêxemberê nerm li welatê xwe tê rûmetdarkirin. Cotkarê nizm kariye li hember dijwarîya bilind a Gandhi rabe. Mahatma bi dil û can bawerîya xwe bi esilzadetiya xwezayî ya mirovan tîne. Têkçûnên neçar qet wî bêhêvî nekirine. "Her çend dijber wî bilîze jî..." "eger bîst caran derew bike," ew dinivîse, "*satyagrahi* amade ye ku cara bîst û yekem bawerîya xwe pê bîne, ji ber ku bawerîyeke nepenî bi xwezaya mirovan bingeha baweriyê ye." **44-18**

"Mahatmaji, tu mirovekî bêhempa yî. Divê tu hêvî nekî ku cîhan wekî te tevbigere." Rexnegirekî carekê ev çavdêrî kir.

Gandî bersiv da: "Ecêb e ku em çawa xwe dixapînin, bi xeyalkirina ku laş dikare were baştirkirin, lê ne gengaz e ku hêzên veşartî yê giyan werin derxistin." "Ez hewl didim nîşan bidim ku heke yek ji wan hêzan li cem min hebe, ez jî bi qasî me mirovekî qels im û ku min qet tiştek awarte li ser xwe tunebû û niha jî tune ye. Ez kesekî sade me ku mîna her mirovekî din ê mirovekî meyla xeletiyên dikim. Lêbelê, ez qebûl dikim ku ez têra xwe dilnizm im ku xeletiyên xwe mikur bêjim û gavên xwe biavêjim. Ez qebûl dikim ku baweriyek bêdawî bi Xwedê û qenciya Wî heye, û

heweseke bêdawî ji bo rastî û evînê. Lê gelo ev ne tiştê ku di her mirovekî de veşartî ye? Ger em dixwazin pêş bikevin, divê em dîrokê dubare nekin, lê dîrokeke nû biafirînin. Divê em mîrateya ku ji bav û kalên me re hatiye hiştin zêde bikin. Ger em dikarin di cîhana fenomenal de keşf û îcadên nû bikin, divê em di warê giyanî de îflasa xwe îlan bikin? Ma ne gengaz e ku îstîsnayan pir bikin da ku ew bibin qaîde? Gelo divê mirov her gav pêşî hov be û piştî mirov, heke hebe?" **44-19**

Dibe ku Amerîkî bi serbilindî ceribandina serketî ya bêtundûtûjî ya William Penn di damezrandina koloniya xwe ya sedsala 17-an de li Pennsylvania bi bîr bînin. "Ne keleh, ne leşker, ne milîs, heta ne jî çek hebûn." Di nav şerên hovane yên sînor û qesabên ku di navbera niştecihên nû û Hindîyên Sor de qewimîn de, tenê Quakerên Pennsylvania bê êş man. "Yên din hatin kuştin; yên din hatin qirkirin; lê ew ewle bûn. Jinek Quaker jî rastî êrîşê nehat; ne..." "Zarokek Quaker hat kuştin, ne zilamek Quaker hat îşkencekirin." Dema ku Quaker di dawiyê de neçar man ku dev ji hikûmeta dewletê berdin, "şer dest pê kir û hin Pennsylvaniyî hatin kuştin. Lê tenê sê Quaker hatin kuştin, sê ji wan ewqas ji baweriya xwe dûr ketibûn ku çekên parastinê hildigirtin."

Franklin D. Roosevelt destnîşan kiriye, "Bikaranîna hêzê di Şerê Mezin (I) de nekarî aramiyê bîne." "Serkeftin û têkçûn wek hev bêfêr bûn. Divê cîhan ev ders hîn bibûya."

Lao-tzu hîn dikişîne, "Çiqas çekên tundûtûjîyê zêdetir bin, ewqas êş ji bo mirovahiyê zêdetir dibe." "Serkeftina tundûtûjîyê bi festîvalek şînê bi dawî dibe."

Gandî ragihandiye, "Ez ji bo tiştê kêmtir ji aştiya cîhanê şer nakim. Ger tevgera Hindistanê li ser bingehek *Satyagraha ya bêtundûtûjî bi ser bikeve*, ew ê wateyek nû bide welatparêziyê û, heke ez dikarim bi hemû dîlnizmiyê bibêjim, ji jiyanê bi xwe re jî."

Berî ku Rojava bernameya Gandî wekî bernameyeke xeyalperestekî nepratîk red bike, bila pêşî li ser pênaseya *Satyagraha ya ji hêla Mamosteyê Galilee ve bifikire*:

«We bihîstîye ku hatiye gotin: Çav bi çav û diran bi diran. Lê ez ji we re dibêjim ku hûn li hember xerabiyê ranewestin. **44-20** lê belê kî li rûyê te yê rastê bixe, yê din jî ber bi wî ve bide.»

Serdema Gandî, bi rastbûna xweşik a dema kozmîk, dirêj bûye û bûye sedsalek ku ji ber du şerên cîhanî wêran û wêran bûye. Destnivîsek îlahî li ser dîwarê granîtî yê jiyana wî xuya dike: hişyariyek li dijî rijandina xwîna zêdetir di navbera birayan de.

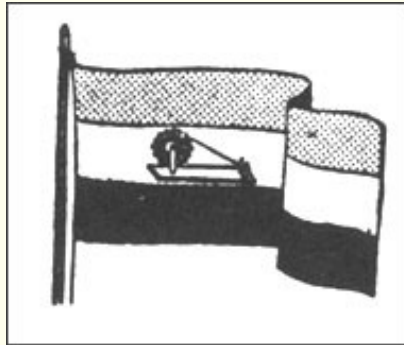
MAHATMA GANDHI DESTNÎŞAN LI HINDÎ

હું આ સંસ્થાની મેં સર્વ પ્રકાર મેં ડાલિયા દલા હું આ સંસ્થા
 વા મેરે માન પર અચ્છૂ પડાડે. ચારણેકી પ્રવૃત્તિ મેં મેં આદે।
 માન ઓર અભ્યાસી આશા રવળા હું
 માન્ય રું મોહનદાસગાંધી

Mahatma Gandî serdana dibistana min a navîn kir ku li Ranchi perwerdehiya
 yogayê digirt. Wî bi dîlnîzmî rêzên jorîn di pirtûka mêvanan a Ranchi de nivîsand.
 Werger wiha ye: "Vê saziyê bandorek kûr li ser hişê min kiriye. Ez hêviyên mezin
 digirim ku ev dibistan dê karanîna pratîkî ya bêtir a çerxa zivirandinê teşwîq bike."

MOHANDAS GANDÎ (*Îmzekirî*)

Îlon 17, 1925



Ala neteweyî ya Hindistanê di sala 1921an de ji aliyê Gandî ve hate sêwirandin.
 Xêzên wê rengê zeferan, spî û kesk in; *çarka* (çerxa zivirandinê) ya li navendê şînê
 tarî ye. Wî nivîsand, " *Çarka* sembola enerjîyê ye, û tîne bîran me va dema ew borî
 serdemên ji hebûnê li Hindistanê dîrok, dest zivirandin û hunerên din ên navxweyî
 navdar bûn."

44-1 : Bûyin malbat nav e Mohanda Karamçand Gandî. Ew qet behsa ber xwe dema "Mahatma."

44-2 : Ew asas werger ji Sanskrîtî e "ragirtin ber rastî." *Satyagraha* e ew nashatî bêtundûtûjî hejînî rêberî kir ji aliyê Gandhi ve.

44-3 : şaş û mixabin! xerabkar raporên bûn berî demekê belavkirî va Bedestnexistin Slade heye qutkirî gişt ew girêdan bi
 Gandî û sondên xwe terikand. Xatûn Slade, şagirta *Satyagraha* ya Mahatmayê bo bîst salan, daxuyaniyek îmzekirî ji bo
Dewletên Yekbûyî yên Amerîkayê weşand. Çapemenî, dîrok Kanûn 29, 1945, li kîjan wê rave kir va yek doranî ji bê
 bingeş gotegot rabû piştî wê hebû bi bereketa Gandî, ber bi cihekî biçûk li bakur-rojhilatê Hindistanê nêzîkî Hîmalaya ve
 çû, da ku li wir avahiya xwe ya niha geş ava bike. *Kîsan Eşram* (navîne bo pîzîşkî û cotarî alîkarî ber gûndî cotkaran).
 Mahatma Gandî planên ber di sala 1946an de serdana aşramê nû kir.

44-4 : Bedestnexistin Slade bi bîr xist min ji yekî din cuda Rajava jin, Bedestnexistin Margaret Woodrow Wilson, mezintirîn
 keça Amerîkayê ecêb serok. ez hevdişin ew li Nşh York; wê bû bi tundî eleqedar li Hindistan. Paşan wê çû ber
 Pondicherry, ku wê pênc salên dawî yên jiyana xwe li wir derbas kir, bi kêfxweşî rêyeke dîsîplînê li ber lingên Sri
 Aurobindo Ghosh dişopand.

.Ev şehrezayî qet diaxive; ew bêdengî silavan dide bûyin şagirt li sê yeksalî car bes

44-5 : Bo salan li emrîka ez hebû bûye çavdêrîkirin demên ji bêdengî, ber ew tirs ji bangker û sekreteran.

44-6 : Bêzerarbûn; bêtundûtûjî; ew bingeh teht ji Gandî bawermendî Ew bû zayî li yek malbat ji zexma Jaîn, yê ku *ahimsa wekî bingeha fezîletê* dihesibînin . Jainîzm, mezhebeke Hindûîzmê, di sedsala 6an a berî zayîne de ji hêla Mahavira ve hatiye damezrandin,

!hemdem ji Bûda. Mahavîra tê wateya "ecêb qehreman"; Gulan ew dîtîni jêr ew sedsalan li bûyin qehremanî kur Gandî

44-7 : Hindî e ew ziman franca bo ew giştî ji Hindistan. Yek Hindî- Arî ziman li ser bingeha bi piranî li Sanskrîtî rehên Hindî zimanê sereke yê bakurê Hindistanê ye. Zaravayê sereke yê Hindî ya Rojava Hindûstanî ye, ku hem bi tîpên *Devanagari* (Sanskritî) û hem ji bi tîpên Erebi tê nivîsandin. Zaravayê wê, Urdû, ji hêla Misilmanan ve tê axaftin.

44-8 : Gandî heye ravekirî bûyin jîyan bi yek wêranker dilsozî li *Ew Çîrok Ji Ya min Ceribandin Bi Rastî* (Ahmedabad: Navacîvan Rojnamevanî, 1927- 29, 2 cild) Ev otobiyoqrafi heye bûye kurteberkirî li *Mahatma Gandî, Bûyin Xwe Çîrok* , ji aliyê CF Andrews ve hatiye edîtekirin, bi pêşgotinek ji aliyê John Haynes Holmes ve (New York: Macmillan Co., 1930).

Gelek otobiyoqrafiyan tijî bi nashatî navan û pirreng bûyer in hema hema hemû bédeng li herçiyek dem ji analîza hundirîn an pêşveçûnî. Yek danîn jêr herkes ji eva pirtûk bi yek qetî nerazibûn, dema herwiha gotinên pêşîyan: "Vir e "zilamek ku gelek kesên navdar nas dikir, lê qet xwe nas nedikir." Ev bertek bi otobiyoqrafiya Gandhi ne mumkin e; ew .kêmasî û xapandinên xwe bi dilsoziyek bêkesayetî ji bo rastiyê eşkere dike ku di salnameyên her serdemê de kême

44-9 Kasturabai Gandhi di 22ê Sibata 1944an de li girtîgeha Poona mir. Gandhî, ku bi gelemperî bêheste bû, bédeng giriya. Bi kurtasî piştî ew heyran hebû pêşniyar kirin yek Avahîya bîranînê Weqf li ew namûs, 125 lacs ji rupîyan (hema hema çar milyon dolar) rijandin li ji gişt ser Hindistan. Gandî heye rêzîkirî va ew weqf be bikar anîn bo gûnd refah kar bin jin û zarok. Ew çalakîyên xwe di heftenameya xwe ya Îngilîzî, *Harijan de radigihîne* .

44-10 : ez şandin yek barkirin ber Wardha, nêzda piştî ya min vegerr ber Emrîka. Ew nebatan, mixabin! mir li ew rê, nekar ji bo ku li hember zehmetiyên veguhastina dirêj a okyanûsê bisekinin.

44-11 : Thoreau, Ruskin, û Mazzini in sê yên din Rajava nivîskaran yê wan civaknasî dîtin Gandî heye bi baldarî lêkolîn kirin .

44-12 : Ew pîroz nivîsa ezîz dayîn ber Faris ji dor 1000 BZ ji Zerdeşt.

44-13 : Ew yekane taybetî ji Hinduîzm bin ew dinya ol e va ew derdikeve ne ji yek azeb ecêb avaker lê ji ew neşexsane Vedî nivîsarên pîroz. Hinduîzm ji ber vê yekê dide çarçove bo perestvan damezrandin li wê pêçan ji pêxemberan ji hemûyan temen û gişt erd Ew Vedî nivîsarên pîroz rêzîkirin ne bes îbadetî pratîkên lebe gişt giring civatî bac, li hewldanek ji bo ku her kiryara mirovan bi qanûna îlahî re li hev bike.

44-14 Peyveke berfireh a Sanskritî ji bo qanûnê; lihevhatina bi qanûnê an rastdariya xwezayî; erk wekî ku di şert û mercan de xwerû ye. Li kîjan yek mêr dîtin xwe ba herçiyek dayîn dem. Ew nivîsarên pîroz binavkirin *dharma* dema "ew xûriste qanûnên gerdûnî ku parastina wan dihêle ku mirov xwe ji hilweşîn û êşê rizgar bike."

44-15 : *Metta* 7:21.

44-16 : *Metta* 26:52.

44-17 : "Berdan ne yek mêr qîmetî li ev, va ew evîn bûyin welat; Berdan wî gellek qîmetî li ev, va ew evîn bûyin dîlovan." - Gotinek *Farisî* .

44-18 "Hingê Petrûs hat ba wî û got: «Ya Xudan, ma birayê min çend caran li hember min guneh bike, divê ez wî bibaxşînim? Heta heft caran? Îsa dibêje bo wî, ez gotin ne bo te, Ta heft car: lebe, Ta heftê caran heft." - *Metta* 18:21-22 .

44-19 Carekê Birêz Roger W. Babson ji Charles P. Steinmetz, endezyarê mezin ê elektrîkê pirsî: "Di pêncî salên bê de kîjan rêbaza lêkolînê dê pêşveçûna herî mezin bibîne?" "Ez difikirim ku vedîtina herî mezin dê bi demê re were kirin..." fikrî xêz," Steinmetz bersiv da. "Vir e yek cebir kîjan dîrok bi zelalî hîn dike heye bûye ew mezintirîn erk li pêşketina mirovan. Lê em tenê pê re dilîzin û qet bi cidî lê nekolîne, wekî ku me fîzîkî heye. Hêzên Rojekê gel xwestek fêrbûn va mal tiştan kirin ne anîn qîsmet û in ji kême bikaranîn li çêkirin mêr û jinên afirîner û bihêz. Wê demê zanyarên cîhanê wê laboratuarên xwe bidin lêkolîna Xwedê û dua û hêzên giyanî yên ku hîn nehatine xêzîkirin. Dema ku ev roj were, cîhan dê di nîfşekê de ji çar nîfşên borî bêtir pêşketinê bibîne."

44-20 : Va e, berxwedan ne nebaş bi nebaş. (*Metta* 5:38-39)

BEŞ: 45

Ew Bengalî "Bi kêfxweşiyê tijî" Dê

"Birêz, ji kerema xwe bêyî ku Nirmala Devi bibînin, ji Hindistanê dernekevin. Pîroziya wê pir xurt e; ew bi navê Ananda Moyi Ma (Dayika Bi Şadî Dagirtî) tê nasîn." Biraziya min, Amiyo Bose, bi cidî li min nihêrî.

"Bê guman! Ez pir dixwazim wê jina pîroz bibînim." Min lê zêde kir, "Min li ser rewşa wê ya pêşketî ya têgihîştina Xwedê xwendiyê. Gotarek piçûk li ser wê berî çend salan di *East-West de derket*."

"Min ew nas kiriye," Amiyo berdewam kir. "Ew vê dawiyê serdana bajarokê min ê biçûk Cemshedpur kir. Li ser lava şagirtêkî, Ananda Moyi Ma çû mala mirovekî li ber mirinê. Ew li kêleka nivîna wî sekinî; gava destê wê li eniya wî da, dengê mirina wî rawestiya. Nexweşî di cih de winda bû; ji bo ecêbmayîna kêfxweş a zilam, ew baş bû."

Çend roj şûnda min bihîst ku Dayika Blissful li mala şagirtêkî xwe li taxa Bhowanipur a Kalkutayê dimîne. Ez û Birêz Wright tavi lê ji mala bavê min a li Kalkutayê derketin rê. Gava ku Ford nêzîkî mala Bhowanipur bû, min û hevalê min dîmenek kolanê ya neasayî dît.

Ananda Moyi Ma di otomobîleke banê vekirî de rawestiyabû û komeke nêzîkî sed şagirtan pîroz dikir. Bi eşkereyî ew li ber deriyê derketinê bû. Birêz Wright Ford hinekî dûr park kir û bi peya ber bi civata bêdeng ve bi min re çû. Jina pîroz li aliyê me nihêrî; ew ji otomobîla xwe daket û ber bi me ve meşiya.

"Bav, tu hatî!" Bi van gotinên germ destê xwe danî ser stûyê min û serê xwe danî ser milê min. Birêz Wright, ku min nû jê re gotibû ku ez wî pîrozî nas nakim, bû. Ji vê xwepêşandana pêşwaziyê ya bêhempa gelek kêf digirtin. Çavên sed chelayan jî bi hinek matmayîne li tabloya bi evîn sekinîbûn.

Min di cih de dît ku ew pîroz di rewşek bilind a *samadhiyê de bû*. Bi tevahî ji cilên xwe yên derveyî yên jinekê bêxeber, wê xwe wekî giyanek bêguher dizanibû; ji wê gavê ve ew bi kêfxweşî silav li bawermendek din ê Xwedê dikir. Wê destê min girt nav otomobîla xwe.

"Ananda Moyî Dayê, ez im derengxistin ya te gerr!" ez protesto kir.

"Bav, ez piştî demek dirêj di vê jiyane de cara yekem te dibînim!" wê got. "Ji kerema xwe hîn neçe ."

Em li kursiyên paşîn ên otomobîlê bi hev re rûniştin. Dayika Bextewar zû ket rewşa bêliv û kêfxweşiyê. Çavên wê yên bedew ber bi ezman ve nihêrîn û nîv vekirî bêdeng man, li Elysiuma hundirîn a nêzîk-dûr nihêrîn. Şagirtan bi nermî qîr kirin: "Serkeftin ji Dayika Îlahî re!"

Min li Hindistanê gelek mirovên ku xwedê-fêhm dikirin dîtibûn, lê qet berê min jineke pîroz a ewqas bilind nedîtibû. Rûyê wê yê nerm bi kêfxweşiya bêwate ya ku navê Dayika Bextewar dabû wê, geş bûbû. Porên dirêj ên reş li pişt serê wê yê bêserûber dirêj bûbûn. Xalek sor a ji pasta sandal li ser eniya wê çavê giyanî yê ku her tim di hundurê wê de vekirî ye sembolîze dikir. Rûyê piçûk, destên piçûk, lingên pir biçûk - berevajî mezinbûna wê ya giyanî!

ez raxistan hin pirs ber yek nêzîk jin chela demek Ananda Moyî Ma ma matmayî hişt.

Çele ji min re got, "Dayika Bextewar li Hindistanê pir digere; li gelek deveran bi sedan şagirtên wê hene. Hewldanên wê yên wêrek gelek reformên civakî yên xwestî bi xwe re anîne.

Her çend Brahmin be jî, pîroz ti cudahî di navbera kastê de nas nake. **45-1** Komek ji me her tim bi wê re rêwîtiyê dikin, li rehetiya wê dinêrin. Divê em dayikîtiya wê bikin; ew bala xwe nade laşê xwe. Ger kes xwarin nedaya wê, ew nexwara û ne jî lêpîrsîn dikir. Tewra dema ku xwarin li ber wê dihat danîn jî, ew dest nade wan. Ji bo ku em pêşî li windabûna wê ji vê dinyayê bigirin, em şagirt bi destên xwe wê xwedî dikin. Bi rojan bi hev re ew pir caran di transa îlahî de dimîne, bi zorê bêhna xwe dide, çavên wê vedibin. Yek ji şagirtên wê yên sereke mêrê wê ye. Gelek sal berê, di demek kurt de piştî zewaca wan, wî sond xwar ku bêdeng bimîne."

Çele bi tiliya xwe zilamekî milfireh, rûyekî nazik, porê dirêj û riha sor nîşan da. Ew bêdeng di nav komê de rawestiyabû, destên wî bi rêzdarî wek şagirtekî li hev dicivandin .

Ananda Moyi Ma, ku bi noqûbûna xwe di Bêsinortiyê de teze bûbû, niha hişmendiya xwe li ser cîhana madî disekinand.

"Bav, ji kerema xwe ji min re bêje tu li ku dimînî." Dengê wê zelal

û melodîk bû. "Niha li Kalkutayê an Ranchiyê me; lê di demek

nêzîk de ez ê vegerim Amerîkayê." "Amerîka?"

"Belê. Jineke pîroz a Hindî dê li wir ji aliyê kesên ku li ruhaniyetê digerin ve bi dilsozî were teqdirîkirin. Ma tu dixwazî biçî?"

"Ger Bav kanîn wergirtin min, ez xwestek ajotin."

Ev bersiv sedema ew nêzîk şagirt ber destpêkirin li hawar.

Yek ji wan bi tundî ji min re got, "Bîst an jî zêdetir ji me her tim bi Dayika Xweş re rêwîtiyê dikin. Em bêyî wê nikarin bijîn. Ew biçe ku derê, divê em jî herin."

Bi neçarî min dev ji planê berda, ji ber ku ew xwedî taybetmendiyeke nepratîk a mezinbûna xweber bû!

"Ji kerema xwe qet nebe bi şagirtên xwe re were Ranchiyê," min dema ku ji pîroz xatir xwest got. "Wekî zarokekî xwedayî, tu dê ji zarokên biçûk ên dibistana min kêfê werbigirî."

"Kînga jî Bav digire min, ez xwestek bi kêfxweşî ajotin."

Piştî demek kurt, Ranchi *Vidyalaya* ji bo serdana sozdayî ya pîroz amade bû. Ciwan li benda her rojek şahiyê bûn - bê ders, bi saetan muzîkê, û ji bo lûtkeyê şahiyek!

"Serkeftin! Ananda Moyi Ma, ki jai!" Ev slogana dubarekirî ji dehên qirikên piçûk ên bi coş koma pîroz silav kir dema ku ew derbasî deriyê dibistanê bûn. Barana gulên zer, dengê sîmbalan, lêdana bi hêz a qalikên konkan û lêdana defê *mridanga* ! Dayika Bextewar bi ken li ser erdên *Vidyalaya yê rojhilat geriya* , her tim bihuşta guhêzbar di hundurê xwe de hildigirt.

"Li vir pir xweşik e," Ananda Moyi Ma bi dilovanî got dema ku min ew bir avahiya sereke. Ew bi kenekî zarokane li kêleka min rûnişt. Ew hevala herî nêzîk a delal bû, mirov hîs dikir, lê dîsa jî her tim hewayek dûrbûnê li dora wê hebû - tenêtiya paradoksal a Herderê Hebûnê.

"Ji kerema xwe ve gotin min tiştek ji ya te jîyan."

"Bav her tiştî dizane; çima dubare bike?" Diyar e ku wê hîs kir ku dîroka rastîn a yek enkarnasyona kurt bêqîmet bû.

ez kenîya, sivikî dubarekirin ya min pirs.

"Bav, kêma tişt hene ku meriv bibêje." Wê destên xwe yê xweşik bi tevgereke şermezarkirinê vekir. "Hişmendiya min qet xwe bi vî laşê demkî ve negirêdaye. Berî ku ez werim ser vê erdê, Bav, 'Ez eynî bûm.' Dema ku ez keçek piçûk bûm, 'Ez eynî bûm.' Ez mezin bûm û bûm jin, lê dîsa jî 'Ez eynî bûm.' Dema ku malbata ku ez tê de ji dayik bûm ji bo zewaca vê laş amadekariyan kirin, 'Ez eynî bûm.' Û dema ku, bi şehwetê serxweş, mêrê min hat ba min û gotinên delal got, bi sivikî dest da laşê min, ew şokek tund wergirt, mîna ku birûskê lê ketibe, ji ber ku wê demê jî 'Ez eynî bûm.'

"Ya min mêr çok da berî min, qatkirî bûyin destan, û lava kir ya min borînî."

"Dayê,' wî got, 'ji ber ku min perestgeha te ya bedenî bi destdana wê bi ramana

şehwetê qirêj kir - bêyî ku ez bizanim ku di hundurê wê de ne jina min lê Dayika
Îlahî dijî - ez sond dixwim: Ez ê şagirtê te bim, peyrewê bêzewac, her gav wekî
xizmetkarek bêdeng li te xwedî derkevim, heya ku ez bijîm careke din bi kesî re
neaxivim. Bila ez bi vî awayî gunehê ku min îro kiriye telafî bikim."

dijî hûn, ya min guru.'

"Her çiqas min bi bêdengî ev pêşniyara mêrê xwe qebûl kir jî, 'Ez jî eynî bûm.' Û, Bav, di niha li ber te, 'Ez eynî me.' Her ku diçe, her çend reqsa afirandinê li dora min di hola bêdawîtîyê de biguhere jî, 'Ez ê eynî bim.'"

Ananda Moyi Ma ket rewşek kûr a meditasyonê. Şeweya wê wekî peykerê bêdeng bû; ew reviyabû padîşahiya xwe ya herdem gazî. Golên tarî yên çavên wê bêcan û şûşeyî xuya dikirin. Ev îfade pir caran dema ku pîroz hişmendiya xwe ji laşê fizîkî derdixin, ku wê hingê bi zorê ji perçeyek ji heriyê bêcan zêdetir bû. Em saetekê di transa ekstazê de bi hev re rûniştin. Ew bi kenek piçûk û şa vegeriya vê dinyayê.

"Ji kerema xwe, Ananda Moyi Ma," min got, "bi min re were baxçe. Birêz Wright dê çend wêneyan bigire."

"Bê guman, Bav. Îradeya te îradeya min e." Çavên wê yên bi heybet şewqa xwedayî ya neguherbar parastin dema ku wê ji bo gelek wêneyan poz da.

Dema ziyafetê ye! Ananda Moyi Ma li ser kursiya xwe ya betaniyê rûnişt, şagirtê li ser milê wê bû da ku wê têr bike. Mîna pitikek, pîroz piştî ku chela ew anî ber devê wê, bi guhdarî xwarin daqurtand. Diyar bû ku Dayika Xweş di navbera xwarinên karî û şîrîniyan de tu ferq nedikir!

Dema ku êvar nêzîk dibû, pîroz bi koma xwe re di nav barana pelên gulê de çû, destên xwe bilind kiribûn da ku lawên piçûk pîroz bikin. Rûyên wan bi hezkirina ku wê bi hêsanî şiyar kiribû dibiriqîn.

Mesîh ragihandiye, "Ji Xudan Xwedayê xwe bi hemû dilê xwe, bi hemû canê xwe, bi hemû hişê xwe û bi hemû hêza xwe hez bike: ev emrê yekem e." **45-2**

Ananda Moyi Ma, her girêdanek kêmtir avêt aliyekî û bi tenê dilsoziya xwe pêşkêşî Xudan kir. Ne bi cudahîyên zanayan lê bi mantiqa bawerîyê ya piştrast, ev pîrozê zarokane yekane pîrsgirêka di jiyana mirovan de çareser kiriye - avakirina yekîtiyê bi Xwedê re. Mirov ev sadehiya diwar, ku niha bi milyonan pîrsgirêkan ve mijandî ye, ji bîr kiriye. Milet, ku evîna yekxwedayî ji Xwedê re red dikan, bêwefatiya xwe bi rêzgirtina baldar li ber perestgehên xêrxwazîyê yên derveyî vedişêrin.

Eva mirovî jest in bi heysiyet, bo bo yek evdem ew rêgûherrandin mêr balê ji xwe dikişînin, lê ew wî ji berpirsiyariya wî ya yekane di jiyane de azad nakin, ku Îsa wekî fermana yekem bi nav dike. Erka bilindkirina hezkirina Xwedê bi nefesa yekem a hewayek ku ji hêla yekane Xêrxwazê wî ve bi azadî tê dayîn, tê pejirandin.

Careke din, piştî serdana wê ya Ranchiyê, min derfet dît ku Ananda Moyi Ma bibînim. Çend meh şûnda, ew li ser platforma îstasyona Serampore di nav şagirtên xwe de sekinî û li benda trêne bû.

"Bav, ez diçim Hîmalaya," wê ji min re got. "Şagirtên comerd li Dehra Dunê ji min re perestgehek ava kirine."

Dema ku ew li trêne siwar bû, ez matmayî mam ku min dît ku çi di nav elaletê de be, çi di trêne de be, çi di şahiyê de be, çi jî di bêdengiyê de rûne, çavên wê qet ji Xwedê dûr neketin. Di hundirê min de ez hîn jî dengê wê dibihîzim, dengvedaneke şîrîniyeke bêdawî:

"Binêre, niha û herdem yek bi ew Bêpaş, 'EZ im herdem ew wek yên din.'"

45-1 Ez hin rastiyên din ên jiyana Ananda Moyi Ma dibînim, ku di *East-West de hatine çapkirin*. Pîroz di sala 1893an de li Dacca li navenda bajêr ji dayik bûye. Bengal. Nexwende, wê heye hîn matmayî ew rewşenbîr ji ew rîsipîtî. Ew ayet li Sanskrîtî hebûn tîjî alimên ecêbmayî hiştin. Wê bi tenê hebûna xwe teselî daye kesên xemgîn û bi mûcîzeyî şîfa daye .

45-2 : *Delîl* 12:30.

BEŞ: 46

Ew Jin Yogî WHO Qet Dixwe

"Birêz, em îro sibê ber bi ku ve diçin?" Birêz Wright Ford diajot; wî çavên xwe ji rê dûr xist da ku bi çirûskeke pirsyarî li min binêre. Roj bi roj kêr daran dizanibû ku ew ê paşê kîjan beşa Bengalê kifş bike.

"Bi îzna Xwedê," min bi dilsozî bersiv da, "em di rê de ne ku em heştemîn ecêba cîhanê bibînin - jineke pîroz ku xwarina wê hewayê tenik e!"

"Dubarekirina ecêban - piştî Therese Neumann." Lê Birêz Wright bi heman awayî bi kelecana kenîya; wî heta leza otomobîlê jî zêde kir. Ji bo rojnivîska rêwîtiya wî ya bêhempa bêtir xwarin! Ne geştiyarek asayî ye, ew!

Dibistana Ranchi tenê li pişt me mabû; em berî rojê rabûbûn. Ji bilî min û sekreterê min, sê hevalên Bengalî jî di nav komê de bûn. Me ji hewayê dilşewat, şeraba xwezayî ya sibehê vexwar. Ajokarê me bi hişyarî otomobîl di nav cotkarên zû û erebeyên du teker de, ku hêdî hêdî ji hêla gayên bi milên qûm ve dihatin kişandin, ku meyla wan hebû ku bi kesekî bêbext re li ser rê bipeyivin, bir.

"Mirze, em wê çawa ber zanîn zêde ji ew rojîgirtin ezîz."

"Ew nav e Girî Bala," ez agahdar ya min hevalbendan. "EZ yekem bihîst ji dor ew salan pêşî ji yek

zîlamê zana, Sthiti Lal Nundy. Ew gelek caran dihat mala Riya Gurpar da ku dersê bide birayê min Bishnu."

"'Ez Giri Bala baş nas dikim,' Sthiti Babu ji min re got. 'Ew teknîkek yogayê ya taybetî bikar tîne ku dihêle ew bêyî xwarinê bijî. Ez cîranê wê yê nêzîk bûm li Nawabganj nêzîkî Ichapur. **46-1** Min hewl da ku bi baldarî çavdêriya wê bikim; min qet delîl nedît ku ew xwarin an vexwarin dixwe. Di dawiyê de bala min ewqas zêde bû ku ez nêzîkî Maharaja Burdwan **46-2 bûm.** û jê xwest ku lêkolînekê bike. Ji çîrokê matmayî ma, ew vexwend qesra xwe. Wê razî bû ku ceribandinekê bike û du mehan di beşek piçûk a mala wî de girtî ma. Paşê ew ji bo serdaneke qesrê ya bîst rojan vegeriya; û dû re ji bo ceribandineke sêyemîn a panzdeh rojan. Maharaja bi xwe ji min re got ku van sê lêkolînên dijwar wî bê guman ji rewşa wê ya nexwarinê qanîh kirine.

Min encam da: "Ev çîroka Sthiti Babu ji bîst û pênc salan zêdetir di hişê min de maye." "Carinan li Amerîkayê min meraq dikir gelo çemê demê dê *yoginiyan* **46-3 daqurtîne.**" berî ku ez bikaribim wê bibînim. Divê ew niha pir pîr be. Ez nizanim ew li ku dijî, an na. Lê di çend demjimêran de em ê bigihîjin Purulia; birayê wê li wir malek heyê."

Ji deh û nîv yê me kêr kom bû axaftin bi ew brak, Lambadar Dey, yek parêzkar ji Purulia.

"Belê, xwişka min dijî. Ew carinan li vir li cem min dimîne, lê niha ew li mala malbata me li Biurê ye." Lambadar Babu bi guman li Fordê nihêrî. "Ez qet nafikirim Swamiji, ku ti otomobîlek heta niha ketiye hundirê Biurê. Dibe ku çêtir be ku hûn hemî xwe bi lertzîna kevînar a erebeyê ga razî bikin!"

Dema yek deng yê me partî soz da pêvgirêdayî ber ew Serbilindî ji Detroitê.

Min ji parêzer re got, "Ford ji Amerîkayê tê. Şerm e ku em wê ji derfeta nasîna dilê Bengalê bêpar bihêlin!"

"Gulan Ganesh **46-4** "Bi te re biçim!" Lambadar Babu bi ken got. Wî bi nezaket zêde kir, "Ger tu qet bigihîjî wir, ez bawer im Giri Bala dê kêfxweş bibe ku te bibîne. Ew nêzîkî heftê saliya xwe ye, lê tenduristiya wê hîn jî pir baş e."

"Ji kerema xwe ji min re bêje, efendim, gelo bi tevahî rast e ku ew tiştekî naxwe?" Min rasterast li çavên wî nihêrî, li wan pencereyên eşkere yê hişê.



GIRÎ BALA

Ev jina yogî ya mezin ji sala 1880an vir ve ne xwarin û ne jî vexwarin vexwariye. Wêneyê min bi wê re ye, di sala 1936an de, li mala xwe li gundê Biur ê dûrî Bengalê. Rewşa wê ya nexwarinê ji aliyê Maharaja yê Burdwan ve bi tundî hatiye lêkolînkirin. Ew teknîkek yogayê ya taybetî bikar tîne da ku laşê xwe bi enerjîya kozmîk ji eter, roj û hewayê şarj bike.

"Rast e." Çavên wî vekirî û bi rûmet bûn. "Ji pênc dehsalan zêdetir min qet nedîtiye ku ew perçeyek jî bixwe. Ger cîhan ji nişkê ve bi dawî bibe, ez nikarim ji dîtina xwarina xwişka xwe bêtir matmayî bimînim!"

Em kenîya bihevra ser ew ne îhtîmal ji eva du kozmîk bûyeran.

Lambadar Babu berdewam kir, "Giri Bala ji bo pratîkên xwe yê yogayê qet li tenêtiyek negihîştî negeriyaye. Wê tevahiya jiyana xwe bi malbat û hevalên xwe re derbas kiriye. Niha ew hemî bi rewşa wê ya xerîb re baş fêr bûne. Yek ji wan tune ku matmayî nemîne ger Giri Bala ji nişkê ve biryar bide ku tiştek bixwe! Xwişk bi xwezayî teqawid dibe, wekî ku li jinebiyek Hindû guncan e, lê hemû derdora me ya piçûk li Purulia û li Biur dizanin ku ew bi rastî jinek 'îstîsna' ye."

Dilsoziya bira eşkere bû. Koma me ya biçûk bi germî spasiya wî kir û ber bi Biur ve çûn. Em li firoşgehek kolanê rawestiyan ku xwarinên curry û *luchis* dixwarin, û komek ji kêzikên sor li dora xwe kom bûn da ku temaşe bikin ka Birêz Wright bi tiliyên xwe bi şewaza Hindû ya sade dixwe. ⁴⁶⁻⁵ Xewnên xurt bûn sedem ku em xwe ji bo piştî nîvrojekê, ku niha nayê zanîn, dê pir dijwar be, bihêz bikin.

Niha rêya me ber bi rojhilat ve diçû, di nav zeviyên birincê yê di bin tavê de pijayî re diçû û dihat nav beşa Burdwan a Bengalê. Li ser rêyên ku bi nebatan tijî bûn,

stranên mayna *û bulbulên* qirikxur ji daran bi şaxên mezin ên mîna sîwanê diherikîn.
Car caran erebeyek ga dihat, *Rînî, Rînî, manju, manju* qirçîn ji wê hespik û pêlavê
hesinî textîn teker berevajîkirin bi tundî

li aqil bi ew *swish, swish* ji otomobîl lastîk ser ew arîstokratîk asfalt ji ew bajaran.

"Dîk, raweste!" Daxwaza min a ji nişka ve nerazîbûnek tund ji Fordê anî. "Ew dara mangoyê ya zêde barkirî bi rastî jî bangek vexwendinê dike!"

Em pênc kes wek zarokan ber bi axa bi mangoyê tijî bazdan; darê bi diloanî fêkiyên xwe rijandibûn dema ku ew gihîştibûn.

"Gelek mango ji bo ku bê dîtin bimînin çêdibin," min bi gotina xwe got, "û şîrîniya xwe li ser erdê kevirî winda bikin."

"Tişteki wisa li Amerîkayê tune ye, Swamiji, ne wisa?" Sailesh Mazumdar, yek ji xwendekarên min ên Bengalî, kenîya.

"Na," min îtîraf kir, bi ava mangoyê ve hatim nixumandin û kêfxweş bûm. "Min çiqas bêriya vê fêkiyê li Rojava kiriye! Bihuşta Hindûyek bê mango nayê xeyalkirin!"

ez hilbijartin bi jorve yek teht û xwarê yek serbilind çelengî veşartî li ew herî bilind endam

"Dîk," min di navbera lêvên ambrosiya, ku bi tava tropîkal germ bû, pirsî, "gelo hemû kamera di otomobîlê de ne?"

"Erê, mirze; li ew bar liq."

"Eger Giri Bala bibe pîrozek rastîn, ez dixwazim li Rojava li ser wê binivîsim. *Yogînek Hindû* ya xwedî hêzên îlhambexş divê mîna piraniya van mangoyan bi nezanî neji û nemire."

Nîv yek seet paşan ez bû hîn ger û geşt li ew daristanî aşîtî.

"Birêz," Birêz Wright got, "divê em berî ku roj biçe ava bigihîjin Giri Bala, da ku ji bo wêneyan ronahî têra xwe hebe." Wî bi kenekî zêde kir, "Rojhilatî komeke gumanbar in; em nikarin hêvî bikin ku ew bêyî wêneyan baweriya xwe bi xanimê bînin!"

Ev gem ji rîsipîti bû bê guman; ez zivirî ya min paş li dilbijînî û ji nû ve ket hundir ew trimbêl.

"Rast dibêji, Dick," min axînek kişand dema ku em bi lez dimeşîyan, "Ez bihûsta mangoyê li ser gorîgeha realîzma Rojavayî feda dikim. Divê wêneyên me hebin!"

Rê her ku diçû nexweştir dibû: çirçikên çalan, kulmên ji axa hişk, nexweşiyên xemgîn ên pîrbûnê! Koma me carinan ji hespan dadiket da ku Birêz Wright bi hêsanî Fordê, ku me çar kesan ji pişt ve diavêt, manevra bike.

Sailesh qebûl kir, "Lambadar Babu rast got. Otomobîl me hîlnagire; em otomobîlê

hildigirin!"

Yên me hilkişîn, hilkişîn otomobîl bêzarî bû xapandin herdem û anonîm ji ew xuyabûnî
ji yek gûnd,

herkes yek yek dîmen ji ecêb sadeyî.

Birêz Wright di rojnivîska xwe ya rêwîtiyê de, di 5ê Gulana 1936an de, nivîsandiye: "Riya me di nav daristanên xurmeyan de di nav gundên kevnar û bêserûber ên ku di bin siya daristanê de ne, diçû û dihat." "Ev komên kulubeyên ji heriyê yên bi sergirtî, ku bi yek ji navên Xwedê hatine xemilandin, pir balkêş in." derî; gelek zarokên biçûk û tazî bi bêgunehî li dora xwe dilîzin, rawestiyane da ku li wan binêrin an jî bi hovîti birevin ji vê erebeya mezin, reş û bê ga ku bi dînîti di gundê wan re derbas dibû. Jin tenê ji siya dinihêrin, lê mêr bi tembelî di bin daran de li kêleka rê disekin, bi meraq li bin bêxemiya xwe. Li cîhekî, hemû gundî bi kêfxweşî di tanka mezin de avjeniyê dikirin (cilên xwe diguherandin bi pêçandina qumaşên hişk li dora laşên xwe, avêtina yên şil).

Jin bîlye av ber yê wê malan, li pirr tûnc qedehan.

"Rê me ber bi çiya û lûtkeyan ve bir; em li ser çiya û lûtkeyan diçûn û dihatin, em di nav çemên piçûk de diçûn, li dora rêyeke neqediyayî diçûn, di nav nivînên çemên hişk û qûmî de diçûn û di dawiyê de, li dora saet 5:00 PM, em nêzîkî cihê xwe, Biur, bûn. Ev gundê biçûk li hundirê Navçeya Bankura, ku di bin parastina pelên qelew de veşartî ye, di demsala baranê de, dema ku çem wek lehiyên dijwar in û rê wek maran jehra heriyê dirijînin, ji bo rêwîyan ne gengaz e ku bigihîjinê ."

"Dema ku di nav komek îbadetkaran de ku ji nimêja perestgehê vedigeriyan malê (li zeviya tenê) me rêber xwest, em ji aliyê deh xortên kincên kêr ve hatin dorpêçkirin ku li kêlekên otomobîlê siwar bûn û dixwestin me bibin Giri Bala."

"Rê ber bi daristaneke xurmeyan ve diçû ku komek kulûbeyên heriyê diparast, lê berî ku em bigihîjin wê, Ford ji nişkê ve bi goşeyek xeternak xwar bû, avêt jor û ket xwarê. Rêya teng li dora daran û tankê, li ser gir, nav kun û rêçên kûr diçû. Otomobîl li ser komek deviyan sekinî, dûv re li ser girekî asê ma, ku pêdivî bi rakirina perçeyên axê hebû; em hêdî hêdî û bi baldarî berdewam kirin; ji nişkê ve rê ji hêla komek deviyan ve li navîn hate sekinandin." ji rêya erebeyan, ku pêdivî bi rêyeke dûr û dirêj hebû da ku mirov ber bi tankeke hişk ve biçe, û ji bo rizgarkirinê hinek şuştin, paqijkirin û şuştina bi şofêlan hewce bû. Car bi car rê nedihat derbaskirin xuya dikir, lê hec divê berdewam bikira; xortên dilnizm kêran anîn û astengiyan (siyên Ganeş!) hilweşandin dema ku bi sedan zarok û dêûbav lê temaşe dikirin.

"Di demek kurt de em li ser du rêçên kevnar dimeşîyan, jin bi çavên fireh ji deriyên kulubeyên xwe dinihêrin, mêr li kêleka me û li pişt me dimeşîyan, zarok direviyan da ku ..." meş. Ya me belkî yekem otomobîl bû ku di van rêyan re derbas bû; divê 'yekîtiya erebeya ga' li vir hertişt dikare were kirin! Me çi hestek çêkir - komek ku ji hêla Amerîkîyekî ve dihat ajotin û di otomobîleke ku difiriya de pêşengî dikirin, rasterast ber bi qada gundewarê xwe ve diçûn, û nepenî û pîroziya kevnar dagir dikirin!

"Li ser rêyeke teng rawestiyan û em xwe di nav sed lingan de nêzîkî mala bav û kalên Giri Bala dîtin. Piştî têkoşîna dirêj a rê ku bi qedandineke neasayî hatibû tacîdarkirin, me heyecana têrker hîs kir. Em nêzîkî avahiyeke mezin a du qatî ya ji kerpîç û gêçê bûn, ku li ser kulûbeyên adipê yên derdorê serdest bû; xanî di bin pêvajoya tamîrkirinê de bû, ji ber ku li dora wê çarçoveya tropîkal a bi taybetî ji darên bambu hebû."

"Bi bendewariyeke germ û kêfxweşiyeke vemirî, em li ber deriyên vekirî yên kesê ku bi destdana 'bêbirçî' ya Xudan hatibû pîrozkirin rawestiyên. Gundî, ciwan û kal, tazî û cil û berg, jin hinekî dûr lê meraqdar jî, mêr û kur bêşerm li pey me bûn dema ku li vê dûmena bêhempa dinihêrîn."

"Di demek kurt de kesayetiyek kurt li ber derî xuya bû - Giri Bala! Ew bi qumaşek ji hevrişimê zêrîn ê mat hatibû pêçandin; bi şewazek tîpîk a Hindî, ew bi nermî û dudilî ber bi pêş ve çû, hinekî ji bin qata jorîn a qumaşê *swadeshi nihêrî*. Çavên wê mîna emberên di siya serê wê de dibiriqîn; em bi rûyek pir diloan û diloan matmayî man," rûyekî têgihîştin û têgihîştinê, azad ji lekeya girêdana dinyayî.

"Bi nermî wê nêzîkî û bêdengî razî bû ber yên me şikandin yek jimare ji wêne bi kamerayên me yên 'stabîl' û 'fîlm'. **46-6** Bi sebir û şermokî wê teknîkên me yên wênekêşiyê yên sererastkirina helwestê tehemûl kir. û sivik ferman. Paşan em hebû tomarkirî bo nîfşên nû gelek wêne ji tekane jina li cîhanê ku tê zanîn ku ji pêncî salan zêdetir bê xwarin û vexwarin jiyaye. (Bê guman, Therese Neumann ji sala 1923an vir ve rojî digire.) Dema ku Giri Bala bi tevahî di nav qumaşê fireh de nixumandî li ber me sekinî, rûyê wê yê bi çavên xwe yên xwar, dest û lingên wê yên piçûk ji laşê wê tiştek xuya nedikir, rûyê wê yê bi çavên xwe yên xwar, destên wê û lingên wê yên piçûk, bi aramiya kêr û bêgunehiya xwe, pir dayikane bû. bi ber, zarokane, lerizîn lêv, yek mêtî poz, teng, geş çavan, û yek kenekî xemgîn."

Ez jî heman bandora Birêz Wright li ser Giri Bala parve kirim; ruhanîbûn wê wek perdeya wê ya nerm û geş pêçabû. Wê li ber min bi jesta adetî ya silavkirina ji xwediyê malê ji keşişekî re *nav got*. Xweşikbûna wê ya sade û kenê wê yê bêdeng pêşwaziyek ji me re kir ku ji axaftina bi hingiv wêdetir bû; rêwîtiya me ya dijwar û tozî hatibû jibîrkirin.

Pîroza biçûk li ser eywanê bi lingên xaçkirî rûniştibû. Her çend şopên pîrbûnê li ser wê hebûn jî, ew lawaz nebû; çermê wê yê zeytûnî zelal û saxlem mabû.

"Dayê," min bi Bengalî got, "zêdetirî bîst û pênc salan e ku ez bi kelecana li ser vê ziyaretê difikirim! Min jî Sthiti Lal Nundy Babu behsa jiyana te ya pîroz bihîst."

Wê serê xwe hejand li nasyarî. "Erê, ya min baş cînar li Newabganj."

"Di wan salan de min okyanûs derbas kirin, lê min qet plana xwe ya destpêkê ya ku rojekê bibînim ji bîr nekir te. Drama bilind a ku tu li vir bi awayekî ewqas nepenî dilîzî, divê li ber cîhanek ku xwarina hundirîn a îlahî ji bîr kiriye, were xemilandin."

Pîroz çavên xwe ji bo deqeyekê bilind kir, bi eleqeyekê aram

keniya. "Baba (bavê bi rûmet) çêtir dizane," wê bi nermî

bersiv da.

Ez kêfxweş bûm ku wê aciz nebû; mirov nizane yogiyên mezin an yogiyên çawa dê li hember ramana eşkerekirinê bertek nîşan bidin. Bi gelemperî, ew ji wê dûr dikevin, dixwazin bi bêdengî lêkolîna kûr a giyanî bidomînin. Dema ku wextê guncaw tê ku jiyana xwe nîşan bidin, cezayek hundurîn li wan tê.

gelî bo ew fêde ji lêgerîn hişan

"Dayê," min berdewam kir, "ji kerema xwe min bibaxşîne, ji ber ku ez te bi gelek pirsan bargiran dikim. Ji kerema xwe tenê yên ku te kêfxweş dikin bibersivîne; ez ê bêdengiya te jî fam bikim."

Wê destên xwe bi dîlnizmî vekir. "Ez kêfxweş im ku bersiv bidim, heya ku kesek bêwate mîna min dikare bersivên têrker bide."

"Ax, na, ne bêqîmet!" ez protesto kir dilrast. "Hûn in yek ecêb rûh."

"Ez xizmetkara dîlnizm a hemûyan im." Wê bi awayekî ecêb zêde kir, "Ez

hez dikim xwarin çêbikim û mirovan têr bikim." Min fikirî, ev kêfek ecêb e

ji bo pîrozekî nexwar!

"Gotin min, Dê, ji ya te xwe lêv-kirin hûn jîyan bê xûrek?"

"Rast e." Ew çend kêliyan bêdeng ma; gotina wê ya din nîşan da ku ew bi hesabkirina hişê xwe re têkoşîn dida. "Ji temenê diwanzdeh sal û çar mehan heta temenê min ê niha yê şêst û heşt salî - heyamek zêdetirî pêncî û şeş salan - min ne xwarin xwariye û ne jî şilek vexwariye."

"Ma hûn qet ceribandin ber xwarin?"

"Eger min hest bi hewesa xwarinê bikira, divabû min bixwara." Wê bi sadeyî lê bi rûmetî ev rastiya aksîyomatîk anî ziman, ku ji aliyê dinyayek ku li dora sê xwarinan di rojê de dizivire ve pir baş tê zanîn!

"Lê belê tu tiştekî dixwî!" Dengê min wekî nerazîbûnekê

tijî bû. "Bê guman!" Wê bi têgihîştineke bilez keniya.

"Xwarina we ji enerjîyên naziktir ên hewa û tîrêjên rojê tê, 46-7" û ji hêza kozmîk a ku laşê we bi rêya medulla oblongata ji nû ve şarj dike."

"Baba dizane." Dîsa wê razî bû, ew awa aramker û bêserûber.

"Dayê, ji kerema xwe ji min re qala jiyana xwe ya pêşîn bike. Ew ji bo tevahiya Hindistanê, û heta ji bo xwişk û birayên me yên li derveyî deryayê jî balkêş e."

Girî Bala raxistan aliyekî ew adetî avêtina kêlekê, sistker li yek axaftinî rewş.

"Bila wisa be." Dengê wê nîzm û bi tundî bû. "Ez li van herêmên daristanî ji dayik bûm. Zarokatiya min ne tiştekî ecêb bû, ji bilî ku ez bi îştahê bêdawî ve girêdayî

bûm. Ez di salên xwe yê ciwaniyê de hatibûm nîşankirin .

"'Zarok,' diya min gelek caran min hişyar dikir, 'hewl bide çavbirçîtiyê kontrol bikî. Dema ku dem were ku tu di nav xerîban de di malbata mêrê xwe de bijî, ew ê li ser te çî bifikirin ger rojên te ji bilî xwarinê bi tiştekî din derbas nebin?"

"Felaketa ku wê pêşbînî kiribû qewimî. Ez tenê diwanzdeh salî bûm dema ku ez li Nawabganj tevî xelkê mêrê xwe bûm. Xesûya min sibeh, nîvro û şev ji ber adetên min ên bêşerm min şerm dikir. Lêbelê, şermezarkirinên wê nîmetek veşartî bûn; wan meylên min ên giyanî yên razayî hişyar kirin. Sibehekê tinazên wê bêrehm bûn.

"'Ez ê di demek nêzîk de ji te re îspat bikim,' min got, bi lertzînek mezin, 'ku ez ê careke din heta ku ez bijîm dest nedim xwarinê.'"

"Xesûya min bi henekî kenîya. 'Baş e!' wê got, 'hûn çawa dikarin bê xwarin bijîn, dema ku hûn nekarin bê zêde xwarin bijîn?'

"Ev gotin bêbersiv bû! Lê biryardariyeke hesinî ruhê min xurt kir. Li cihekî dûr û dirêj min Bavê xwe yê Ezmanî geriya.

"'Xudan,' min bênavber dua dikir, 'ji kerema xwe ji min re guruyekî bişîne, yekî ku bikaribe fêrî min bike ku bi ronahiya Te bijîm, ne bi xwarinê.'"

"Ecstazeke îlahî li ser min girt. Bi rêberiya efsûneke pîroz, ez ber bi *ghata Nawabganj* a li ser Ganges ve çûm. Di rê de ez rastî keşîşê malbata mêrê xwe hatim.

"'Birêz mirze,' ez got bi bawerî, bi diloanî gotin min çawa ber jîyan bê xwarin.'

"Wî bê bersiv li min nihêrî. Di dawiyê de bi awayekî teselîdar axivî. 'Zarok,' wî got, 'îşev were perestgehê; ez ê merasîmek *Vedîk a taybetî* ji bo te li dar bixim.'

"Ev bersiva nezelal ne ew bû ku ez lê digeriyam; min ber bi *ghatê ve berdewam kir*. Tava sibehê avê qul dikir; min xwe di Gangesê de paqij kir, mîna ku ji bo destpêkirinek pîroz be. Dema ku ez ji qeraxa çem derketim, bi qumaşê şil li dora min, di ronahiya fireh a rojê de efendiyê min li ber min xuya bû!"

"'Keçikê delal,' wî bi dengê dilovanî û evînê got, 'ez guruyê ku Xwedê şandiye vir im da ku duaya te ya lezgîn bicîh bînim. Ew bi xwezaya wê ya pir neasayî pir bandor bû! Ji îro pê ve tu dê bi ronahiya astral bijî, atomên laşê te dê ji herikîna bêdawî werin xwedîkirin.'"

Giri Bala bêdeng ma. Min qelem û deftera Birêz Wright girt û ji bo agahdariya wî çend tişt wergerandin îngilîzî.

Pîroz çîroka xwe berdewam kir, dengê wê yê nerm hema hema nehat bihîstin. " *Gat* vala bû, lê guruyê min li dora me atmosferek ronahiyek parastinê avêt, da ku tu serşokvanên rêwî paşê me aciz nekin. Wî ez da destpêkirin nav teknîkeke *krîa ye* ku laş ji girêdayîbûna bi xwarina qirêj a mirovan azad dike. Teknîk bikaranîna

*mantrayek diyarkirî **46-8 dihawîne.** û werzîşek bêhnvedanê ji ya ku mirovekî asayî dikare bike diwartir e. Ne derman û ne jî sêrbazî tê de nîne; ji bilî *kriya tiştek din tune* ."*

Li ew awa ji ew emrîkî rojname nûçevan, WHO hebû bêhemdî hîn kir min bûyin

di çarçoveya prosedurê de, min ji Giri Bala li ser gelek mijarên ku min digot qey dê bala cîhanê bikişînin pirsî. Wê, gav bi gav, agahiyên jêrîn dan min:

"Min qet zarok nebûn; gelek sal berê ez jinebî mam. Ez pir kêr radizê, ji ber ku xew û şiyarbûn ji bo min wek hev in. Ez bi şev meditasyonê dikim, bi roj karên xwe yên malê dikim. Ez guherîna avhewayê ji demsalê bo demsalê hinekî hîs dikim. Ez qet nexweş nebûme û nexweşiyek jî nedîtiye. Dema ku bi xeletî birîndar dibim, ez tenê êşek sivik hîs dikim. Tu rijandina laşê min tune. Ez dikarim dil û nefesa xwe kontrol bikim. Ez pir caran guruyê xwe û her weha giyanên din ên mezin di dîtîne de dibînim."

"Dayê," min pirsî, "çima tu rêbaza jiyana bê xwarin fêrî yên din nakî?"

Hêviyên min ên mezin ji bo bi milyonan mirovên birçî yên cîhanê di

qonaxa destpêkê de hatin şikandin.

"Na." Serê xwe hejand. "Guruyê min bi tundî ferman dabû min ku ez vê sirê eşkere nekim. Ne daxwaza wî ye ku destwerdanê di drama afirandinê ya Xwedê de bike. Cotkar dê spasiya min nekin ger min gelek kesan fêrî jiyana bê xwarin bikira! Fêkiyên xweş dê bêkêr li erdê bimînin. Wisa xuya dike ku bêbextî, birçîbûn û nexweşî qamçiyên karmaya me ne ku di dawiyê de me ber bi lêgerîna wateya rastîn a jiyane ve dibin."

"Dê," ez got hêdî hêdî, "çi e ew bikaranîn ji ya te hebûn bûye yekane derve ber jîyanê bê dixwin?"

"Ji bo îspatkirina ku mirov Ruh e." Rûyê wê bi şehrezayiyê ronî bû. "Ji bo nîşandana ku bi pêşveçûna îlahî ew dikare hêdî hêdî fêr bibe ku bi Ronahiya Herheyî bijî, ne bi xwarinê."

Pîroz ket rewşek kûr a meditasyonê. Çavên wê ber bi hundir ve bûn; kûrahiya nerm a çavên wê bêfêde ma. Wê axînek diyar da, pêşgotina transa bêhnfireh a ekstazîk. Ji bo demekê ew reviyabû cîhana bêpîrs, bihuşta kêfxweşiya hundurîn.

Tariyeke tropîkal daketibû. Ronahiya lampeyeke piçûk a gazê bi awayekî ne aram li ser rûyê dehan gundiyên ku di siya bêdeng de rûniştibûn diçirisî. Kurmîkên geş û fenerên dûr ên rûnê yên kulubeyan nexşên geş û tirsnaq di nav şeva qedîfe de diçandin. Ew saeta bi êş a veqetîne bû; rêwîtiyek hêdî û bêzar li pêşiya koma me ya piçûk bû.

"Girî Bala," ez got dema ew ezîz vekir ew çavan, "ji kerema xwe ve dayin min yek bîranînek şerît ji yek ji ya te

". sariyan

Zû bi perçeyek ji hevrişimê Benares vegeriya, ew di destê xwe de dirêj kir û ji nişkê ve li erdê çû ser çokan.

"Dê," ez got bi rêzdarî, "gellek berdan min pêbûn ya te xwe pêroz ling!"

.....
46-1 : Li bakûrî Bengal.

46-2 : H. H. Mirze Bijay Çand Mehtab, niha mirî. Bûyin malbat bê guman xwedî hin rekor ji ew Maharaja Sê lêpîrsînên Giri Bala.

46-3 : Jin yogî.

46-4 : "Rakêş ji Astengiyên, ew xwedê ji baş hebûnî.

46-5 : Srî Yukteswar bikar anîn ber gotin: "Ew Mirze heye dayîn me ew fêkî ji ew baş erd. Em çawa ber dîtin yê me xûrek, ber bîn wê, tama wê - Hindû jî hez dike ku dest lê bide!" Mirov *ji bihîstina* wê jî aciz nabe, heke kesek din li xwarinê nebe!

46-6 : Birêz Wright jî girt tevger wêne ji Srî Yukteswar dema bûyin dawîn Zivistan Solstis Cejn li Serampore. 46-7:

"Tiştê ku em dixwin radyasyon e; xwarina me pir zêde ji enerjîyê pêk tê," Dr. George W. Crile yê Clevelandê ji a

re got.

civîn ji pizîşkî mêr li Gulan 17, 1933 li Memfis. "Ev hemû girîng xûyankirinî, kîjan berdan elektrîkî herikîn

ji ber ku çerxa elektrîkê ya laş, pergala demarî, bi tîrêjên rojê ji xwarinê re tê dayîn. Atom, Dr. Crile dibêje, pergalên rojê ne. Atom in ew wesayîtan va in tijî bi rojî geşî dema wiha gelek pêçayî kaniyan. Eva bêjimar atomî tijî enerjîyê wek xwarinê tê wergirtin. Dema ku di laşê mirov de bin, ev wesayîtan teng, atom, di protoplazma laş de tene berdan, ew geşî mobîlyakirin nêş şîmyakî înercî, nêş elektrîkî herikîn. 'Ya te beden e çêkirî bi jorve ji yê wisa atom,' Dr. Crile got. 'Ew
""masûlke, mejî û organên we yê hestî ne, wek çav û guh

Rojekê zanyar xwestek kişfîkirin çawa mêr kanîn jiyan rasterast li rojî înercî. "Klorofil e ew bes navik naskirî di xwezayê de va bi avakî xwedî ew erk ber ewlekarî dema yek tîrêjên rojê dek," William L. Laurence dinivîse li ew *Nîş York Times* .

"Ew enerjîya tîrêjên rojê 'digire' û di nebatan de hildide. Bêyî vê yekê jiyan nikare hebe. Em enerjîya ku ji bo jiyanê
".hewce ne ji enerjîya rojê ya ku di xwarina nebatan de tê hilanîn an jî di goştê heywanên ku nebatan dixwin de digirin

Ew înercî em sitendin ji komir an rûn e rojî înercî asê maye ji ew klorofil li karxane jiyan milyon ji salan pêşî. Em bi saya
".klorofilê bi rojê dijîn

Bi tesîr lertzok stranbêjî Ew asas werger ji Sanskrîtî *mantra* e "alet ji pojin," watedarkirin ew îdeal, nayê :46-8
bihîstin deng kîjan cîgirtin yek aliyekî ji xuliqî; heke bi deng dema heceyan, yek *mantra* pêk tîne yek termînolojîya
.gerdûnî. Hêzên bêdawî yê deng ji AUM, "Peyv" an jî dengê afirîner ê Motora Kozmîk tèn

BEŞ: 47

ez Vegerr Ber Ew Rojava

"Min li Hindistan û Amerîkayê gelek dersên yogayê dane; lê divê ez mikur bêjim ku, wekî Hindûyek, ez bi awayekî neasayî kêfxweş im ku dersek ji bo xwendekarên Îngilîz didim."

Endamên pola min a Londonê bi teqdîr kenîyan; tu aloziyên siyasî qet aramiya me ya yogayê xera nekir.

Hindistan êdî bîranîneke pîroz bû. Îlona 1936an e; ez li Îngilîstanê me ji bo ku sozek ku şanzdeh meh berê dabûm bicîh bînim, ku ez ê dîsa li Londonê dersê bidim.

Îngilîstan jî ji bo peyama yogayê ya bêdem vekirî ye. Nûçegihan û kameramanên nûçeyan li ser odeya min a li Grosvenor House kom bûn. Konseya Neteweyî ya Brîtanî ya Cîhanê

Fellowship of Faiths di 29ê Îlonê de li Dêra Kongregasyonê ya Whitefield civînek li dar xist ku min li ser mijara girîng a "Baweriya di Fellowshipê de Çawa Dikare Şaristaniyê Rizgar Bike" ji temaşevanan re axivî. Dersên saet heştê yên li Caxton Hall ewqas elalet kişandin ku du şevan li salona Windsor House li benda axaftina min a duyemîn a saet neh û nîvan ma. Dersên yogayê di hefteyên pêş de ewqas mezin bûn ku Birêz Wright neçar ma ku veguhastinek bo salonek din saz bike.

Berxwedana Îngilîzan di têkiliyêke giyanî de xwe bi awayekî ecêb nîşan dide. Xwendekarên yogayê yên Londonê, piştî çûyîna min, xwe bi dilsozî di navendeke Hevkariya Xwefêmkirinê de birêxistin kirin û di salên şerê dijwar de heftane civînên xwe yên meditasyonê li dar dixistin.

Heftayên bêhempa li Îngilîstanê; rojên geştyarî li Londonê, paşê li ser gundewarên xweşik. Min û Birêz Wright Fordê pêbawer gazî kir da ku em serdana cih û gorên helbestvan û qehremanên mezin ên dîroka Brîtanî bikin.

Bremen ji Southamptonê ber bi Amerîkayê ve bi rê ket . Peykerê Azadiyê yê bi heybet li bendera New Yorkê ne tenê qirikê Miss Bletch û Birêz Wright, lê di heman demê de qirikê min jî bir.

Ford, ku ji ber têkoşîna bi axên kevnar re hinekî şikestî bû, hîn jî bi hêz bû; niha ew bi lez û bez rêwîtiya xwe ya transpartînal a ber bi Kalîforniyayê ve dimeşand. Di dawiya sala 1936an de, va ye! Çiyayê Washington.

Cejnên dawiya salê her sal li navenda Los Angelesê bi meditasyoneke heşt demjimêran di 24ê Kanûnê de (Noelê Ruhî) tê pîrozkirin, û roja din jî şahiyek tê lidarxistin (Noelê Civakî). Ahengên îsal bi hebûna heval û xwendekarên hêja ji bajarên dûr ku ji bo pêşwazîkirina sê rêwiyên cîhanê hatibûn malê, zêde bûn.

Ziyafeta Roja Noelê xwarinên xweş ên ku ji bo vê boneya xweş panzdeh hezar kîlometreyan hatibûn anîn dihevine: kivarkên *gucchi* ji Keşmîrê, pulpa *rasagulla* û mangoyê ya konservekirî, biskuwtên *papar* , û rûnê fêkiyan. ji kulîlka *keora ya hindî* ku tama dondurma me dida. Êvarê em li dora dareke Noelê ya mezin û geş kom bûn, şewatxaneyê nêzîk bi darên sîpresê yên bîhnxweş diçirîsî.

Demê diyariyan! Diyarî ji quncikên dûr ên cîhanê - Filistîn, Misir, Hindistan, Îngilîstan, Fransa, Îtalya. Birêz Wright bi çi zehmetî qurmên daran li her xaçerêya biyanî jimartibû, da ku tu destekî diz xezîneyên ku ji bo hezkiriyên li Amerîkayê hatine çêkirin negire! Plaqên dara zeytûnê ya pîroz ji Axên Pîroz, têlên nazik û nazik ji Belçîka û Hollanda, xalîçeyên Farisî, şalên Keşmîrî yên bi nazikî hatine hunandin, tepsiyên darê sandalê yên bêhnxweş ji Mysore, kevirên "çavê ga" yên Şîva ji Parêzgehên Navendî, pereyên kevin ên Hindî yên xanedanên ku demek dirêj reviyane, vazo û qedehên bi gewher, mînyatur, gopît, buxûr û bîhnxweşên perestgehê, çapên pembû yên *swadeshi* , xebata lakê, neqşên fîldîşî yên Mysore, pêlavên Farisî bi tiliyên xwe yên dirêj ên meraqdar, destnivîsên kevin ên ronîkirî yên

ecêb, qedîfe, brokad, kepçeyên Gandhi, seramîk, tebeqe, karên sifir, xalîçeyên
nimêjê - talana... sê parzemîn!

Yek ji yek ez belavkirî ew bi şahî pêçayî pakêtan ji ew aqilnebirrane serhevdayî binê
ew dar.

"Xwişka Gyanamata!" Min qutiyek dirêj da xanima pîroz a Amerîkî ya bi rûyekî şîrîn û têngihîştineke kûr, ku di dema nebûna min de li Çiyayê Washingtonê berpirsiyar bû. Ji destmalên kaxezi wê *sariyek* ji hevrişimê zêrîn ê Benaresê hilda.

"Sipaskirin hûn, mirze; ew tîne ew pêşbirk ji Hindistan berî ya min çavan."

"Birêz Dickinson!" Pakêta din diyariyek dihevine ku min li bazarek Kalkutayê kiribû. "Birêz Dickinson dê ji vê hez bike," min wê demê fikiribû. Şagirtêk pir delal, Birêz Dickinson, ji damezrandina Çiyayê Washingtonê di sala 1925an de ve di her şahiyek Noelê de amade bû. Di vê pîrozbahiya salane ya yanzdehemîn de, ew li ber min rawestiyabû û şerîten pakêta xwe ya çargoşe vedikir.

"Qasa zîvîn!" Bi hestên xwe re têdikoşiya û li diyariyê, qedehek vexwarinê ya dirêj, nihêrî. Ew hinekî dûr rûnişt, xuya bû ku di sergêjiyê de bû. Berî ku ez rola xwe ya wekî Noel Baba bigirim, min bi hezkirin li wî ken kir.

Êvara ejakulasyonê bi duayekê ji bo Diyardeê hemû diyariyan bi dawî bû; paşê komeke stranên Noelê gotin.

Birêz Dîkinson û ez bûn sohbetkirin bihevra carinan paşan.

"Birêz," wî got, "ji kerema xwe niha ji bo kasa zîvîn spasiya we bikin. Min di şeva Noelê de peyv nedît."

"EZ anî ew diyarî taybeten bo hûn."

"Çil û sê sal in ez li benda wê kasa zîvîn im! Çîrokeke dirêj e, çîrokeke ku min di hundirê xwe de veşartî hiştiye." Birêz Dickinson bi şermokî li min nihêrî. "Destpêk dramatîk bû: Ez dixeniqîm. Birayê min ê mezin bi şahiyê min avêtibû nav hewzeke panzdeh lingî li bajarekî piçûk ê Nebraska. Wê demê ez tenê pênc salî bûm. Dema ku ez li ber noqbûna duyemîn a di bin avê de bûm, ronahiyek pirreng a geş xuya bû, hemû cîh tijî kir. Li navîn şiklê zilamekî bi çavên aram û bişirînek dîlnizm hebû. Laşê min cara sêyemîn noq dibû dema ku yek ji hevalên birayê min dareke bizinê ya dirêj û zirav ewqas nizm xwar kir ku min karî bi tiliyên xwe yê bêhêvî bigirim. Kuran ez hildan ber qeraxê û bi serkeftî dermankirina alîkariya yekem dan min.

"Piştî duwanzdeh salan, ez xortekî hivdeh salî bûm, ez û diya xwe serdana Chicagoyê kirin. Sal 1893 bû; Parlamentoya Cîhanî ya Olên mezin di civînê de bû. Ez û diya min li kolaneke sereke dimeşyan, dema ku min careke din çirûskek mezin a ronahiyê dît. Çend gavan dûr, bi aramî dimeşiyam, ... heman zilamê ku min bi salan berê di dîtinê de dîtibû. Ew nêzîkî saloneke mezin bû û wînda bû. li hundirê derî.



Birêz E. E. Dîkinson ji Los Angeles; ew lêgerîn yek zîv tas



Srî Yukteswar û xwe li Kalkuta, 1935. Ew e hilgirtin ew dîyarî qamîş



Komek xwendekar û mamosteyên Ranchi ligel Maharaja yê rêzdar ê Kasimbazar (li navendê, bi spî) poz didin. Di sala 1918an de wî Qesra xwe ya Kasimbazar û bîst û pênc donim erdê li Ranchi wekî cîhek daîmî ji bo dibistana min a yogayê ji bo kuran da.

"Dê,' ez giriya, 'va bû ew mêr WHO xuya bû ba ew dem ez bû xeniqîn!'

"Ez û ew bi lez û bez ketin nav avahiyê; ew zilam li ser platforma dersê rûniştibû. Me zû hîn bû ku ew Swami Vivekananda yê Hindistanê bû. 47-1 Piştî ku wî gotareke dilşewat pêşkêş kir, ez çûm pêşwaziya wî. Bi nermî li min kenîya, mîna ku em hevalên kevin bin. Ez ewqas ciwan bûm ku min nizanibû çawa hestên xwe derbibirim, lê di dilê xwe de min hêvî dikir ku ew ê pêşniyar bike ku bibe mamosteyê min. Wî fikrên min xwendin.

"Na, kurê min, ez ne guruyê te me.' Vivekananda bi çavên xwe yê xweşik û tûj li çavên min nihêrî. 'Mamosteyê te dê paşê were. Ew ê qedehek zîv bide te.' Piştî demek kurt bêdengiyê, wî bi ken got, 'Ew ê ji ya ku tu niha dikarî hilgirî bêtir bereket bide te.'

Birêz Dickinson berdewam kir, "Ez di çend rojan de ji Chicago derketim û min careke din Vivekananda yê mezin nedît. Lê her peyvek ku wî gotibû bi awayekî nejbîrkirî di hişê min ê herî kûr de hatibû nivîsandin. Sal derbas bûn; mamoste xuya nebû. Şevê di sala 1925an de min bi kûrahî dua kir ku Xudan guruyê min ji min re bişîne. Çend demjimêran şûnda, ez bi awazên nerm ên melodyê ji xewê şiyar bûm. Komek ji hebûnên ezmanî, ku bilûr û amûrên din hildigirtin, hatin ber çavên min. Piştî ku hewa bi muzîka bi heybet tijî kirin, milyaket hêdî hêdî winda bûn.

"Êvara din ez cara yekem beşdarî yek ji dersên we yê li vir li Los Angelesê bûm, û wê demê min zanî ku duaya min hatiye qebûlkin."

Em kenîya ba herkes yê din li bêdengî.

"Ev yanzdeh sal in ez şagirtê we yê *Kriya Yoga me* ," Birêz Dickinson berdewam kir.
"Carinan ez li ser kasa zîvîn meraq dikir; min hema hema xwe qanih kiribû ku
gotinên Vivekananda tenê mecazî ne. Lê di şeva Noelê de, dema ku we qutiya
çargoşe ya li kêleka darê da min, ez birrek, bo ew sêyem dem li ya min jîyan, ew
wek yên din geş birûsk ji sivik. Li yekî din deqqe ez bû

li diyariya guruyê xwe dinêrim ku Vivekananda çil û sê sal berê ji min re pêşbînî kiribû - kasa zîv!"

.....
Ew serok dilxaz ji ew Mîna Mesîh mamoste Srî Ramakrishna :47-1

BEŞ: 48

Ba Encinitas Li Kalîforniya

"Surprîzek e, efendim! Di dema nebûna te ya li derveyî welêt de, me ev perestgeha Encinitas ava kir; ew diyariyek 'bi xêr hatina malê' ye!" Xwişka Gyanamata bi ken min ji deriyekî derbas kir û ber bi rêyeke di bin siya daran de bir.

Min avahiyek dît ku mîna keştîyeke spî ya mezin ber bi ava şîn ve diçû. Pêşî bêaqil, paşê bi "Ox!" û "Ax!", û di dawiyê de bi ferhenga kêr a mirovan a şahî û spasdariyê, min aşram - şazdeh odeyên neasayî mezin, ku her yek ji wan bi awayekî xweşik hatibû xemilandin, lêkolîn kirin.

Hola navendî ya bi heybet, bi pencereyên mezin ên heta banê bilind, li gorîgehek yekbûyî ya giya, okyanûs û asîman dinêre - senfoniyeke ji zumrûd, opal û safîr. Mantoyek li ser şewatxaneyê mezin a holê şiklê çarçovekirî yê Lahiri Mahasaya digire, ku bi duayên xwe li ser vê bihuşta Pasîfîk a dûr dikene.

Rasterast li binê holê, ku di nav zinaran de hatiye avakirin, du şikeftên medîtasyonê yên tenê li hember bêdawîbûna asîman û deryayê rû bi rû dimînin. Eywan, quncikên rojê, erdên baxçeyê fêkiyan, daristanek okalîptusê, rêyên kevirî yên ku di nav gul û lîlyanan re ber bi darên bêdeng ve diçin, rêzek dirêj ji derenceyan ku li ser peravê dûr diqedin û avên berfireh! Ma xewn qet ji betonê bêtir bû?

"Bila giyanên baş, qehreman û comerd ên pîrozan werin vir," ji *Zend-Avesta*, ku li ser yek ji deriyên perestgehê ve hatiye daliqandin, tê xwendin, "û bila ew mil bi mil bi me re biçin, fezîletên şîfayê yên diyariyên xwe yên pîroz bidin ku bi qasî erdê belav in, bi qasî çeman dûr in, bi qasî rojê bilind dibin, ji bo pêşvebirina mirovên çêtir, ji bo zêdekirina pirbûn û rûmetê."

"Bila guhdarî li vê malê li ser neguhdariyê serdest be; bila aşî li vir li ser nakokiyan ser bikeve; bexşîna dilpak li ser çavbirçîtiyê, axaftina rast li ser xapandinê, rêzgirtin li ser biçûkxistinê. Ji bo ku hişê me şa bibe û giyanên me bilind bibin, bila laşên me jî rûmetdar bibin; û ey Ronahiya Îlahî, bila em te bibînin, û em, nêzîk bibin, li dora te werin û bigihîjin te."

giş civat!"



Encinitas, Kalîforniya, li ser rûyê Pasîfîkê. Avahiya sereke û beşek ji erdê
Komeleya Xwefêmkirinê

Ev aşramê Hevaltiya Xwefêmkirinê bi saya dîlnizmiya çend şagirtên Amerîkî, karsazên Amerîkî yên bi berpirsiyariyên bêdawî ku hîn jî rojane ji bo *Kriya Yogaya xwe dem dibînin, gengaz bû* . Di dema mayîna min a li Hindistan û Ewropayê de, tu peyvek ji avahiya perestgehê negihîştibû min. Matmayî, kêfxweşî!

Di salên min ên pêşîn de li Amerîkayê, min li peravên Kalîforniyayê li cîhek piçûk ji bo aşramek li peravê digeriya; her gava ku min cîhek guncaw didît, bê guman hin astengî derdiketin holê ku min asteng bikin. Niha li erdên fireh ên Encinitasê dinêrim, **48-1** bi dîlnizmî min dît ku pêxembertiya Sri Yukteswar a demek dirêj berê bê westan pêk hat: "cîhekî bêkes li ber deryayê."

Çend meh şûnda, Cejna Paskalyayê ya 1937an, min li ser çîmenên nerm ên Encinitas yekemîn ji gelek Xizmetên Rojhilatê. Mîna sêrbazên berê, çend sed xwendekar bi heyranî li mûcîzeyê rojane, merasîma agirê rojê ya zû li asîmanê rojhilat temaşe dikirin. Li rojava Pasîfîka bêdawî hebû, pesnê xwe yê cidî dida; li dûr, qeyikeke spî ya piçûk û firîna tenê ya kevokekê. "Mesîh, tu rabûyî!" Ne bi tenê bi tava biharê re, lê di sibeha bêdawî ya Ruh de!

Gelek mehên bextewar derbas bûn; di aramiya bedewiya bêtêmasî de min karî li perestgehê berhemeke ku demek dirêj hatibû plankirin, *Cosmic Chants, tamam bikim* . Min nêzîkî çil stran li ser gotinên Îngilîzî û notayên muzîkê yên Rojavayî danîn, hin ji wan orîjînal bûn, yên din jî adaptasyonên min ên melodiyên kevnar bûn. Di nav wan de strana Shankara, "Bê Zayîn, Bê Mirin"; du stranên bijare yên Sri Yukteswar: "Hişyar be, Lê Hişyar be, Ey Pîrozê min!" û "Xwestek, Dijminê Min ê Mezin"; "Sirûda Brahma" ya sanskrît a reş; stranên Bengalî yên kevin, "Çi Birûsk Dibiriqe!" û "Wan Navê Te Bihîstiye"; "Kî di Perestgeha Min de ye?" ya Tagore; û hejmarek ji besteyên min: "Ez ê Her Tim Ya Te Bim," "Li Welatê Li Dûr Xewnên Min," "Ji Ezmanê Bêdeng Derkeve," "Guhdarî Banga Ruhê Min Bike," "Li

Perestgeha Bêdengiyê," û "Tu Jiyana Min î." hebûn.

Bo yek pêşgotin ber ew pirtûka stranan ez vegotin ya min yekem mayî tecrîbe bi ew wergirbûn ji

Rojavayîyan ber bi hewayê olî ya ecêb a Rojhilat ve. Boneya wê gotareke giştî bû; dem, 18ê Nîsana 1926an; cih, Carnegie Hall li New Yorkê.

"Birêz Hunsicker," min ji xwendekarekî Amerîkî re got, "Ez plan dikim ku ji temaşevanan bipirsim ku stranek kevnar a Hindû, 'Ey Xwedayê Xweşik!'" bêjin.

"Birêz," Birêz Hunsicker nerazîbûn nîşan dabû, "ev stranên rojhilatî ji têgihîştina Amerîkî re xerîb in. Çi şerm e ku şîroveyeke li ser domateyên zêde gihîştî ders xera bibe!"

Min bi kenekî nerazî bû. "Muzîk zimanekî gerdûnî ye. Amerîkî dê bê guman hesta ruhê di vê strana bilind de hîs nekin." **48-2**

Di dema dersê de, Birêz Hunsicker li pişt min li ser platformê rûniştibû, dibe ku ji ewlehiya min ditirsiya. Gumanên wî bê bingeş bûn; ne tenê sebzeyên nexwestî tunebûn, lê saetek û bîst û pênc deqeyan dengê "Ey Xwedayê Xweşik!" bênavber deng dida. Ji sê hezar qirik Blase' na dirêjtir, ezîz Nîş Yorkî; ya te dil di şahiyekê sade de bilind bûbûn! Wê êvarê şîfayên îlahî çêbûbûn di nav bawermendan de ku bi evîne navê pîroz ê Xudan diqîrin.

Jiyana tenê ya hunermendekî edebî ji bo demê dirêj ne karê min bû. Di demê kurt de min her du hefte di navbera Los Angeles û Encinitas de parve dikir. Xizmetên Yeksemê, ders, gotar li ber klûb û zanîngehan, hevpeyvîn bi xwendekaran re, herikîna bêdawî ya nameyan, gotarên ji bo *Rojhilat-Rojava*, rêveberiya çalakiyan li Hindistanê û gelek navendên piçûk li bajarên Amerîkî. Her wiha, gelek dem ji bo rêzkirina *Kriya* û hînîkirinên din ên Hevaltiya Xwe-Razîbûnê di rêze lêkolînan de ji bo lêgerînerên yogayê yên dûr ku xîreta wan sînordarkirina cîh nas nedikir, hat dayîn.

Dilşad şabaşî ji yek Xwe-Razîbûn Dêr ji Gişt Ol girt cîh li 1938 ba Washington, DC Dêra bi heybet, ku di nav zeviyên xemilandî de ye, li beşek ji bajêr radiweste ku bi guncaw jê re "Bilindahiyên Dostaniyê" tê gotin. Rêberê Washingtonê Swami Premananda ye, ku li dibistana Ranchi û Zanîngeha Calcutta xwendiyê. Min ew di sala 1928an de gazî kiribû da ku serokatiya navenda Hevkariya Xweseriya Washingtonê bigire ser xwe.

"Premananda," min di serdana perestgeha wî ya nû de jê re got, "ev baregeha Rojhilat bîranînek ji kevîr e ji bo dilsoziya te ya bêwestan. Li vir, li paytexta welêt, te ronahiya îdealên Lahiri Mahasaya bilind kiriye."

Premananda ji Washingtonê bi min re çû seredaneke kurt bo navenda Hevkariya Self-Realization li Bostonê. Çi kêfxweşiyek e ku dîsa koma *Kriya Yogayê* ya ku ji sala 1920an vir ve bêwestan maye dibînim! Serokê Bostonê, Dr. MW Lewis, ez û hevalê min di sûtêk modern û bi hunerî xemilandî de bi cih kir.

"Birêz," Dr. Lewis bi ken ji min re got, "di salên xwe yê pêşîn de li Amerîkayê hûn li vî bajarî di odeyekê de, bê serşok, diman. Min dixwest hûn bizanin ku Boston xwedî hin apartmanên luks e!"

Siyên qetlîama nêzîk li ser cîhanê dirêj dibûn; guhê tûj jixwe dikarîbû dengê tembûrên tirsnaq ên şer bibihîze. Di hevpeyvînên bi hezaran kesan re li Kalîforniyayê û bi rêya nameyên cîhanî de, min dît ku jin û mêr bi kûrahî dilên xwe dikolin; bêewlehiya trajîk a derve hewcedariya bi Ankoraja Herheyî tekez kiribû.

Serokê navenda Hevkariya Xwe-Razîbûna Londonê di sala 1941an de ji min re nivîsand: "Bi rastî me nirxa meditasyonê fêr bûye û em dizanin ku tiştê nikare aramiya me ya hundurîn têk bibe. Di çend hefteyên dawî de di dema civînan de me hişyariyên êrîşa hewayî bihîst û guh da teqîna... çalakiya derengmayî bombeyan, lebe yên me xwendekar hîn civandin û bi tevahî hizkirin yên me xizmetek xweşik ."

Nameyek din ji Îngilîstana ku ji ber şer wêran bûye, demek berî ku Amerîka bikeve nav şer, gihîşt min. Bi gotinên xemgîn, Dr. L. Cranmer Byng, edîtorê navdar ê *The Wisdom Of The East Series* , nivîsand:

"Dema min *Rojhilat-Rojava xwend* , min fêr kir ku em çiqas ji hev dûr xuya dikin, xuya ye ku em di du waran de dijîn." cîhanên cuda. Bedewî, rêkûpêkî, aramî û aştî ji Los Angelesê tên ba min, dema ku ez ber bi bendergehê ve diçim. keştiyek barkirî bi bereket û rehetiya Graala Pîroz ber bi bajarekî dorpêçkirî ve.

"Ez di xewnekê de daristana darên xurmeyê ya we û perestgeha li Encinitas bi avên wê yên okyanûsê û dûmenên çiyayî, û ji her tiştî girîngtir, hevaltiya wê ya jin û mêrên xwedî hişmendiya giyanî dibînim, civatek ku di yekîtiyê de hatiye fêmkirin, di xebata afirîner de hatiye kişandin û di fikirînê de tijî ye. Ew cîhana vîzyona min e, ku min hêvî dikir ku di çêkirina wê de para xwe ya piçûk bigirim, û niha..."

"Dibe ku ez di bedenê xwe de qet negihîjim peravên te yên zêrîn û ne jî di perestgeha te de îbadet bikim. Lê tiştê û hê bêtir e, ku dîtinek hebe û bizanibe ku di nîvê şer de hîn jî aştî li benderên te û di nav girên te de dimîne. Silav ji bo hemî Hevalbendan ji leşkerekî asayî, ku li ser bircê çavdêriyê li benda sibehê ye hatiye nivîsandin."

Salên şer di nav mirovan de şiyarbûnek giyanî anî ku di kêf û şahiyên wan de qet xwendina Peymana Nû tunebû. Ji giyayên tal ên şer vexwarinek şîrîn! Ji bo têrkirina hewcedariyek mezin, Dêrek Xwe-Razîbûnê ya Hemû Olên îlhambexş hate avakirin û vekirin. li 1942 ba Hollywood. Ew malper rû Zeytûn Girik û ew dûr Los Planetariuma Angelesê. Dêr, ku bi rengên şîn, spî û zêr hatiye xemilandin, di nav gulên avê yên di hewzek mezin de xuya dike. Baxçe bi kulîlkan, çend gêzên kevirî yên şaşbûyî, camek rengîn tijî ne. pergola û bîreke xwestekên xweşik. Digel pereyan û xwestekên kaleîdoskopîk ên mirovan, gelek xwestekên paqij ji bo xezîneya yekane ya Ruh çêbûne! Dilovaniyeke gerdûnî ji nîşên piçûk ên bi peykerên Lahiri Mahasaya û Sri Yukteswar, û yên Krishna, Buda, Konfuçyus, St. Francis, û kopiyek xweşik a Mesîh di Şîva Dawîn de ji mircanan diherike.

Dêreke Xwefêmkirinê ya Hemû Olên din di sala 1943an de li San Diegoyê hate damezrandin. Perestgeheke bédeng a li ser girêkî ye, li geliyekî okalîptan radiweste û li ser Kendava San Diegoyê ya geş dinêre.

Şevêkê li vê bendera aram rûniştibûm, min dilê xwe bi stran digot. Di bin tiliyên min de orgê şîrîn ê dêrê hebû, li ser lêvên min girîna hesreta stranbêjekî Bengalî yê kevnar hebû.

bawermend WHO hebû lêgerîn bo bêpaş teselî:

Li ev dinya, Dê, netû kanîn evîn min;
Di vê dinyayê de ew evîna îlahî nas nakin. Li
ku derê evîna paqij û evîndar heye?
Bi rastî hezkirina te li ku ye?
Dilê min dixwaze li wir be.

Hevalê min ê li dêrê, Dr. Lloyd Kennell, rêberê navenda San Diego, bi gotinên stranê hinekî dikiya.

"Bi rastî ji min re bêje, Paramhansaji, gelo hêjayî wê bû?" Wî bi dilsoziyek cidî li min nihêrî. Min pirsra wî ya kurt fêhm kir: "Tu li Amerîkayê bextewar bûyî? Gelo bêhêvîbûn, dilşikestin, rêberên navendî yên ku nikarin rêberiyê bikin, xwendekarên ku nikarin werin hînîkirin çawa ne?"

"Xwezî bi wî mirovî re ku Xudan wî diceribîne, Doktor! Carinan ew bi bîr aniye ku barekî li ser min deyne!" Min wê demê li ser hemû dilsozan, li ser evîn û fedakarî û têgihîştina ku di dilê Amerîkayê de bû. Bi tekez hêdî hêdî min berdewam kir, "Lê bersiva min ev e: Erê, hezar caran erê! Ew hêja bû; ew îlhamek domdar bû, ji her demê bêtir ku min xeyal dikir, ku ez bibînim Rojava û Rojhilat di yekane girêdana mayînde de, ya giyanî, nêzîktir dibin!"

Bêdeng min duayek lê zêde kir: "Bila Babaji û Sri Yukteswarji hîs bikin ku min erkê xwe kiriye, û ez hêviya xwe ya mezin a ku wan ez pê şandim neşikînim."

ez zivirî dîsa ber ew perçe; ev dem ya min Stran bû rengîn bi yek şer jîrî:

Çerxa hûrîkirinê ya Demê gelek
jiyanên heyv û stêrkan û gelek
sibêyên bi ken xera dike - Lê dîsa
jî giyanê min dimeşe!

Tarîtî, mirin û şikestin hevrikiyê
dikirin; Bi tundî hewl dan ku rêya
min bigirin;
Şerê min bi xwezayê re bi hêz e- Lê
dîsa jî giyanê min dimeşe!

Hefteya Sersala 1945an ez li odeya xwe ya xebatê ya Encinitas dîtîm û destnivîsa vê pirtûkê sererast dikir.

"Paramhansaji, ji kerema xwe were derve." Dr. Lewis, di serdana xwe ya ji Bostonê de, ji pencereya min bi kenek lava li min nihêrî. Di demek kurt de em di bin tava rojê de digeriyân. Hevalê min bi tiliya xwe nîşanî bircên nû yên ku li kêleka milkê Fellowshipê yê li kêleka rêya peravê dihatin çêkirin da.

"Birêz, ez ji serdana xwe ya dawî vir ve gelek pêşketinan dibînim." Dr. Lewis salê du caran ji Bostonê tê Encinitas.

"Belê, Doktor, projeyek ku min demek dirêj li ser fikirî dest pê dike ku şiklek diyarkirî bigire. Di van derdora xweşik de min koloniyek cîhanî ya mînyaturî damezrandiye. Biratî îdealek e ku bi mînakê çêtir tê famkirin ne bi ferzê! Komek piçûk a ahengdar li vir dibe ku îlhama civakên din ên îdeal li seranserê cîhanê bide."

"YEK birqok fikir, mirze! Ew mistemleke xwestek bê guman be yek serketinî ger her kes dilrast dike bûyin par!"

"'Cîhan' têgeheke fireh e, lê divê mirov dilsoziya xwe berfireh bike, xwe di ronahiya welatîyêkî cîhanê de bihesibîne," min berdewam kir. "Mirovek ku bi rastî hîs dike: 'Cîhan welatê min e; ew Amerîkaya min e, Hindistana min e, Fîlîpînên min e, Îngîlîstana min e, Afrîkaya min e,' dê tu carî ji bo jiyaneke bikêrhatî û bextewar bêpar nebe. Serbilindiya wî ya xwezayî ya herêmî dê berfirehbûneke bêdawî bizanibe; ew ê bi herikên gerdûnî yên afirîner re di têkiliyê de be."

Ez û Dr. Lewis li nêzîkî hewza lotusê li ser rawestiyan. Li jêr me Pasîfîka bêdawî hebû.

"Ev heman av li peravên Rojava û Rojhilat, li Kalîforniyayê û Çînê bi heman rengî diherikin." Hevalê min kevîrê piçûk avêt nav ya yekem a heftê milyon mîlên çargoşe yên okyanûsê. "Encinitas cihekî sembolîk e ji bo kolonîyeke cîhanî."

"Rast e, Doktor. Em ê li vir gelek konferans û Kongreyên Olê saz bikin, û delegeyên ji hemû welatan vexwînin. Alayên neteweyan dê di holên me de daliqînin. Perestgehên biçûk dê li ser erdê werin avakirin, ku ji bo olên sereke yên cîhanê werin vegetandin."

"Di zûtirîn dem de," min berdewam kir, "ez plan dikim ku li vir Enstîtuyeke Yogayê vekim. Rola pîroz a *Kriya Yogayê* li Rojava hîn nû dest pê nekiriye. Bila hemû mirov bizanin ku teknîkek zanistî ya diyarkirî ya xwefêmkirinê heye ji bo derbaskirina hemû bextreşiyên mirovan!"



Axaftvanên Civîna Nav-Nijadî ya 1945an li San Franciscoyê di dema lidarxistina Konferansa Aştiyê de. (Ji çepê ber bi rastê) Dr. Maneck Anklesaria, John Cohee, ez, Hugh E. MacBeth, Vince M.



Dêra Xwefêmkirinê ya Hemû Olên li Washington, DC, ku rêberê wê, Swami Premananda, li vir bi min re ye.



Ya min rêzdar bav, rûniştî li ew aram lotus nerrînî, Kalkuta, 1936

Heta derengiya şevê, hevalê min ê delal - yekem *Kriya Yogi* li Amerîkayê - bi min re li ser pêwîstiya koloniyên cîhanî yên li ser bingehek giyanî nîqaş kir. Nexweşiyên ku ji abstraksiyonek antropomorfîk a bi navê "civak" ve têne veqetandin, dikarin bi awayekî rasttîr li ber deriyê Herkesî werin danîn. Divê utopî berî ku di fezîleta sivîl de geş bibe, di singa taybet de derkeve holê. Mirov giyanek e, ne saziyek e; bi tenê reformên wî yên hundurîn dikarin mayîndetiyê bidin yên derveyî. Bi tekez li ser nîrxên giyanî, xwe-fêmkirinê, koloniyek ku biratiya cîhanî nîşan dide, tê hêzdar kirin ku lerizînên îlhamê ji cîhê xwe wêdetir bişîne.

15ê Tebaxa 1945an, dawîya Şerê Cîhanî yê Duyemîn! Dawîya dinyayê; destpêka Serdemeke Atomî ya nepenî! Niştecihên perestgehê li hola sereke ji bo duaya şikirdariyê kom bûn. "Bavê Ezmanî, bila careke din wisa nebe! Zarokên te ji niha û pê ve wek bira herin!"

Rageşiya salên şer çû; giyanên me di bin tava aştiyê de dilerizîn. Min bi kêfxweşî li her yek ji hevalên xwe yên Amerîkî nihêrî.

"Mirze," ez pojîn bi spasdarî, "Tu lez dayîn ev keşîşê dêre yek mezin malbat!"

Encinitas e 100 mîl başûr ji Los Angeles, û 25 mîl bakûr ji San Diego. 48-2: Ez , ۱ • ۱ YEK biçûk bajar li Derav Rê :48-1

:li vir gotinên strana Guru Nanak werdigerînim

O xwedê bedew! O xwedê xweşik!
,Di nav daristanê de, tu kesk î

Tu bilind î li ser çiya, li ew
çem, Tu fen bêaram, di okyanûsê
!de, tu gor î

Ber ew xizmetkar, Tu fen xizmet, Ji
,bo evîndar, Tu evîn î

,Ber ew xemgîn, Tu fen pêrehis

!Ber ew yogî, Tu fen bextewarî

0 xwedê bedew! 0 xwedê xweşik!

!Li ber lingên te, ez ditewînim

:Pêvek: ji hêla

Aşrama Sîber-cîhanê ji bo Kriya Yoga, Yogaya
Xwedê, Evîna Îlahî û Pêzanîna Xwedê

Ev "Otobiyografiya Yogîyekî" ji hatiye afirandin
nivîsên orîjînal 1946 - çapa yekem. Mafê
çapkirinê yê çapa yekem a 1946an li Dewletên
Yekbûyî yên Amerîkayê qediya ye û ev pirtûka
herî îlhambexş niha di warê giştî de ye û ji bo
..hemû cîhanê bi awayekî azad peyda dibe

Versiyona e-pirtûkê bi formata PDFê hatiye
çêkirin bi karanîna Acrobat 7.0 Professional û ji
we re tê pêşkêş kirin ji hêla Ashramê Sîberspace
[ve](http://www.kriyayoga.com) - Hînkirina bêkêmasî ya evînê giştî ew berfireh
destpêk ber ew rûhane zanista Kriya Yoga li ser
[www. kriyayoga.com](http://www.kriyayoga.com). Ashramê Sîberspace di
sala 1997an de bi armanca yekane ew e ku
hînkirinên resen ên evînê, tevî destpêkirina
bêkêmasî û berfireh a zanista pîroz a Kriya Yoga,
.bîne hemû cîhanê

Bila evîn û bexteweriya bavê min te bilind
bike û hiş, fikir û dilê te paqij bike da ku rêya
te ya ber bi evînê ve hêsan bike. xane. Evîn
e ew qûfle ber xwedê - Evîn e hemû tiştên
ku Xwedê pêşkêşî te dike - ji bo wergirtina
evînê divê tu evînê bidî - ji bilî evînê tiştek
din tune

Pêşdîtinê li ser hin beşên sereke yên
Ashramê Sîberspace

1. Ber dest bi pratîka Kriya Yoga bi rastî bikin -
Bawer bikin ku we bi rastî bi sedan rûpelên
ku di Cyberspace e de hatine weşandin
Eşram tevî hemî beşên:
Li ya te baskên ji evîn - li ya te rê ber xwedê

3. [Fikrî Mîkrotîp](#)
4. [Fikrî Nûçename](#)
5. [Pirsên Pir tên Pirsîn](#)
6. [Bi Evîn ji xwedê ber hûn](#)
7. Heke xwendina hemî pel û beşên am ên Ashramê Cyberspace - hûn ê di wextê rast de bibînin rast rûpela-diksha bi gişt pêwist hûnguliyên ew teknîkan ji ku eholy zanist ji Kriya Yoga. Amade be ku her tiştî bixwînî, her tiştî lêkolîn bikî heta ku tu her tiştî fêm bikî û di dawiyê de hînkirinên evînê di hemû beşên jiyana xwe ya rojane de pratîk bikî da ku di pratîka xwe ya Kriya Yoga de bigihîjî serkeftinê. Kriya Yoga wesayîta malê ye bo Xwedê - evîn sotemeniya rêya te ya ber bi evînê ve ye.



Bi evîn û

bextewariyê,

destên min

[Xwedê Evîn e](#) | [Evîn](#) | [Hînkirinên Evînê](#) |
[Xwedê kurê Evînê](#) | [Dersên Evînê](#) | [Fêr bibe](#)
[ku bêjî " Ez ez te hez dikim"](#) | [Fêr bibin ku](#)
[evînê qebûl bikin"](#) | [Evîn test dike û d](#)
[Nirxandina evînê](#) | [Foruma Ruhanî -](#)
[Çareseriyên Evîn](#) | [Kartên Evînê ji bo gotina](#)
["Ez ji te hez dikim](#)

Xezîneya Aqilmendiyê

Paramhansa Yogananda Gotarên Ruhanî



Wêneyek ji jiyana mirovekî zana

Ji hêla Shri Daya Mata, serokê berê yê Civaka Xwe-

Zanîna Xwe ve

Ku hînkirinên mamoste Paramhansa Yogananda tomar

kir û wan ji bo nifşan parast

Dema min cara yekem Paramhansa Yogananda dît, ew
 di sala 1931an de li Salt Lake City li ber temaşevanek mezin
 .û matmayî gotarek pêşkêş dikir
 Li quncikê paşîn ê salona qerebalix rawestiyabûm, ji bilî
 .axaftvan û gotinên wî, ez ji her tiştî li dora xwe bêxeber bûm
 Tevahiya hebûna min di nav şehrezayî û evîna îlahî de
 bû ku diherikî nav giyanê min, dil û hişê min tijî dikir. Tekane
 tiştê ku min dikarî bifikirîya ev bû: "Ev kes ji Xwedê hez dike
 mîna ku min her gav xwestiye ku jê hez bikim. Ew Xwedê
 nas dike, û ez ê li pey vê yekê biçim." Û ev tiştê ku min ji wê
 .gavê û pê ve kiriye ye
 Dema ku min di wan salên destpêkê yên jiyana xwe de
 bi mamosteyê xwe yê rêzdar Paramhansa re hêza giyanî ya
 bi heybet a gotinên wî hîs kir, di hundurê min de hestek xurt
 a lezgîniyê çêbû ku gotinên wî yên jîr ji bo tevahiya cîhanê û
 .ji bo hemû nifşan tomar bikim û biparêzim
 Bi xêra Xwedê, di gelek salên têkiliya min a bi Mamoste
 Paramahansa re, min dersên wî û şîretên wî yên şexsî tomar
 kirin - xezîneyek mezin û zêde ya şehrezayiya ecêb û evîna
 .îlahî ya bêhempa
 Ilhama mamosteyê milyaket bi awayekî berfireh diherikî,
 di axaftina wî ya berdewam de diyar dibû; ew pir caran bê
 .navber çend deqeyan diaxivî, an jî carinan saetekê
 Dema guhdarên wî bi matmayî û heyranî rûniştibûn,
 qelema min bi lezeke ecêb diçû! Dema ku min gotinên wî bi
 kurtenivîsê vedigot, min hîs kir ku bereketek bêhempa
 daketiye, û di cih de dengê mamoste wergerandiye
 .sembolên kurtenivîsê li ser rûpelan
 Nivîsandina wê bo nivîsandina asayî erkê pîroz û
 kiryarek pîroz bû - û heta roja îro jî dimîne. Tevî vê hemû
 demê - hin ji çavdêriyên min vedigerin zêdetirî çil salan -
 dema ku ez dest bi nivîsandina wê dikim, ez wê bi awayekî
 mûcîzeyî di hişê xwe de teze dibînim, mîna ku duh hatibe
 nivîsandin, heta wê astê ku ez dikarim - di her hevokê de -

dengê cihêreng ê Mamosteyê milyaket, di kûrahiya giyanê
.xwe de bibihîzim

Mamoste kêr caran dersên xwe bi ti awayî amade
nedikir. Ger wî amadekarî bikira jî, dibe ku ew jî nivîsandina
çend rastîyan bi lez û bez pêk bihata. Di rê de ber bi
perestgehê ve, ew ê jî yekî jî me - di otomobîlê de - bipirsiya
:û bigota

Mijara dersa min a îro çi ye?" Ew ê hişê xwe li ser "
mijarê bikira û dîv re dersa xwe bi awayekî bêhemdî pêşkêş
bikira, jî çavkaniyek hundirîn a îlhama îlhamê îlhamê
.werbigirta

Mijarên dersên mamoste di perestgehan de jî berê ve
dihatin ragihandin, lê carinan dema ku dest bi axaftinê dikir
.hişê wî di warên bi tevahî cûda de dixebitî
Bêyî ku mijara rojê çi be, mamoste rastiyên ku wê gavê
hişê wî dagir kiribûn digot, zanîna bêqîmet bi awayekî
berdewam jî ezmûna xwe ya giyanî û têgihîştina xwe ya
bînbar û teqez derdixist holê. Hema hema her tim, di dawiya
xutbeyê de, hejmarek kes dihatin pêş da ku spasiya xwe jî
bo ronakbîriya ku wî li ser mijarek ku wan aciz kiribû daye
wan, an jî dibe ku jî bo ravekirina ramanek felsefî ku jî wan re
.balkêş bû, diyar bikin

Carinan, dema ku dersê dida, hişmendiya mamoste
ewqas bilind dibû ku ew jî bo demekê temaşevanan jî bîr
dikir û rasterast bi Xwedê re diaxivî. Tevahiya hebûna wî tijî
.kêfxweşiyê bû û bi evîna îlahî tijî bû

Di wan rewşên hişmendiya bilind de, hişmendiya wî bi
hişmendiya îlahî re di ahengek bêkêmasî de bû, jî ber vê
yekê wî rastîya di hundurê xwe de fêr kir û tiştên ku ew
.jiyan û dîtin vegot

Dibe ku yêrî din jî hebûna geş a Paramhansa Yogananda
bitirsiyan, lê germî, bêxemiya wî û dilnizmiya wî ya bêdeng
di cih de aştî û aramî di her kesê amade de çand. Her kesî
.hîs kir ku gotinên mamoste bi xwe jî wan re hatine şandin

Mîzah û ruhê sivik taybetmendiye di dîşewat ên
kesayetiya mamoste bûn. Bi hevokeke bi baldarî hatî
hilbijartin, jêsteke watedar, an jî îfadeyeke rûyê xweşik, ew
dikaribû di kêliya bêkêmasî de bersiveke dostane û keneke ji
dil derxe holê da ku xalek taybetî zelal bike an jî piştî
balkişandineke dirêj û dijwar li ser mijarek taybetî an jî
.pirsgirêkek kûr û nazik guhdaran rehet bike
Mirov nikare taybetmendiye bêhempa di pirtûkekê de
tomar bike. Karakterê giştî yê Paramhansa Yogananda geş,
zindî û bi evîn e. Lêbelê, hêviya min a dîlnîzm di pêşkêşkirina
vê wergera kurt de ew e ku ez nihêrînek kesane peyda bikim
.ku dê kêf û teqdîra xwendevan ji hînkirinê wî zêde bike
Min dît ku mamosteyê min ê milyaket di ahengek
bêkêmasî û lihevhatînek pîroz de bi Hebûna Xwedayî re ye, û
min rastiye pir û rijandina dilsoz a giyanê wî yê dewlemend
û berhemdar bihîstiye; min hînkirinê wî yê mezin ji bo
hemî nîşan tomar kiriye; û niha wan dixim destên
xwendevanan, ez nikarim xwe ji qîrkirinê dûr bigirim: Ey
!şahiya min a mezin
Ez ji Xwedayê Teala dixwazim ku gotinê hêja yê
mamoste deriyê baweriya xurt bi Xwedê û evîna îlahî ji bo
.Wî di dilê kesên ku wê dixwazin de vekin

Teoriya Reincarnasyonê Ew dikare bi zanistî were

îspat kirin

Eger mirov baweriya xwe bi Xwedayekî dadperwer di
gerdûnê de bîne, qebûlkirina fikra ji nû ve vejînê hêsantir
dibe, ji ber ku her du têgeh bi hev ve girêdayî ne. Lê gelo
gumanbar û ateîst çawa ne? Gelo rastiya ji nû ve vejînê

dikare bi awayekî zanistî li gorî dilê wan were îspatkirin? Û
gelo teoriya ji nû ve vejînê dikare ne tenê ji bo pêşkêşkirina
hêviyê lê di heman demê de ji bo pêşkêşkirina delîlên rastiya
?wê jî were nirxandin

Zanyarên materyalîst îdîa dikin ku wan hîn ti delîlek
rastîn a hebûna Xwedê nedîtiye, û ji ber vê yekê ew nikarin ti
delîlek ji bo hebûna qanûna Wî ya dadperwer peyda bikin ku
derfetên wekhev dide hemî mirovan ku bi vegera bo
.enkarnasyonê pêş bikevin û pêş bikevin
Êşa zarokên bêguneh, neheqî û bêdaletiya jiyanê ji bo
van zanyaran hemî wekî mijarên nezêl û neşirovekirî xuya
.dikin, ku nîşan didin nebûna afirînerê dadperwer
Ji aliyekî din ve, piraniya bawermendên Xwedayekî
dadperwer û wekhev baweriya xwe bi tenê li ser baweriyê
ava dikin, û ti delîl ji bo nebawermendan tune ne. Ew gelek
caran ji tirsê windakirina baweriya xwe an jî çêkirina aloziyên
civakî, ji lêkolîna wê ya kûr dûr dikevin an jî wê dixin ber
lêpîrsînên mentiqî. Bi gotineke din, ew ji ti qanûnek zanistî
.an giyanî ku dikare baweriya wan piştrast bike bêxeber in
Lê çima qanûna giyanî bi heman lêkolînên dijwar nayê
lêkolînkirin wekî rêbazên ceribandînê yên ku ji hêla zanyaran
ve ji bo eşkerekirina diyardeyên xwezayî tene bikar anîn? Ev
pirs bi sedsalan berê ji hêla zanyarên giyanî yên li Hindistanê
ve hate pîrsîn, yên ku bi dilxwazî bersiva wê dan.
Ceribandîna wan rêbazên zanistî derxistin holê ku her kes
dikare bikar bîne da ku qanûna giyanî eşkere bike, û bi vî
rengî, ji bo têgihîştina vejînê û hemî rastiyan kozmîk ên
.dawîn

Heta ku rêbazên îspatkirinê hebin, mafê kesî tune ku
bibêje vegera bo enkarnasyonê û qanûnên din ên giyanî
xelet in heya ku wî rêbazan ceribandiye û rastiyan bi çavên
.xwe nedîtiye
Xwezanasê gumanbar mafê wî heye ku raya xwe bibêje,
.lê ew tenê raya xwe dimîne û ne rastiyeke e

Di zanistên xwezayî de, ji bo îspatkirina her teoriyek di bin lêkolînê de, divê prosedurên taybetî werin şopandin. Mîkrob bi çavê tazî nayên dîtin, ji ber vê yekê ji bo çavdêriya wan mîkroskop pêdivî ye. Ger kesek red bike ku bi mîkroskopê binêre, nayê gotin ku wan teoriya hebûna mîkroban lêkolîn kiriye û piştrast kiriye. Ji ber vê yekê, raya wan bêqîmet e ji ber ku wan qaîdeyên pêşniyarkirî ji bo îspatkirina derbasdariya teoriyê neşopandine. Ev yek ji bo ruhanîbûnê jî derbas dibe. Rêbaz hatine afirandin, rêzik hatine danîn û encam ji her kesê ku dixwaze ceribandîna bike re hatine pêşkêş kirin. Lêbelê, li cîhana Rojava nebûna rêbazek zanistî ji bo lêkolîna qanûnên ruhanî nirxa olê wekî hêzek girîng di jiyana mirovan de pir kêmkiriye. Doktrînên ruhanî li gorî baweriya takekesî tene pejirandin an red kirin, li şûna ku wekî encama dawî ya lêkolînek kûr û lêpîrsîna ruhanî ya sistematîk werin hesibandin.

Çawa şehrezayên Hindî yê kevînar van qanûnên kozmîk ên neguhêrbar kifş kirin? Bi ceribandîna li ser jiyana mirovan di laboratuvarên cihên xwe yê perestgehê de. Ji bo fêmkirina xwezaya tiştên xwezayî, divê em bi materyalên xwezayî ceribandînan bikin. Bi heman awayî, ji bo kifşkirina rastîya li ser vejînê, an jî veguhestina heman giyan bi rêya gelek laşan, pêdivî ye ku em li ser hişmendiya mirovan ceribandînan bikin.

Van zanyarên kevînar dîtin ku ez-ya mirovan di tevahiya jiyana mirovan de, tevî ezmûn û guherînên cûrbecûr di ramanê de di dema şiyarbûnê, xewn dîtin û xewa bê xewn de, bêguher dimîne. Wan keşf kir ku bandorên hestî, jîngeh, raman û rewşên laşî hemî diguherin, lê hesta ez, an ego, ji jidayikbûnê heya mirinê bi tevahî bêguher dimîne.

Zanyarên ceribandîna yê Hindî piştrast kirine ku bi balkişandina bi baldarî li ser xwe bi rêya çavdêriya domdar, hişmend û serbixwe ya wê, serbixwe ji rewşên guherbar ên

şiyarbûn, xewn û xewa bêxewn, mirov dikare xwezaya
.domdar û herheyî ya xwe fam bike

Mirovek pir caran ji yek ji van rewşan haydar e. Ew
dema ku şiyar e bi hişmendî haydar in, û carinan dibe ku ew
ji rewşa xewna xwe jî haydar bin. Ne neasayî ye ku meriv hîs
.bike ku meriv dema ku xewn dibîne xewn dibîne

Bi rêya rêbaz û pratîkên diyarkirî, kesek dikare
hişmendiya xwe ya li ser her yek ji rewşên ku li jor hatine
behs kirin biparêze. Dibe ku ew bikaribin bigihîjin rewşa
.çaremîn - rewşa pîroz a hişmendiya bilindtir

Di dema xewê de, rihetbûna nexwestî çêdibe ji ber ku
çalakiya di demar û hestan de belav dibe. Bi pratîkê, mirov
dikare vê rihetbûnê di dema şiyarbûnê de û bi hewldana
hişmendî teşwîq bike. Di xewa kûr an mirinê de, rihetbûna
bêkêmasî çêdibe ji ber ku enerjiya jiyanê ji dil û stûna piştê
vedikişe. Bi rêya meditasyona kûr, ev rihetbûna bêkêmasî
dikare di dema şiyarbûnê de bi hişmendî were teşwîq kirin.

Bi gotineke din, her fonksiyona nexwestî ya laş dikare bi
hişmendî û bi zanebûn bi rêya werzîşên taybetî were kontrol
.kirin

Zanayên kevnar ên Hindî gihîştin wê encamê ku mirin
vekişîna hêza jiyanê ji çiraya laşê mirov e, tevî demar, hest û
kanalên bêhejmar ên enerjiya jiyanê. Çawa ku elektrîk dema
ku ji ampûlek şikestî tê kişandin namire, hêza jiyanê jî dema
ku ji demarên nexwestî tê kişandin namire. Ne mimkûn e ku
enerjî were tune kirin. Di mirinê de ji laş vedikişe û vedigere
.enerjiya kozmîk

Di dema xewê de, hişê hestiyarî dev ji kar berdide ji ber
ku herikîna elektrîkê ya di demaran de demkî tê vekîşandin.

Di mirinê de, hişmendiya mirov bi tevahî dev ji îfadekirina
xwe bi rêya laş berdide, ku wê hingê dişibihe destekî
felcbûyî; xwediyê wê ji hebûna wê haydar e lê nikare wê
kontrol bike an jî li ser wê tevbigerê. Qeydên bijîşkî rewşa
keşîşek vedibêjin ku ketiye komayê û bihîstiya ku kesên li
dora wî mirina wî ya eşkere şîn digirin, lê ew nekariye hestên

xwe bi rêya fonksiyonên laşê xwe îfade bike. Mekanîzmayên wî yên laşî ji nişkê ve sekinîne û red kirine ku bersiva fermanên wî yên derûnî bidin. Piştî ku bîst û çar demjimêran di vê rewşê de derbas kir, û tam dema ku ew li ber definkirinê bû, wî hewlek mezin da û karîbû tevbigere. Ev bûyer berdewamiya hesta xwe nîşan dide, tewra dema ku laş .bêcan xuya dike jî

Aqilmend dibêjin ku divê mirov bi zanebûn çalakî û hişmendiye ji laş veqetîne, bi hişmendî rewşa xewê çavdêrî bike, û bi dilxwazî çalakiya hişmend ji navendên dil û stûnê vekişîne. Bi vê yekê, mirov fêr dibe ku bi hişmendî qebûl bike ka mirin dê bi nezanî û bêyî daxwaza wan çi li ser wan ferz .bike

Enerjiya girîng bi rêya medulla oblongata dikeve laş û di depoya mêjî de tê hilanîn. Dûv re ew dadikeve pênc navendên din ên jiyan û hişmendiye yên li stûna piştê, li wir .ew li organên hest û mayî ya laş tê belavkirin

Di mirinê de, enerjiya jiyanî bi tevahî û bi awayekî teqez vedikişe ser stûnê û bi rêya medulla oblongata ji laş derdikeve. Yogyekî jêhatî dikare, bi îrade û hişmendiye, vê enerjiya jiyanî ji laş û hestan vekişîne ser stûnê û bişîne navendên herî bilind ên têgihîştina pîroz, li wir ew kêfxweşiya "mirinê" - ango, ji xapandinên hestiyarî yên ku ji .girêdana bi hişmendiya laşî ya sînorkirî çêdibin azad bibin

Di tomarên bijîşkên Fransî û yên din ên Ewropî de dozek belgekirî heye derbarê zilamekî bi navê Sadhu Haridas, li dadgeha Împeratorê Hindistanê Rajneet Singh. Ev doz nîşan dide ku Sadhu Haridas kariye çalakiya xwe ya girîng û hişmendiya xwe ji laşê xwe veqetîne û piştî çend mehan wan ji nû ve girêbide. Laşê wî di bin erdê de hate veşartin û herêm çend mehan di bin çavdêriya hişk û 24 demjimêran de bû. Di dawiya vê heyamê de, laşê wî ji hêla bijîşkên Ewropî ve hate derxistin û muayene kirin ku ew mirî îlan kirin. Lêbelê, çend deqeyan piştî vê daxuyaniyê, wî çavên xwe vekirin û hemî fonksiyonên laşê xwe ji nû ve kontrol kir,

piştî wê bi salan jiya. Wî bi pratîkê fêr bû ka meriv çawa hemî fonksiyonên nexwestî yên laş û hişê xwe kontrol dike. Ew zanyarekî giyanî bû ku ceribandîna giyanî yên ku ji hêla şehrezayan ve hatine pêşniyar kirin pêk anî da ku xwezaya rastîn a qanûna kozmîk fam bike. Di encamê de, ew kariye berdewamiya hebûna mirovan piştî mirinê û nemirbûna eslê .giyanê nemir îspat bike

Kesên ku dixwazin rastiya zanistî ya vejînê ji xwe re îspat bikin, divê pêşî bi awayekî hişmendane laş ji giyanê veqetînin û berdewamiya hişmendiye piştî mirinê nîşan bidin. Ev dikare bi şopandina rêzikên ku ji hêla zanyarên ruhanî yên Hindî ve bi sedsalan berê hatine danîn, were kirin. Dema ku kesek fêr dibe ku di xewê de şiyar be, bi dilxwazî xewnan çêbike, û bi hişmendî pênc hestan veqetîne - ne bi awayekî pasîf wekî ku di xewê de diqewime - û dema ku ew fêr dibe ku karê dil kontrol bike, wê hingê ew ê bikaribin mirina hişmend an rewşek bêhişiya bedenî .biceribînin (ne rewşek bêhişiyê)

Zanayên me dibêjin ku ez di hemû qonaxên zaroktî, ciwanî û pîrbûnê de bi hişmendî ji xwe haydar e. Ruhê laşî bi berdewamî ji hemû rewşên li pey hev ên ku mirov pê re rû bi rû dimîne, di nav de wergirtina laşek din piştî mirinê û çûnûhatina di navbera cîhanên fîzîkî û eterî de, haydar e. Ev rastî ji hêla kesên ku di zanista giyanî de pîspor in ve nayê .nîqaşkirin

Bi pratîkkirina rêbazên ku ber bi çar rewşên ku li jor hatine behs kirin ve diçin, em dikarin xwe di rewşên hebûna wê de bişopînin. Em dikarin bi hişmendî wê di dema mirinê de, gerandina wê di fezaya kozmîk de, û vegera wê ya jiyanê .di laşek nû de bişopînin

Ew kesên ku van tiştan fêrî wan nayên kirin, nikarin di dema xewa mezin de hişmendiya xwe biparêzin: mirin. Bi vî awayî, ew nikarin ti rewşek berê ya ku wan jiyan kiriye, heta .demên "xewa kûr" ên di jiyanekê de jî, bi bîr bînin

Bi pejirandina rêbazên zanyarên kevnar ên Hindî yên ku
wan qanûnan ceribandin û îspat kirin, û zanîna hêja û
verastkirî dane cîhanê, mirov dikare rastiya zanistî ya li ser ji
.nû ve vejînê û hemî rastiyên din ên herheyî fêr bibe

Kenê giyan

Kenek rastîn kenê bextewariya giyanî ye, ku ji hizirkirin,
ramana li ser Xwedê û hestkirina hebûna Wî çêdibe. Kenê
min ji kêfxweşiyek kûr a di hundurê min de derdikeve -
kêfxweşiyek ku ji bo her kesî gihîştî ye. Ew mîna bîhna ku ji
dilê guleke kulîlkdar derdikeve ye. Ev kêfxweşiya mezin yên
din vedixwîne ku xwe di nav avên pîroz ên bextewariyê de
.binav bikin

Çar rewş hene ku mirovê asayî pê dizane: bextewarî
dema ku xwestekek pêk tê, bêbextî dema ku ew nayê
înkarkirin, bêzarî dema ku ne kêfxweş e û ne jî depresyon e,
û aramî dema ku van hest an rewşên psîkolojîk ên kêf, êş û
.bêzariyê derbas dike

Aştî rewşek pir xwestî ye ku ji nebûna hem xemgînî û
hem jî kêfê, û nebûna bêzariyê derdikeve holê. Ev rewş bi
berdewamî li ser rûyê giyan diherikin. Piştî siwarbûna pêlên
aloz ên êş û kêfê, tevî avêtina dubare nav kûrahiyên
westandinê, kêfxweşî di şemitîna li ser deryaya aram a
aştîyê de heye. Lê ji aştîyê mezintir ekstaza giyanî ye -
bextewariya giyan - bextewariya dawîn. Ew kêfxweşiyek
domdar e ku qet naçe lê heta hetayê bi giyan re dimîne. Ev
kêfxweşiya bilind tenê bi hişmendiya hebûna xwedayî dikare
.were bidestxistin

Eger tu taseke avê di bin ronahiya heyvê de deynî û dû
re tevbigerî, tu dê wêneyekî xirabkirî yê heyvê biafirînî.
Dema ku av di tasê de rûdine, şewqa wê zela dibe. Demên
ku ava di tasê de bêdeng e û rûyê heyvê bi zelaî nîşan dide,

dikarin bi rewşek aramiya hizirkirinê û rewşek bêdengiya kûr
re werin berhev kirin. Di aramiya hizirkirinê de, hemû pêlên
hest û ramanan ji hiş diherikin. Û di vê rewşa aramiya kûrtir
de, kesê hizirker, di wê aramiyê de, heyva tijî ya hebûna îlahî
.dibîne ku di gola giyan de xuya dibe

Aştî rewşek pasîf e, nebûna pêlên kêf, êş û bêxemiyê ye.

Ji ber vê yekê, piştî demek kurt, meditasyonvan tê kişandin
ku pêlên hestan dîsa biceribîne. Lê her ku aştîya
meditasyonê kûrtir dibe, ew qas vediguhere aramiya giyanî û
di encamê de, vediguhere bextewariya erênî, da ku
meditasyonvan kêfxweşiyek biceribîne ku bi berdewamî nû
.dibe û bi tevahî têrker e

Dema hûn radizin, hûn raman û hestên xwe bi awayekî
pasîf bêdeng dikin. Lê gava hûn bi hişmendî raman û hestan
bi rêya meditasyonê bêdeng dikin, yekem tiştê ku hûn pê re
rû bi rû dimînin rewşek aştîyê ye, û masûlkeyên rûyê we bi
xwezayî kenek çêdikin ku aştîya hundurîn nîşan dide. Lê divê
hûn ji vê rewşa aştîyê wêdetir binêrin da ku paqijiya giyanê
xwe fam bikin - paqijiyek ku ji hêla teşwîqên hestî an
reaksiyonên otomatîkî yên li hember ramanên bi hestan ve
girêdayî ne nehatiye qirêj kirin. Rewşa ku hûn wê hingê pê re
.rû bi rû dimînin, bextewariyek domdar û her gav nû dibe ye

Pêxember û pîrozan ev kêfxweşî di dilê xwe de bi
berdewamî dihevin. Ewlehî û aramiya pîroz hîs dikin, ew ji
bahozên hêrsê bê lerz û bêşikestî in, û fikar û tirs wan
nagirin. Bi karanîna skalpela aqil an têgihîştinê, ew dikarin
ramanên xwe an ramanên yên din li ser maseya emeliyatê
ya hişê xwe parçe bikin dema ku aramî û aramiya xwe
diparêzin. Di vê rewşa bextewar de, hemî xemgînî winda
dibe, û têgihîştina giyanî di nav hebûna lêgerînerê bextewar
.de derdikeve holê, girêdana wan bi Xwedayî re xurt dike

Piraniya ken ji hestên baş ên ku ji kiryarên dîlovaniyê,
an ji hestên dostaniyê, evîn, nermiyê, an dîlovaniyê

derdikevin, derdikevin. Lê awayê herî xweş ê kenandinê ew
e ku dilê mirov bi evîna Xwedê tijî be. Wê demê mirov dê
bikaribe ji her kesî hez bike û dê bikaribe her dem bikene.
Hemû cureyên din ên kenandinê demkî ne, ji ber ku hest, çi
qas baş bin jî, diçirisin, winda dibin û dûv re jî dimirin. Tenê
tiştê ku dom dike kêfxweşiya Xwedê ye. Dema ku hûn
xwediyê wê kêfxweşiyê bin, hûn dikarin her dem bikenin;
wekî din, hûn ê nikaribin ji bo kesekî ku bi bêedebiyê bersivê
.dide dîlovaniya we, hezkirinê hîs bikin

Ez zilamekî nas dikim ku dema jina wî mir xemgîniyek
mezin nîşan da. Min hestên wî yên rûberî û sexte lêkolîn kirin
û jê re got, "Tu dê di nav mehekê de ji nû ve bizewicî." Ew
hêrs bû û red kir ku careke din min bibîne, lê di nav mehekê
de piştî mirina jina xwe ji nû ve zewicî. Wî difikirî ku evîna wî
!ji bo jina wî ya yekem pir mezin bû, lê wî ew pir zû ji bîr kir

Ez ê tu carî dersa mezin a ku min ji mamosteyê xwe Sri
Yuktswarji hîn bûm, dema ku wî ev çîroka kurt ji min re got, ji
:bîr nekim

Dema ez kurekî biçûk bûm, ez bi ramana xwedîkirina"
kûçikekî biçûk û kirêt ê cîranan ve mijûl bûm, û min bi
hefteyan di malê de tevlihevî çêdikir da ku wî kûçikî bistînim.
Min bi serhişkî hemû pêşniyarên heywanên xweşiktir red
".dikirin, min tenê wî kûçikî dixwest, ne yê din

Eynî girêdan mirovan di tiştêkî ku jê re evîn tê gotin de
digire. Evîndar ewqas bi awayekî magnetîkî ber bi rûyekî
taybetî ve têne kişandin ku ew nikarin li deverêkî din teselî
bibînin. Lê bedewiya ku divê em di yên din de lê bigerin
bedewiya kiryarên hêja, karakterê exlaqî û meylên giyanî ye,
.ne bedewiya fîzîkî

Dema ku giyanê te tijî kêfxweşiyê dibe, tu balkêş dibî. Ez
ji bilî kenek rastîn û bêguneh tiştêkî din hez nakim, ji ber ku
bêyî wê, mirov ji kuklayan ne cuda ne. Îro dibêjin ku ew ê her

û her ji te hez bikin, û sibê ew tên veşartin. Ji ber vê yekê evîna wan a mezin li ku ye? Û ew piştrastiya mutleq li ku ye, "?"Tu ji yana min î, û ez ê her û her ji te hez bikim

Lê eger tu bihêlî Xwedê, hetta carekê jî, ji te re bêje, "Ez ji te hez dikim", ew evîn dê bi rastî jî herheyê be. Çima wextê xwe bi lêgerîna perçeyên evîna mirovan, destek pere, an vê an wê wînda bikî, dema ku tu dikarî her tiştî di Xwedê de bibînî: hemû evîna cîhanê, hemû hêza heyî? Divê em ne ji ber çavbirçûna hêzê, lê ji ber xwesteka evînê li Xwedê bigerin. Wê demê em ê xezîneya herî mezin bibînin. Û gava em bi evînek kûr û ji dil ji Xwedê hez bikin, Ew ê bersiva me .bide, û em ê evîna Wî di dilê me de hîs bikin

Divê lêgerîner gelek caran meditasyon bike, ji ber ku jiyan bi hizirkirina li ser Xwedê şîrîntir dibe. Meditasyon ji derbaskirina demjimêrên bêhejmar li lêgerîna pere, evîna mirovan, an her tiştê din ê ku dibe ku were bîra mirov pir mezintir e. Her ku mirov bêtir meditasyon bike, û hişê mirov dema ku dixebite di rewşek giyanî de bimîne, ew qas mirov dikare bikene. Ez niha û her dem di wê qadê de me - di hişmendiya pîroz a Xwedê de. Tiştek bandorê li min nake. Çi bi tenê be çi jî bi yê din re, kêfa Xwedê her gav di hundurê min de lêdide. Min karî kenê xwe biparêzim. Lê qezenckirina wê kenê karekî dijwar bû! Ew heman ken jî di hundurê we de ne - heman kêf û bextewariya giyan di hundurê we de ye. Pêdivîya we bi destxistina wan tune, tenê ji bo ku hûn wan ji nû ve bi dest bixin. We ew bi demkî bi riya xwerazîkirina bi .hestan wînda kirin, û hûn dikarin wan ji nû ve bi dest bixin

Her kesê ku bawer dike ku tiştên fîzîkî, ku bi dîtin, bihîstin, tam, bêhn û destdanê dikarin bên kêfkirin, kêfxweşiya paqij tînin, gelek xelet e. Hest bextewariyê nadin; berevajî vê, ew me ji wê mehrûm dikin. Ger hûn şertan li ser bextewariya xwe ferz bikin, wek mînak bibêjin, "Ez nikarim bextewar bim heya ku ez wî rûyê nebînim", hûn ê tu carî

kêfxweşiya paqij û bêqusûr tam nekin, ji ber ku kêfên hestî demkî ne. Roj û sal bandora xwe li ser bedewiya fîzîkî dîkin. Her tişt di cîhana madî de di bin qanûna guhertinê de ye. Bi vî awayî, her çend kesek bikaribe her rûyê xweşik ê cîhanê bibîne, her deng bibihîze û her tiştê ku dixwaze dest lê bide jî, ew ê dîsa jî bextewariya rastîn nebîne. Lêbelê, ew dikarin xwe bixapînin ku difikirin ku ew bextewar in. Carinan, piştî ku hewlek mezin didin da ku tişteke bi dest bixin, ew kifş dîkin ku di tiştê bi xwe de bextewarî tune. Lêbelê, ew ji hewldana ku kirine hin razîbûnê digirin, û ji ber vê yekê ew difikirin ku ew .bextewar in. Lê ev celeb razîbûn demkî û demkî ye

Ji ber vê yekê, lêgerîna bextewariyê di hestan de bêtate ye. Divê kêfxweşiya giyanî bi gotin û îfadeyên rû were dîtin û îfadekirin. Dema ku mirov vê yekê bike, heta bişirînek piçûk jî dê her kesê li dora wî bi magnetîzma xwe ya pîroz dorpêç .bike, û yên din dê xwe bextewar hîs bikin

Lê tenê Xwedê dikare dilan biguherîne Divê em şiyana qencîyê nexin navê xwe. Tenê kirdeyê rastîn ê qencîyê di hebûnê de Xwedê ye. Ev dinya ya wî ye. Ger hûn hebûna Wî hîs bikin û fêhm bikin ku Ew her tiştî kontrol dike, û heke hûn her tiştî bispêrin Wî - kirinên baş û hetta yên xirab - hûn ê matmayî bimînin ku bibînin ku hemî kiryarên we dê .veguherin kirinên baş

Dema ku haydariya Xwedê bi te re be, tu ê nikaribî tişteke ku Wî nerazî bike bikî. Divê em jiyana xwe ji Wî re terxan bikin û bizanin ku ew Xwedê ye ku ramanên hêja îlham dide me û me motive dike ku em kirinên baş bikin. Divê em wê "egoyê" ji holê rakin, ku astengiya herî mezin a li pêşiya vê zanîna azadker e. Mirov dê nikaribe destê xwe bilind bike ger Xwedê çirûska piçûk a jiyanê di medulla oblongata wan de vemirîne! [Xala sereke ku hêza jiyanê tê .de dikeve laş]

Carekê ez li derve rûniştibûm, û pir sar bû. Min
hişmendiya xwe ber bi hundir ve zivirand, û di çirkeyekê de,
min êdî qet sermayê hîs nedikir. Ez bi kêfxweşiyeke mezin
tijî bûm, û dem bi dem, min dît ku laşê min û her tiştê li dora
min di nav ronahiyek yekane de dihele. Ger ez li ser wan
bisekinim, min dikarî şeklên li dora xwe bibînim, û ger ez li
ser ronahiyê bisekinim, cîhan dê wînda bibe. Bêyî
hişmendiye tiştêk nayê dîtîn. Ger hûn hişê xwe bi tevahî
kontrol bikin û li hundir, li xwe binêrin, hûn ê wê ronahiya
.mezin a îlahî bibînin, tewra bi çavên vekirî jî

Dema ku hûn çavên xwe bi çavên xwe ber bi derve ve
dizivirînin, hişmendiya we cîhana derve fam dike. Her tişt di
hebûnê de wêneyek tevgerbar e di fîlma kozmîk a Xwedê de.
Wê rojê, min karîbû hest û ramanên ku ji bo hişmendiya min
xewn bûn û ji Xwedê derdiketin bibînim. Ez her weha dikarim
bêyî ku tu hestek hebe, kêfxweşiya paqij hîs bikim dema ku
min hişmendiya xwe ber bi hundir ve zivirand. Her çend ez di
wê sermaye dijwar de rûniştibûm, tenê cilên sivik li xwe
kiribûm jî, min dikarîbû sermayê hîs bikim û dîmen wînda
bibin, û tenê kêfxweşî serdest bû. Paşê, dema ku min ew
.kêfxweşiya mezin dijiya, min hin hest jiyan kirin

Divê em xwe perwerde bikin ku Xwedê hîs bikin. Divê
em bi xwendina duayek kurt an jî dîtina ronahiyek sade têr
nebin. Her kesê ku bikaribe bi awayekî maqûl xwestekên
xwe yê cinsî kontrol bike, hestên xwe heta radeyekê birêve
bibe û bi hemû hêza xwe li pey Xwedê biçe, bê guman dê
hevdîtinek îlahî biceribîne ger xwesteka wî/wê hebe. Her
çend kesek parêzvanek mezin ê exlaqê be û xwedî meyl û
xisletên giyanî be jî, ev bêyî têgihîştina îlahî ya rastîn têrê
.nake

Divê mirov xwe nexapîne. Ger mirov hewesa ezmûna
giyanî dike, divê bi awayekî rast bifikire û ji Xwedê re bêje:
"Ya Xudan, ez qelsiyên xwe dizanim, lê ew ê di navbera min

û te de nebin asteng. Ez tenê dixwazim bi te re bimînîm ji
ber ku tu yê ku min afirand î û erkê min ê yekem li hember
".te ye

Yên aqilmend şîretê li lêgerîner dîkin ku xwe gunehkar
nehesibîne, xwe rast nebêje û xwe bilind nebîne, lê belê divê
fêr bike ku Xwedê bi wî re ye û bi navgîniya wî dixebite.

Hingê ew ê cîhanek nû bibîne. Bêyî hişmendiya îlahî, ev
cîhan tijî pevçûn, tundûtûjî û bêhêvîbûnên tal û tirsna xuya
.dike. Ji bilî wê hişmendiya îlahî ya bilind, penagehek tune

Di saniyeyekê de, Xwedê dikare kopiyek tam a her kesê
ku bi mirinê ji vê dinyayê derketiye biafirîne. Divê em vê
rastiyê nas bikin. Xwedê dixwaze em fêr bikin ku ev
afirandin tenê temaşeyek e. Ger em pêşandanê pir cidî
bigirin, em ê cefayê bikişînin û kêfa wê wînda bikin, û em ê
nikaribin jiyanê bi nexweşî, êş, xemgînî û barên wê re
.tehemûl bikin

Dema tiştek êşeke fîzîkî dide min, ez hişê xwe datînim
ser xala sereke ya giyanî ya di navbera birûyên xwe de, û ez
qet êşê hîs nakim. Lê gava ez li ser çavkaniya êşê disekinim,
ez wê wekî xeyalekê dibînim. Ger hûn bikaribin hişmendiya
xwe ya giyanî biparêzin, hûn ê êşê nekişînin dema ku siyên
xeyalî yên xemgîniyê ji ber giyanê we derbas bibin.
Bênavber ji Xwedê re dua bikin da ku Ew xwe wekî rastiya
.bêhempa û şad a di hundurê we de eşkere bike

Mirov ewqas dem wînda dîkin, û mirin wan yek bi yek
dîrevîne. Armanca jiyanê naskirina Xwedê ye, û divê mirov ji
.vê bedenê dernekeve bêyî ku bigihîje wê armancê

Xwedê dixwaze ku em hişyariya xwe bilind bikin û ji
dualîteyên vê dinyayê rabin, lê ew ê nehêle ku mirov bi
domdarî ji vê penageha xeyalan derkeve heya ku ew xwe ji
.nexweşiya şehwetê qenc neke

Divê em her tiştê ku em dikin ji bo Xwedê bikin. Xebata
ji bo Xwedê ji bo pêşketina giyanî bi qasî meditasyonê girîng
.e

Bi şev, dema ku şagirt li ser Xwedê difikire, giyanê wî
bilind dibe û ew xwe di nav bextewariya Wî de hîs dike.
Dema ku ew di rojê de karê xwe dike, ew bîranîna wê rewşê
bi xwe re tîne û kêfxweşiya wê diparêze, bi vî rengî bi Xwedê
re di têkiliyê de dimîne, û ew ê her gav bikaribe bikene û
bêje: "Hinekî xemgînî an hindik kêfxweşî, an hindik aramî,
nikare di bextewariya her dem nû ya giyanê min de bibe
".sedema tu tevlihevî an aciziyê

Divê em henekê xwe bi xeyalên xapînok ên jiyanê bikin
û wê wekî rêze wêneyên kozmîk ên herdem diguherin û
demkî bibînin. Tenê wê demê em ê ji sihra xeyala kozmîk
birevin. Divê em di kerema Xwedê de bijîn. Dema ku em
bikaribin di nav bûyerên cihêreng ên jiyanê de bi tundî û bi
biryar bisekinin, em ê fêhm bikin ku Xwedê tenê rastiya rastîn
a di gerdûnê de ye. Xwedê naxwaze zirarê bide me ji ber ku
wî me li gorî wêneya xwe afirandiye. Divê em dev ji fikirîna li
ser xwe wekî mirovên qels berdin û potansiyela kozmîk a
.mezin a di hundurê me de, ku li benda berdanê ye, nas bikin

Dema ku mirovek bi nexweşiya penceşêrê an
nexweşiyeke din dikişîne, ev ne meseleyeke biçûk e. Lê
pêxember û pîrozan gelek tehemûl kirin, nexweşan qenc
kirin û hin ji wan heta miriyan jî vejandin, û kêfxweşiya wan
a îlahî di tevahiya jiyana wan de bi wan re ma. Bi heman
awayî, divê em bi dil, hiş û niyeta xwe vegerin ba Xwedê. Lê
em ê nikaribin bigihîjin Wî heya ku em piştrast nekin ku em
.Wî ji her tiştî zêdetir dixwazin

Divê mirov ji Xwedê pirs neke, ji ber ku eger ew bike, ew
ê tenê gumanan bikişîne. Ew ê nikaribe qanûnên Wî bizanibe
heya ku ew bi Wî re nebe yek. Ji ber vê yekê çima dem winda

bike ku hewl bide wan qanûnan ji perspektîfek bi tevahî
?aqilane fam bike

Eger hûn romanek bixwînin ku tê de leheng rastî
nebaşiyê tê û xerabkar xuya dike ku bi ser dikeve, û her beş
bi ya berê re nakok e, hûn ê ji nivîskar bêhêvî û kîn bibin. Lê
gava hûn beşa dawî bixwînin, hûn ê rihet bibin û wê ji ber
tevlihevî û çîroka wê ya tevlihev romaneke ecêb bihesibînin.

Bi heman awayî, Xwedê nivîskarê romana herî mezin a
hebûnê ye, û nakokî û tevliheviyên afirandinê dê hişê
mirovan ê herî mezin jî şaş bikin. Lê gava ku em Wî di beşa
dawî de bibînin, Ew ê çareseriyên hemî sirên jiyana mirovan
eşkere bike, û em ê di derbarê edalet û şehrezayiya Wî de
guman nekin dema ku em bersivê rasterast ji Wî bistînin. Ev
!çiqas ecêb e

Hebûna îlahî guman, xemgînî û tirsan ji holê radike. Ew
kesên ku Xwedê di dilê wan de dimîne, ji tirsê direvin û xwe
ji xeyalên kozmîk azad dikin. Hingê ew ê bikenin û bibêjin,
"Di dawiyê de, ez sirra jiyana û sirên hebûnê dizanim." Lê
divê em pêşî li zanîna negerin. Divê em pêşî ji Xwedê hez
bikin, û paşê ew ê her tiştê ku em dixwazin bizanin ji me re
eşkere bike. Dema ku ev çêbibe, hevalê min, tu ê bi kenek
mayînde bikenî. Raman, gotin, nivîs û her tiştê ku tu dikî dê
bi kêfxweşiya geş a wê bişirîna tijî bibe. Li her deverê ku tu
lê bifikirî, tu ê bîhnek bişirîna bihêlî, û hemû kesên ku
.serdana wî cîhî dikin dê bi Xwedê bikenin

Dema ku hûn di bextewariya Wî ya bêwate de dijîn, hûn
dikarin her gav bişirîn, ji ber ku ew pir pîroz e ku meriv qala
.wê bike

Aştî li ser te be

Xweperestî û altruîzm

Tiştê ku kesek bi gotin, kirin û ramanê ji yên din re dişîne an jî pêşkeş dike, dê bi heman awayî û bi heman astê bala wan bikişîne. Cewhera wan a rastîn dê bi îfadeyên rû û kiryarên wan ve were eşkerekirin. Yên din dê lerizîn an pêlên wan ên psîkolojîk hîs bikin, û bertekên wan ên li hember wan .dê li gorî cewhera wan lerizînan bin - neyînî an erênî

Her kesê ku rêya xweperestiya xerab bigire, yên din wê hewl bidin ku her tiştê wî jê bistînin, lê eger ew ne wisa be, .yên din wê comerdî û hevxiyê nîşanî wî bidin

Em nikarin her tiştî bi dest bixin. Tiştê ku me heye diyariyek ji Xwedê ye, ku ji bo karanîna demkî ya me ye dema ku em li ser vê erdê dijîn. Zû yan dereng, em ê neçar bimînin ku ji milkên xwe dûr bikevin, çî bi qezayan, dizî, xisar û şikestinê, an mirinê be. Ji ber vê yekê, dema ku em hewl didin ku tenê ji bo xwedîtîyê xwe bi tişteki ve girêbidin an jî .xwe bigirin, em xwe dixapînin

Heta ev laşên ku em bi salan tê de jiyane jî, rojekê dê werin berdan. Ji ber vê yekê, xelet e ku em xwe neçar bikin ku bawer bikin ku em xwediyê tiştên ku bi rastî nayên xwedîkirin in. Dema ku tişteki ji me re tê dayîn, divê em fêhm bikin ku ew tenê ji bo demek sînorkirî ya me ye, û divê em .amade bin ku wê bi yên din re parve bikin

Dema mirov ji ya ku pêwîstiya wî pê heye zêdetir bixwaze, pirsgerêkên mezin li benda wî ne Mirovê dilnîzm ê ku ji Xwedê hez dike ji hemûyan mezintir e

Xwedê ji me veşartî nîne, ew bi rêya kulîlkan, bi .ramanên me û bi hemû afirandinê bi me re diaxive

Armanca yekane ya hebûnê ew e ku mirov ber bi
çareserkirina sirra xwe ve bibe û bizanibe ku Xwedê li pişt
wî ye

Ew kesên ku di hundirê xwe de aheng û lihevhatinê
hîs dikin, ji aheng û lihevhatina di xwezayê de haydar in

Bêguman divê pêdiviyên me yên bingeîn ên wekî
xwarin, cil û berg û hinek ewlehiya darayî hebin, lê di
lêgerîna me ya van tiştan de divê em ji pêdiviyên nehewce
xilas bibin, û bi vê yekê mebesta min xwestekên eşkere û
.hewesên germ ên xwedîkirina ji ya pêwîst zêdetir e

Divê em ji bîr nekin ku di lêgerîna me ya dabînkirina
pêdiviyên xwe de, divê em alîkariya yên din jî bikin ku
hewcedariyên wan bicîh bînin û tiştên ku em qezenc dikin bi
.kesên hejar re parve bikin

Werin em ji bîr nekin ku em beşek girîng ê malbata
cîhanî ne û bêyî wê nikarin bijîn. Jiyan bêyî darçêker,
dahêner, an cotkar dê çawa be? Bi rêya danûstandina xizmet
û pisporiyê, Xwedê dixwaze ku em li yên din bifikirin, ji ber
.ku ew xeletiyek mezin e ku meriv tenê ji bo xwe bijî

Dema ku em li ser bextewariya xwe difikirin, divê em li
ser bextewariya yên din jî bifikirin. Ne hewce ye ku em ji bo
malbata gerdûnî dev ji her tiştî berdin, ji ber ku ev ne
mumkin e. Lê divê em bi yên din re hevxiyê bikin û
hewcedariyên wan bifikirin, ji ber ku Xwedayê me dixwaze
ku em bi qasî ku em ji hev distînin, bidin hev. Yên din eziya
me ya mezintir in. Lê mirovê asayî berî her tiştî tenê li xwe
.difikire

Guman tune ku îstiqa ji bo jiyane xurt e Lê cîhan vê
hestê di hundirê me de zêde dike û pêdivîya xwegirtina bi
her tiştê me nîşan dide. Lêbelê, divê em ji bîr mekin ku hemî
xulamên Xwedê malbata Wî ne û em hemî li ser vê erdê bira
.û xwişk in

Xwedê aqil û têgihîştin daye mirovahiyê, û ev yek rê
daye me ku em birçîbûn û sermayê biceribînin. Divê em
bizanin ku yên din ên li dora me jî birçîbûn û sermayê dijîn.
Dema ku em li rehetiya xwe digerin, divê em hewl bidin ku
alîkariya yên din bikin ku rehetiyê bibînin. Ji ber ku em ji êş û
azarê hez nakin, divê em destê alîkariyê dirêjî kesên li dora
me yên hewcedar bikin da ku êşa wan sivik bikin û bêbextiya
wan ji holê rakin. Ew jî wekî me êş dikişînin, û dibe ku hin ji
.me bêtir êşê bikişînin

Eger hevxiyamiya mirovekî bi malbat û hevalên wî ve
sînordar be û ne bi kesekî din, ew xwe sînordar dike, û
bextewarî ji jiyana wî direve û şûna wê dibin pirsgirêkên
.neçaverêkirî

Divê em amade bin ku bi qasî ku ji destê me tê alîkariya
yên din bikin û di pêşkêşkirina alîkariyê ji bo kesên ku em
rastî wan tên de kêfxweşiyê bibînin. Divê em vê yekê wek
qurbaniyekê nebînin, ji ber ku eger me wiha bikira, alîkarî dê
bibûya barekî. Di şûna wê de, divê em kêfxweşiyê hundiirîn
hîs bikin, ji ber ku dayîn pîroz e, û kêfxweşiyek heye ku ji bo
wan kesên ku hewl didin alîkariya yên din bikin, hem ji hêla
madî û hem jî ji hêla hestiyarî ve, û yên ku dilên xwe yên
.şikestî baş dikin, tê zanîn

Eger dinya dev ji xweperestiya xwe ya xerab berdaya,
em ê li ser vê erdê bihuştê bibînin

Tovên şer di dilê xweperestiya xerab de ne. Mirovên
pêşîn pêşî çokên kevirî bi kar anîn, ku paşê veguherî tîr û
kevanan, da ku xweperestiya xwe ji xweperestiya yên din
biparêzin. Paşê, tîfing û tabanca hatin îcadkirin, paşê çekên
makîneyî, û paşê bombe û gazên jehrîn - hemî ji bo parastina
.xweperestiya komê mirovan ji xweperestiya komeke din

Di encama vê xweperestiya kirêt de, şer derdikevin,
hevsengiya aborî têk diçe, û krîz û dû re jî depresyon dest pê
.dikin

Potansiyela wêranker a mirovahiyê ji potansiyela xwe ya
avaker bêtir mezin bûye û pêş ketiye. Ev kelandina xerab -
kelandina xweperestiya xerab - dê di dawiyê de biteqe. Lê
mixabin, gelek jiyan dê berî ku mirovahî şiyar bibe û fêhm
bibe ku xweperestiya neteweperwer ne kêmtir zirardar e ji
xweperestiya kesane. Neteweyek bi bingeîn ji komên piçûk
pêk tê, û ew kom ji takekesan pêk tên; divê mirov bi xwe
.dest pê bike

Sînorên di navbera welatan de sabît nînin, û hikûmetên
.cîhanê bi berdewamî diguherin

Xoperestiya ku li bextewariyê digere bêtir ku maf û
bextewariya yên din li ber çavan bigire, an jî ji bo armancên
xwe maf û berjewendiyên yên din bîr dide, xizanî, bêbextî
û bêbextiyê diafirîne. Dewlemendkirina li ser hesabê yên din
xeletiyê mezin e. Mirovên mezin alîgiriya li ser bingeha
.xwestekeke giyanî ya rastîn a parvekirin û dayînê diparêzin

Komunîzm, ku ji derve soza dewlemendî û serfiraziyê
dide girseyan, dê bi ser nekeve û rojekê hilweşe ji ber ku ew
li ser zorê û tepeserkirina azadiyên kesane ye (Nîşe: Ev ders
ji hêla Mamoste Paramhansa ve di sala 1937-an de hatiye
dayîn û ew encam bi rastî jî rast derketiye!)

Eger kesek tenê li ser dest û lingên xwe bisekine û serê
xwe paşguh bike, mêtir dê nikaribe ji bo rêberiya jêhatîyên
motorî bixebite. Divê hemî fonksiyonên laşê hevrêz bin. Bi
heman awayî, hiş (biryarder) di netewe û civakan de divê bi
dest û lingan (hêza kar) re bi hevrêzî bixebitin, ji ber ku eger
berjewendî li hev bikevin, rêzik dê hilweşe, kaos dê serdest
.be û êş dê çêbibe

Du mamoste li cîhanê hene. Yê ku Xwedê wek rêber û
şêwirmendê xwe bigire, ji tiştekî natirse. Yê ku Şeytan wek
.rêber û rêberê xwe bigire, dê gelek êşê bikişîne

Peyva sereke ji bo piraniya mirovan di vê jiyanê de "ez"

e. Kesên ku xwedî meyl û meyla giyanî ne, bi qasî ku li xwe
difikirin, li yê din jî difikirin. Kesên ku tenê li xwe difikirin,
dijminatî û kîna kesên li dora xwe tînin ser xwe. Lê yê ku
hest û berjewendiyên yê din li ber çavan digirin, dibînin ku
.yê din li wan difikirin û li hestên wan jî li ber çavan digirin

Eger di bajarekî de sed kes hebin û her yek ji wan hewl
bide ji yê din tiştekî bistîne, wê demê her yek dê nod û neh
dijmin hebin. Lê eger her yek hewl bide alîkariya yê din
.bike, wê demê her yek dê nod û neh dost hebin

Min bi vî awayî jiya û bi dayîna ji bo yê din tiştek wînda
nekir. Bi rastî, her tiştê ku min da, bi kerema Xwedê zêde bû,
vegeriya min. Niha ez bêriya tiştekî nakim, ji ber ku tiştê ku
di kûrahiya dilê min de heye ji her tiştê ku dinya dikare
pêşkêş bike mezintir û biqîmettir e. Tiştê ku mirov bi rastî lê
digere bextewarî ye, û gava ku bextewarî bi dest dikeve,
hewcedariya bi şert û mercên ku dibin sedema wê wînda
.dibe

Hesabê min ê bankê tune ye, ji ber ku tenê garantiya
min li vê dinyayê hestên baş ên ku mirov li hember min hene
ne. Ez ji ti garantiyek din a dinyayî bawer nakim.
.Dewlemendiya rastîn di dilê bira û hevalên xwe de jiyan e

Dema ku em fedakar bin, em bextewar dibin. Ê heke em
vê rêbazê qebûl bikin, yê din ên li dora me dê ji reftara me
bandor bibin û hewl bidin ku me teqlîd bikin. Divê em
xweperestiyê, ku koka hemû xerabiyên takekesî û neteweyî
.ye, ji holê rakin

Altruîzm hişmendiye berfireh dike

Dema ku hûn niyetên baş ji yê din re dişînin,
hişmendiya we berfireh dibe. Dema ku hûn li cîranê xwe
difikirin, beşek ji hebûna we ligel wê ramanê çalak dibe. Lê
tenê fikirîn têrê nake; divê em amade bin ku ramanên xwe
.bixin pratîkê

Zewac dersa altruîzmê dide Du kes hewl didin ku jiyana
xwe bi hev re parve bikin Paşê zarokên û dê û bav tiştên ku
hene bi wan re parve dikin Lê tenê li ser malbata nêzîk fikirîn
(ango, tenê tu û ez, an tenê em) celebê xweperestiyê ye
Dem dê were ku hezkiriyên me ji me veqetin, û ev rêya
jiyanê ye Ev ji me re tîne bîra xwe ku armanca dawîn a
mirovahiyê ew e ku sînorên hişmendiya me bi xebata ji bo
yê din û parvekirina bereketên jiyanê bi wan re berfireh
.bike

Altruîzm ji xwediyê xwe re gelek bereket û bextewariyek
mezin tîne, ji ber ku bi saya altruîzmê mirov bextewariya
xwe diparêze. Armanca min ew e ku ez yê din bextewar
.bikim, ji ber ku bextewariya min ji bextewariya wan tê

Em nikarin bi rastî tama serkeftinê tam bikin heya ku em
bextewariya xwe bi yê din re parve nekin. Ez ne tenê behsa
endamên malbatê dikim, lê behsa hemû mirovan dikim. Divê
em li yê din bifikirin û bi qasî ku ji destê me tê alîkariya wan
bikin. Ev nayê wê wateyê ku em xwe feqîr bikin, lê belê em
eleqeyek rast û dostane û amadebûna parvekirinê nîşan
dadin. Divê em prensîbên edaletê pêşî li ser xwe bicîh bînin.
Ger em bi xwe fedakar nebin, em nikarin altruîzmê fêrî yê
din bikin. Bi destpêkirina bi xwe, em ji bo yê din dibin
.modelên baş

Min jiyana xwe ji bo xizmetkirin û sûdwerigirtina ji bo yê
din terxan kiriye. Min gelek rêwîti kiriye û ji bo temaşevanên
mezin ders dane. Lê ez dizanim ku ez bi nivîs û hînîkirinên
.xwe çêtirîn xizmeta yê din dikim

Girse tên da ku guh bidin dersan, ne hewce ye ku ji ber
evîna rastîn. Mirov ji bo îlham û rehetiya giyanî tên. Lê ez
giyanên ku li rastiyê digerin, yê ku ji Xwedê hez dikin
dixwazim. Ji ber vê yekê min bal kişandiye ser pêwîstiya
.meditasyona li ser Xwedê û hîn ji balê dikişînim ser vê yekê

Hemû lêgerînerên cidî û berdewam di lêgerîna xwe ya
giyanî de, eger ew bi xwestek û xîret berdewam bikin, dê bi
.serkeftinê tacîdar bibin

Divê em bi hemû dil, hiş, can û hêza xwe ji Xwedê hez
bikin, û cîranê xwe wek xwe hez bikin

Evîna Xwedê bi hemû dil, hiş, can û hêza xwe tê çî
wateyê? Dil tê wateya hestkirinê, hiş tê wateya balkişandinê,
giyan tê wateya ahenga kûr a giyanî di meditasyonê de, û
hêz tê wateya beralîkirina hemû enerjiya me ber bi Xwedê
ve. Ev tê wateya hezkirina Xwedê bi hemû hestên xwe, bi
hemû balkişandina xwe di meditasyonê de, û bi beralîkirina
enerjî an hêza jiyanê ji madî ber bi giyanî ve, veguheztina
.balê ji laş ber bi Xwedê ve

Bêyî hizirkirinê hezkirina Xwedê ne mimkûn e, ji ber ku
tenê bi riya hizirkirinê em dikarin xwezaya xwe ya giyanî
wekî giyanek ku bi Xwedayê ku ew li gorî wêneya xwe
.afirandiye ve girêdayî ye, fam bikin

Divê em di hundirê xwe de textek ji bo evîna bilind a
Xwedê ava bikin. Tişteke di jiyanê de girîngtir nîne.
Armanaceke bilindtir ji hezkirina Wî, axaftina li ser Wî û
ronîkirina yê din ji bo Wî tune. Ez ji mirovan tişteke din
.naxwazim

Xweşhaliyek e ku ez ezmûna xwe ya giyanî bi kesên ku
bi dilpakî lê digerin re parve bikim. Tiştek ji axaftina bi wan
re li ser Xwedê û alîkariya wan dike ku hebûna Wî biceribînin,
.kêfxweşiyek mezintir nade min

Xweş e ku meriv ji Xwedê û ji xulamên Wî hez bike.
Dema ku em wî dibînin, em hezkirina Wî di her kesî de hîs
.dikin. Di gerdûnê de hêzek ji hêza evînê mezintir tune

Ez Xwedayê herî bilind li ser esman û okyanûsan rûniştî
dibînim û li ser textê hişmendiya xwe ez Wî di hundirê min û
di giyanên hemûyan de dibînim û ez Wî di hemû şikl û
.xuyabûnên Wî yên bêdawî de di afirandinê de hembêz dikim

Mirov bi berdewamî li wî "tiştê din" digerin ku ew hêvî
dikin ku ew ê bextewariya bêkêmasî û mayînde bîne wan. Ji
bo wan giyanên ku li Xwedê geriyane û ew dîtine, lêgerîn
.qediya ye, ji ber ku Xwedê ew "tiştê din" e

Xwedê we biparêze, û aştî li ser we be

Ruh û Xeyal

Rastî û cewhera wê

**Çend celeb çîrok û mezheb hene li ser giyan,
xeyaletan, goblinên nêçîrvanên xezîneyan, cadûyan,
gûlên ku cesed dixwin û vampîran. Û hejmara mirovên
ku îdia kirine ku bi van mexlûqan re hevdîtin kirine ne
kêm e.**

**Ji gelek rewşên ku min rastî wan hat, piraniya wan
kesên ku ji halûsînasyonên derûnî yên giran dikişiyên
bûn. Jinek ji wan pirtûkek li ser afirîdên xwînxwar û
dojehî xwendibû, û halûsînasyonên wê ewqas zelal
bûn ku wê her şev hîs dikir ku gûlek xwîna wê dimije.
Her cara ku ew serdana min dikir, ew baş dibû, lê
fikra gûlek şevê di hişê wê de ma ji ber ku nexweşî dê
dubare bibûya. Ew zû mir, bi xeyalên xwe ve hatibû
xwarê.**

Baweriya bi sêrbaziyê di sed sala 16an de pir belav bû, û bi sedan kesên ku guman dikirin cadû ne, bi neheqî bi têkiliya bi şeytan re hatin tawanbarkirin û di encamê de mirin. Jeanne d'Arc bi stûnekê ve hate girêdan û li ser stûnê hate şewitandin ji ber ku ew wek cadû dihat hesibandin.

Cîhaneke din heye, cîhana eterî, ku li pişt vê gerdûnê veşartî ye. Niştecihên wê di şiklên gerstêrkî yên ji ronahiyê pêk tên de ne. Ev hebûn, an "xeyalan", ji çavên me re nayên dîtin û bi gelemperî di cîhana xwe de asê dimînin, mîna ku em bi cîhana xwe ya fîzîkî ve asê mane. Ger ji bo niştecihên xerab ên cîhana gerstêrkî hêsan ba ku bikevin nav plana me ya erdî da ku zirarê bidin me, em ê di nav tirs û xofê de bijîn.

Li welatê me têra xwe tirs û xof hene. Bê guman Xwedê naxwaze destwerdana ruh û cinan li êşa me zêde bike!

Lêbelê, hin hebûnên gerstêrkî hene ku wekî ruhên gerok tên zanîn. Ev ruh bi girêdanên xurt ve girêdayî Erdê ne û dixwazin bikevin laşê mirovekî da ku wê wekî wesayîtek ji bo kêfên xwe yên hestiyarî bikar bînin. Ev hebûn bi gelemperî nayên dîtin û tu hêza wan tune ku bandorê li mirovên asayî bikin. Carinan, ruhên xerab dikevin nav laş û hişê mirovekî û wan digirin. Ev tenê dema ku ew kes ji hêla derûnî ve nehevseng be diqewime, dema ku hişê wan ji ber bêkar an bêfikirî qels bûye, mîna kesek ku otomobîla xwe vekirî dihêle û mifteyên hundur dihêle. Di rewşek wusa de, gerokek dikare bikeve otomobîlê û bireve.

Ruhên gerok ew giyan in ku laşên xwe bi mirinê winda kirine lê bi kûrahî pê ve girêdayî mane. Ji ber vê yekê, ew bi her awayî hewl didin ku laşê her kesî bikar bînin da ku bigihîjin armancên xwe. Bi xêra Xwedê, ruhên gerok nikarin li hember lerizînên dijwar

ên raman û hişmendiya giyanî bisekinin. Ew lêgerînerên dilsoz ên Xwedê yên ku li ser Wî difikirin û li ser Wî difikirin, ji van hebûnên winda û şaş netirsîn. Çimkî Xwedê Ruhê Bilind e, û tu ruh, çi qas xerab be jî, nikare zirarê bide wan kesên ku ji Xwedê hez dikin û bi berdewamî li ser Wî difikirin.

Ji bo fêmkirina xwezaya hebûnên gerstêrkî, divê em pêşî xwe fêm bikin Dema ku Xwedê me afirand, wî pêşî me wekî hişmendî afirand Ji hişê xwe yê her tiştî dihewîne, wî me afirand, û ji vê perspektîfê, em di serî de hebûnên derûnî ne Ma ne rast e ku gava hûn tiştek nû diafirînin, gava yekem ew e ku hûn modelêk wê di hişê xwe de biafirînin? Dûv re hûn materyalên pêwîst berhev dikin û di dawiyê de wê ramanê tînin jiyanê Ev ji bo pêkhateya me û pêkhateya hemî afirandinê jî derbas dibe Em xwediye sê cewheran in: xwezaya derûnî (fîkr), xwezaya eterî (materyalê afirandinê) û xwezaya fîzîkî (berhema qelew)

Laşê fîzîkî ji 16 hêmanan pêk tê. Lê çawa ev madeyên kîmyewî yên hêmanên madî hatine hev kirin da ku laş bikin amûrek hişê, bi rastî jî ecêb e!

Hin kes dixwazin her sal otomobîlek nû bikin Lê ew neçar in ku modela xwe ya fîzîkî ya kevin şêst, heftê, an jî bêtir salan biparêzin! Tewra dema ku laş kevin dibe jî, xwesteka parastina wê xurt dimîne heya ku Xwedê dibêje, "Bes e! Min ji vê laş berde!" Piştî, kes ji laşê xwe yê rizî dibe û xwe di laşek eterî de dibîne ku ji ronahî û zindîtiyê pêk tê. Ew kêfxweş dibin ku dibînin ku ew xwedî şiyana bihîstin, dîtin û destdanê ne bi laşê xwe yê nû, û ne jî hestiyên wan hene ku bişkînin an jî goştê wan heye ku zirarê bibîne.

Dema mirovek dimire, laşê wî yê fîzîkî dihele, lê laşê wî yê gerstêrkî bi tevahî di rewşa xwe ya eslî de dimîne

Ew giyanên ku ji Erdê derketine li ku ne? Ew li eterê digerin. Dibe ku hûn bibêjin, "Ev ne mumkin e," lê em vê berawirdkirinê bikin:

Eger min ji endamekî qebîleyeke destpêkê re bigota ku muzîk di eterê de heye û dikare were bihîstin, ew ê bi min bikenin, an jî dibe ku bitirsin. Lê eger min radyoyek bianiya û ew li ser stasyonek ku muzîk û stranan weşan dike araste bikira, ew ê nikaribana îdiaya min red bikin. Bi heman awayî, ez dikarim nîşanî yên din bidim ku hebûnên ji derveyî erdê di eterê re derbas dibin, û ew ê bêhêz bin ku wê înkâr bikin. Cîhana ji derveyî erdê li vir e, li derveyî lerizînên qelew ên gerdûna fîzîkî.

Eger mirov bikaribana hejmareke mezin ji hebûnên gerstêrkî di etera li dora xwe de bibînin, gelek ji wan dê bitirsiyan, û hin ji wan dê hewl bidin ku li hezkiriyên xwe yên mirî bigerin.

Eger hûn bi kûrahî li ser çavê giyanî bisekinin, hûn dikarin bi rêya dîtina hundirîn cîhana geş a ku hemû giyanên ku derbasî cîhana eterî bûne lê dijîn, bibînin. Di mirovan de dil wekî wergir tevdigere, û çavê giyanî ronahiyê dişîne. Her çend hûn nikaribin hezkiriyên xwe yên mirî bibînin jî, eger hûn bi aramî hestên xwe li ser dil bisekinin, hûn ê hebûna kesên ku ji we re ezîz in, ku di laşên ronî de hene, û ji azadiya xwe ji koletiya laşê fîzîkî kêfê digirin, hîs bikin.

Ez gelek hebûnên gerstêrkî dibînim ku ji bejna Erdê derketine, lê ew nikarin min bibînin, ez xwe ji wan re nîşan nadim, lê heke ez bixwazim ez dikarim wan bibînim.

Ji ber vê yekê, dema ku em di mirinê de ji bedenê derdikevin, em bi tevahî azad nînin. Ruhên me di du formên nazik de dimînin: ya gerstêrkî (laşê enerjîyê) û ya sedeman (laşê ramanê).

Dema ku mirov şiklekî fîzîkî digire, ew di vê dinyayê de dibe hebûnek xuya. Piştî mirina laşê xwe yê fîzîkî, ew di cîhana gerstêrkî de wekî "ruh" dimîne, ango wekî hebûnek neditî ku xwedî kapasîteya derûnî û heman zihniyet û taybetmendiyan ku wî di dema hebûna wî ya li ser erdê de cûda kirine.

Bê guman, niştecihên cîhana gerstêrkî dikarin hevdu di laşên xwe yên ronî de bibînin, lê hebûnên gerstêrkî bi gelemperî li ser Erdê ji me re nayên dîtin heya ku em nizanin ka meriv çawa bi çavê giyanî derbasî cîhana gerstêrkî dibe. Dema ku giyan laşên xwe yên eterî diavêjin û dikevin rewşa derûnî ya cîhana sedeman, ew bi tevahî winda nabin, lê belê bi tevahî nayên dîtin, mîna ku raman nayên dîtin.

Dema ku giyan ji xwestekên bedenî azad dibin, êdî ne hewce ye ku careke din li ser Erdê bibin laş. Dûv re ev giyan di navbera cîhana gerstêrkî û bihuşta sedeman de diçin û li ser asta gerstêrkî berdewam dikin heya ku rizgariya giyanî ji wê rewşê jî pêk were. Dema ku hemî xwestekên sedeman xilas dibin, ferd bi rastî azad dibe, an jî giyanek azad dibe.

Eger giyanê mirî hîn jî daxwazên nehatine bicihanîn ji hebûna xwe ya li ser rûyê erdê hebin, ew ê van daxwazan di cîhana gerstêrkî de hîs bike û bixwaze xwe di laşekî fîzîkî de îfade bike. Bi vî awayî, ew giyan, bi laşê xwe yê gerstêrkî, vedigere şaneyek (şaneya spermê) ku ji spermê û hêkekê çêbûye, û wekî pitikek nûbûyî ji nû ve çêdibe.

Ne aqilane ye ku mirov kêmasiyeke fîzîkî bi awayekî mayînde bi xwe ve girêbide. Bifikirin ku kesek di vê jiyane de destekî xwe winda dike, û fikra wê windakirinê di hişmendiya wan de cih digire, xwe qanih dike ku ew êdî nikarin wê destî bikar bînin. Dema ku ew ji nû ve zindî dibin, ew ê wê hesta destê winda bi xwe re bînin. Ger ev ramana neyînî têra xwe

xurt be, ew dikare rê li ber xebata afirîner a çalakiya jiyanî ya hişmend bigire ku destên laşê nû diafirîne. Ji ber vê yekê, divê mirov qet xwe bi kêmasî û kêmasiyên laşê fîzîkî pênase neke. Sînorkirinên weha ne bi giyanê ku wêneya paqij û bêkêmasî ya Xwedê ye ve girêdayî ne.

Bi vî awayî, hûn dibînin ku berî ku hûn bibin xwediye şiklekî fîzîkî, hûn giyanek bûn, û piştî mirinê, hûn ê dîsa vegerin giyanek. Em giyan in, tewra dema ku em di xew de ne jî, ji ber ku di dema xewê de em qet ji xwe wekî laşên fîzîkî haydar nînin. Ji ber vê yekê, ji ber ku hûn dema ku hûn di xew de ne giyanek in, û hûn ê piştî mirinê jî giyanek bin, çima divê giyan bitirsin? Ev ew e ku hûn her gav bûne - giyanek - û hûn ê her gav bibin - û ev e ku hûn ê heta hetayê bibin.

Tenê cudahî ev e ku gava hûn di dema mirinê de dikevin cîhana gerstêrkî, hûn nikarin bi dilxwazî bedenek fîzîkî mîna ya ku we niha heye biafirînin. Tenê Mamosteyên Mezin ên ku bi Afirînerê Bilind re bûne yek dikarin wiya bikin. Giyanên bi ruhî pêşketî dikarin lîzînên nazik ên wesayîta gerstêrkî zêde bikin û wan bikin bedenek berbiçav.

Em ji ber êş û fikra tunekirinê ji mirinê ditirsin. Ev têgihiştineke xelet e. Îsa Mesîh piştî mirina xwe xwe bi şiklê bedenî nîşanî şagirtên xwe da. Lahiri Mahasaya roja piştî mirina xwe bi goşt û xwîn vegeriya. Me nîşan da ku ew tune nebûn.

(Û Pêxember (s.a.w.) gotiye: “Yê ku di xewnan de rasttirîn e, ew ê ku di gotinê de jî rasttirîn e.” Û “Kesê ku min di xewnê de dibîne, wekî ku min di rastiyê de dîtibe ye”)

Her çend rewşên stûnên giyanî kêm bin jî, divê neyê gotin ku şahidiyên wan xelet in.

Min bi xwe mamosteyê xwe, Sri Yuktsuwar, dît, ku nêzîkî sê meh piştî mirina xwe ji nû ve hate vejandin (Li ser vê malperê li Cîhanên Ruhî: Rastî û Xwezaya wê binêre)

Pirtûkên pîroz ên şehrezayiyê dibêjin ku giyanê mirov di bingeş de neynika giyanê îlahî ye. Ew qet êşa mirinê an êşa jidayikbûnê najî, û hebûna wê heta ku hebûn bi xwe berdewam bike herheyî ye. Ev giyan herheyî zindî û neguherbar e, ji rizîbûnê nehatiye destgirtin û ji tunebûnê nehatiye bandorkirin.

Gelek caran, şagirtekî nexweş ê ku li dûr dijî, bi hêza fedakarî û evîna xwe laşê min ê gerstêrkî kişand ber bi xwe ve. Nimûneyek wisa li vir bi şagirtekî bi navê Seva Devi re çêbû. Ew şagirtekî pir fedakar bû. Carekê, ew pir nexweş ket lê ev yek ji her kesî veşartî dihişt. Dema ku min li nexweşxaneyê serdana wê kir, wê ji min re got: "Ji kerema xwe ji Xwedê bixwaze ku ez êdî di vî laşê de nehêlim."

Paşê, ez vegeriyam perestgeha Encinitas li perava Pasîfîkê, û sibehekê min ji nişkê ve lerizîna gerstêrkî ya zelal a Seva Devi hîs kir. Bi saya fedakarî û evîna wê ya giyanî, wê laşê min ê eterî kişand ber bi xwe ve. Di cih de, laşê min ê fîzîkî cemidî, mîna ku jiyan jê çûbe, paşê ji min re hate gotin ku Seva Devi ji nişkê ve qêriya, "Swamaji li vir e!" berî ku ew ji laşê min derkeve, ji ber ku ew bi hişmendî hay ji birina min bo cîhana din hebû.

Paşê, min ew dît, laşê wê yê geş, li yek ji polên min rûniştibû, tam wekî ku di jiyana xwe de xuya kiribû. Ger wê demê kesek destê xwe li min bidaya, ew jî dikarîbû wê bidîta, her çend ew kesên ku di wê rewşa hişmendiya giyanî de ne destûr nadin ku yên din destê xwe li wan bidin.

Me gelek caran ji ber mirinê derbas bûye û vegeriyaye jiyane, ji ber vê yekê çima ji mirinê

bitirsin? Ew tê ku me azad bike. Bê guman, divê em mirinê nexwazin, lê divê em teselî tê de bibînin - dema ku ew bi xwe tê - da ku me ji gelek tengahiyan rizgar bike.

Mirov ji ber mayîna xwe ya dirêj di vê girtîgeha fîzîkî de ji mirinê jî ditirsin, heta wê astê ku ew ji derketina wê ditirsin. Lê tirs ji bo mirov bêaqil e.

Ji ber ku daxwaza Xwedê ew e ku em heta mirinê xwediye vê modela fîzîkî ya kevînar bin, divê em wê biparêzin û lînêrîna pêwîst bidin.

Çîrokek li Hindistanê heye li ser xortekî li ber mirinê ku dema dengê girîna xemgînî û êşa veqetîne li dora xwe bihîst, qîriya:

**Bi qîrînên xwe yên sêmpatîye canê min neêşîne
Dema ku hûn dest bi cîhanên herheyî yên ronahî û evîne dîkin**

Ez im ew kes ku divê li te dîlovan bim û ji ber rewşa te xemgîn bibim

Ji bo min

Pîştî îro nexweşî nema ne

Ne jî hestiyek şikestî

Ne xemgînî, ne êşa bêdawî

Ji ber ku ez xewna şahiyê dibînim û di deryayeke şahiyê de avjeniyê dîkim

Û ez bi kêfxweşiyê difirim

Demjimêrên xebatê yên dirêjkirî!

Mirov nizane di vê dinyayê de çi bi serê wî tê Ew di nav tirs û fikarên psîkolojîk de dijî Yên ku çûne ser dîlovaniya xwe li ser wî û wî ji cîhana xwe pîroz dîkin Min ev yek ji dayikekê re got ku kurê xwe wînda kiribû, û hema ku min şirove qedand, wê tavilê hêsirên xwe paqij kirin û got: "Min qet ewqas aramî hîs nekiriye Ez kêfxweş im ku dizanim kurê min azad e Min digot qey tişteke tirsînak bi serê wî hatiye"

Gelek kesên bi giyanî pêşketî dikarin laşên xwe yêner eterîk bibînin

Dema ku laşê eterîk di dema mirinê de ji laşê fîzîkî derdikeve an jî derdikeve, kesê ku diçe laşê xwe wekî mirî dibîne. Ev heman ezmûn dema ku yogiyên pêşketî bi îradeya xwe ji laşê fîzîkî derbas dibin jî çêdibe, ku wan dihêle ku bi îradeya xwe derkevin û vegerin laşên xwe. Lêbelê, gelek kesên ku bawer dikin ku ew dikarin vê bikin xelet in. Tenê fikirîna li ser ezmûna tiştek nayê wê wateyê ku ew ê bibe. Zanîna rêbazê girîng e.

Carekê, zilamek li New Yorkê hat ba min û îsrar kir ku ew dikare bi awayekî eterîk (ji laşê xwe yê fîzîkî) rêwîtiyê bike. Min jê re got, "Ez wisa nafikirim; tu xeyal dikî ku ew şîyan li cem te heye." Lê wî îsrar kir ku min biceribîne, min qebûl kir û min got, "Baş e, wê hingê bi awayekî eterîk rêwîtiyê bike û here jêr û ji min re bêje ka li restoranta li wir çi diqewime."

Ew demekê bêdeng ma, paşê got, "Li quncikê rastê piyanoyek mezin heye."

Ez piştrast bûm ku ew wê xeyal fikir ji ber ku bêhn û lêdana dilê wî normal bû.

Ji ber vê yekê min got, "Berevajî vê, ez difikirim ku hûn ê li wir du jinan li dora maseyekê rûniştine bibînin." Wî bi min keniya. Piştî em bi hev re çûn xwaringehê, û li quncikê piyano tune bû, tenê du jin li dora maseyekê rûniştine. Di dawiyê de, hevalê me fêm kir ku ew bi xeyalên xwe ve hatibû xapandin.

Di dîtînan xwe yêner gerstêrkî yêner ezoterîk de, ez pir caran bûyerên tirsnak dibînim, lê ew ji min re mîna fîlimekê xuya dikin. Cîhan ji bo kêfxweşkirina me hatiye çêkirin, ne ji bo êşkencekirin an tirsandina me. Ê Xwedayê Teala drama afirandina xwe bi awayekî pir tevlihev kir, tijî nakokiyên qencî û xerabiyê.

Divê em xwe perwerde bikin da ku xwezaya xwe ya giyanî ya veşartî fam bikin Lê ev ne gengaz e heya ku em ramanên xwe bi berdewamî bi laşê fîzîkî ve sînordar bikin. Meraqa domdar a bi tiştên madî re me dike materyalîst û xeyalên me yên giyanî dixetimîne. Divê em Xwedê bikin mijara herî girîng di jiyana xwe de. Ger em wî bixin pozîsyonek duyemîn, ew ê neyê ba me, û em ê wî nas nekin. Tecrubeyên cîhanê pir in û her tim hene. Yên ku ruhanî dixwazin divê îradeya xwe çalak bikin û rêya xwe di nav daristana qelew a tecrubeyan de vekin da ku bigihîjin alemek ewle û aram.

Hilkişîna gerstêrkî ya eterî tenê dikare bi hişmendî were ezmûn kirin dema ku kesek dikeve rewşên kûr ên ekstaza giyanî, hişmendiya xwe berfireh dike heya astek bilindtir a hişmendiye. Bi çavê xwe yê giyanî, ew dikarin her xalek di fezayê de, çi li vê dinyayê be çi jî li cîhana eterî, fam bikin. Ew dikarin ji sînorên dem û fezayê jî derbas bibin. Hin kesên bi giyanî pêşketî xwedî şiyana komkirina laşên xwe yên eterî û tewra fîzîkî li her cîhekî ne. Ev rewş wekî du cih, an hebûna dualî tê binavkirin, ku mirov dikare di heman demê de li du an çend cihan be. Di vê rewşê de, laşê fîzîkî di rewşek anîmasyona rawestandî de ye, dişibihe transê. Dema ku mamoste digihîje qonaxa herî bilind a ekstaza giyanî (qonaxa zanîna îlahî), ew dikarin hemî fonksiyonên xwe bi awayekî normal pêk bînin dema ku di rewşek pîroz a şahiyê de dimînin.

Ew kesê ku xwe dispêre Xwedê, kes nikare zirarê bibîne, û heya ku baweriya xwe bi Xwedê bîne û bi rêberiya Wî ve girêdayî be, ji tiştêkî natirse. Lê gava ku mirov dihêle ku ramanên neyînî bikevin hişê wî û bawer bike ku kesek hewl dide zirarê bide wî, ew hêz dide wî mirovî ku wiya bike.

Xeyal bike ku kesek ramanek xelet ji te re dişîne, û tu wê qebûl dikî. Bê guman tu ê ji wê zirarê bibînî. Lê tu xwedî hêz î ku ramanên xerab red bikî. Ji wan kesên ku niyeta wan xerab e netirse, ji ber ku kes nikare bandorê li te bike heya ku tu ji hêla psîkolojîk ve lawaz nebî. Tirs û hişek girtî dihêle ku xerabî bikeve hundir. Lê gava ku tu ji xwe re piştrast bikî, "Xwedê bi min re ye û min diparêze," tenê qencî dê ji ramanên yên din were. Her çend kesek ramanên xerab ji te re bişîne jî, ew ê negihîjin te; berevajî vê, ew ê li ser şander vegehin, bi awayên ku ew dizane an nizane zirarê bidin wî. Xwe bi Xwedê dorpêç bike û li navê Wî yê pîroz, hêza herî xurt a gerdûnê, stargeh bigere. Ew diwarek neguhêzbar e ku hemî tîrên xerabiyê, derewan û durûtiyê li dijî wê dişkên, û ji wir hemî ramanên neyînî têne dûrxistin û vedigerin çavkanî û afirînerê xwe!

Guh nede hêzên giyanên gerok û ruhên bêserûber, an jî pratîsyenên sêrbaziya reş. Gelek hêzên kozmîk ên mezin û domdar di meydana jiyane de dilîzin. Şerekî kozmîk di navbera qencî û xerabiyê de heye. Lê ji bo bawermendên dilsoz ên ku li gorî bawerî û niyetên xwe yên baş tevdigerin, tirs tune, ji ber ku di dawiyê de qencî dê bi ser bikeve.

Ev cîhan ji aliyê hebûn û hêzên nedîtî ve tê birêvebirin: Xwedê, pêxemberên wî û pîrozên wî li aliyekî, û Şeytan, peyrewên wî û hevpeymanên wî yên xerab li aliyê din. Di navbera Xwedê û milyaketên wî û Şeytan û hevalbendên wî de şerekî mezin heye. Pirsgirêk nikare wekî xeyalek sade were hesibandin. Ger Şeytan tunebûya, em ê li dijî wî alîkariya Xwedê negeriyana. Xerabî heye û divê bi her rê û rêbazan li dijî wê bê derketin.

Dema ku Xwedê mirovahî afirand, wî Şeytan jî afirand. Şeytan, bi hêza xwe ya xapînok, ji bo

**ceribandina mirovan heye. Heta ku agir hesin
nehelîne, pola nayê çekişkirin an jî çêkirin. Ji ber vê
yekê, dema ku nexweşî an êş tê, ji bîr mekin ku ew
ceribandinek e ku divê were derbas kirin. Gilî nekin û
ji ber ceribandinên weha xemgîn nebin. Gelek giyanên
mezin ji ber nexweşiyên tirsnaq mirine û êşek mezin
kişandine. Hin ji wan bi seqetiyên giran ketine, lê dîsa
jî baweriya xwe parastine û bi kêfxweşî ber bi rûmeta
herî bilind ve çûne.**

**Gerstêrka me, Erd, yek ji cihên herî qerebalix e. Ji
vê Erdê, ku tijî her cûre tengasî û zehmetiyan e,
cîhanên pir çêtir hene. Lê dîsa jî, Xwedê di dîlovaniya
xwe de me ji bîr nake; berevajî vê, ew hewl dide ku bi
gelek awayan alîkariya me bike da ku em êş û
astengiyên ku li pêşiya me ne, derbas bikin.**

**Xwedê, milyaketên wî û bi mîlyonan ruhên baş
hewl didin ku li ser Erdê rêzek pîroz a ahengiyê ava
bikin. Her qalîteyek baş û taybetmendiyeke sûdmend ji
ruheke baş derdikeve, ji ber ku ruhên baş bi
berdewamî tovên raman û niyetên baş di axa hişê me
de diçînin. Lêbelê, di heman demê de, padîşahê tariyê
- Şeytan - bi alîkariya şopînerên xwe yên ruhên xerab,
di cîhanê de kaos û tengasiyê diafirîne. Kî ji bilî
Şeytan mîkrobên nexweşiyê afirand? Wî gelek celebên
belayê, dûv re tûberkulozê û nexweşiyek din a kujer,
penceşêr û yên din - hemî rêbazên şeytanî ji bo
êşkencekirina mirovahiyê - anîn holê. Lê Xwedê gelek
lêkolîneran îlham dike ku rêbazên nû û sûdmend ji bo
jiholêrakirina nexweşiyê biafirînin.**

**Kêfa cinsî beramberê xapînok ê bextewariya îlahî
ye. Dema ku seks ji evîna dilsoz tê veqetandin û ji bo
têrkirina incetên heywanî tê bikar anîn, ew dibe
amûrek di destê Şeytan de da ku hişmendiya mirovan
dîl bigire hestan, û ew nikaribin hişmendiya îlahî
biceribînin.**

Sêyemînek sexte heye ku ji hêla şeytan ve wekî cîgirê ekstaza giyanî hatiye afirandin. Ew sêyemîn şehweta bêserûber, xwesteka alkolê û çavbirçîtiya pereyan e.

Dema ku Adem û Hewa hestên cinsî jiyan kirin, ew ji bihuştê ketin, hişmendiya xwedayî ya ku rê dabû wan ku bi Xwedê re di ekstaza giyanî de yekîtiyê biceribînin winda kirin. Ji ber vê yekê, ew ji Baxçeyê Edenê hatin derxistin. Ji wê demê ve, mirovahî neçar ma ku mîna hemî afirîdên din bi awayekî cinsî hilberîne. Jin bi awayekî êşdar û dijwar zarok tîne dinyayê. Piştî, divê mêr û jin tiştê ku wan heye qebûl bikin. Ger zarokek wan a xweperest û kêmasî hebe, ew mecbûr in ku wî mezin bikin. Di destpêkê de, ew xwediyê hêza afirandina her tiştê ku ew dixwazin bi hêza aqil bûn, mîna ku Xwedê dike. Bila ew rojên destpêkê yê bêgunehiyê pîroz bin. Bi rastî, ew rojên bextewar û bi heybet bûn.

Û piştî van hemûyan, di dawiyê de, Şeytan bi xwe dê bibe amûrek di destên Xwedê de. Şeytan sozên xwe yê ji mirovahiyê re nagire cih, û ji ber vê yekê, bêhêvî û dilşikestî ji bo alîkariyê û pêkanîna hêviyên xwe berê xwe didin Xudanê dilsoz.

Lê belê ne hewce ye ku em li benda bêhêvîtiyê bimînin da ku me teşwîq bike ku em berê xwe bidin Xwedê. Divê em hemû hêkên xwe nexin yek selikê.

Nabê em hêviyên xwe yê ji bo bextewariyê bi sebeta nazik a laş û kêfên demkurt ên dinyayê ve sînordar nekin.

Werin em, hevalên min, guh bidin dengê Xwedê ku bi ramanên me yê baş bi me re diaxive. Xwedê, pêxemberên wî û giyanên milyaketên wî van ramanên hêja diafirînin. Şeytan û peyrewên wî raman û ceribandinan li gor xwe diafirînin.

Her gava ku fikrek xerab di hişê te de derbas dibe, bê poşmanî wê ji holê rake, û êdî şeytan nikare bandora xwe li ser te bike û zirarê bide te. Ji bîr meke ku gava tu xelet difikirî, tu gavekê nêzîkî şeytan dibî.

Mirov her tim di tevgerê de ye, di navbera qencî û xerabiyê de diçe û tê

Ji bo ku meriv ji vê dîplomasiya serbazî bireve, divê mirov biçe cihekî ku destê şeytan û alîgirên wî nagihîje, ber bi dilê Xwedê ve , û aştî li ser we be.

Hevsengiya derûnî di nav guhertinan de

Rojavayî girîngiyê didin rehetiya laşî Dema ku hewa pir germ be, ew ji ber nebûna sarbûnê êş dikişînin, û dema ku pir sar be, ew ji ber nebûna germkirina sûnî nerehet dibin. Lê mamosteyên Hindî felsefeyek cûda didin. Ew dibêjin ku hesasiyeta li hember germ û sermayê, kêf û êşê, ji pêşniyarên xeyalî yên hestên xapînok û ji têkiliya mirov bi daxwazên wan ên bêdawî û bersiva wan derdikeve holê. Lêbelê, mirovê aqilmend ew e ku ji destê hestan direve û ji .hemî dualîteyan derbas dibe

Ramanwerên mezin pêşniyar nakin ku mirov xwe heta wê astê terbiye bike ku zirarê bide laşê xwe. Berevajî vê, ew şîret dikin ku dema ku germ an serma nayê tehemûlkirin, xwe ji hesta germ an sermayê bi awayekî derûnî azad bikin, .di heman demê de ji bo wê rewşê çareseriyek maqûl bigerin Gîta dibêje: "Ew kesên ku bi kêfên hestî ve girêdayî ne, nikarin bigihîjin hevsengiya derûnî ya ku ji bo meditasyonê pêwîst e, û ne jî dikarin bi riya ekstaza bextewariya giyanî ya ".Samadhî bi Xwedê re bibin yek

Dema ku kesek bikaribe xwe ji aloziyên hestî yên derûnî dûr bixe, ew aramiya hundirîn bi dest dixê. Bi bêbandorbûna ji hestên hatin û çûnê, ew aramiya bingeşîn û neguherbar a giyan eşkere dike. Di wê hişmendiya bêwestan û neguhêrbar .de, ew bi ya mutleq, bêdawî û neguherbar re dibin yek Bersiveke pasîf ji bo hemû hestên bedenî hem hiş û hem jî giyan aciz dike. Dema ku giyan aciz dibe, mirov xwezaya

xwe ya rastîn, ku aramî ye, winda dike. Xwedê li cihên herî germ û sar ên Erdê heye. Ew li Arktîkê û Çarçika Vala ye, ji şert û mercên dijwar û germahiyên afirandina xwe ya erdî bandor nabe. Mirov, ku li gorî wêneya Wî hatine afirandin, divê hewl bidin ku tevgera Wî teqlîd bikin. Xwedê me di vê laş de, ku em di bin germ û sermayê, kêf û êşê de ne, danî, lê Ew dixwaze ku em van dualîteyan bi hişek hevseng binêrin. Ew dixwaze ku em ji hemû şeweyên dualîteyê bilindtir bibin. Divê em hêz û berxwedanê bêyî bêhişmendî an kêmbûna pêşbînîyê pêşve bibin. Dema ku em nekarin ji germ an sermaya zêde dûr bisekinin, divê em hişê xwe ji wan veqetînin. Her ku em ji bo vê yekê bêtir hewl bidin, hiş xwe ewqas azad dike, da ku hestên nexwestî nikaribin .bandorek neyînî li ser hişmendî an hestên me bikin

Rûyê çerm destdanê fam nake; ev hest di mêjî de têne pêvajokirin. Mirov tenê dikare tam bike, dest bide, bêhn bike, bibihîze, an jî bi riya hiş bibîne. Em xuya dikin ku tamkirinê li ser rûyê ziman diceribînin, lê di rastiyê de mêjî ye ku wê tamê tomar dike. Bi heman awayî, dema ku beşek ji laş birîndar dibe, êş di serî de di hiş de tê hîskirin, ne di organa bandorbûyî de. Du mekanîzmayên me hene ji bo hîskirina êşê: demar û stûna mêjî. Hestkirin dema ku mêjî destûrê dide ragihandinê di navbera demar û stûna mêjî de çêdibe. Heta ku mêjî êşê nas neke, êş tune. Ev vedîtina berbiçav a mamosteyên mezin ên Hindî ye. Dema ku kesek di bin bandora kloroform an anesteziyek de be, ew êşê hîs nakin ji ber ku hest nagihîjin mêjî. Li dawiya demar mûyên piçûk hene ku bi riya wan sînyalên êşê ji mêjî re têne şandin. .Anestezîk rê li ber veguhestina van sînyalên êşê digire

Mejî organa hestyarî ya hiş e, û hemû hestên bedenî bi rêya demaran û mejî bi xwe ve ji wî re têne veguhestin. Ji ber ku hiş bi mejî ve girêdayî ye, ew van hestan werdigire û şîrove dike. Hişek ku bi ramana erênî tê xurtkirin, ji hestên kêf û êşê kêmtir bandor dibe. Ew ji van hestan haydar e lê ji .wan ve girêdayî nîne

Ji bo parastina laşên xwe, mirovan hest bi dest xistine.

Bêyî wê, mirov dikare bêyî ku hay jê hebe, birîn an şewitandinek giran bibîne. Heywanan ev şîyan pêş nexistine, û ji ber vê yekê hesta wan a êşê kêmtir eşkere ye; wekî din, zilma ku bi rêbazên taybetî yên kuştin û qirkirinê li wan tê kirin dê bêtehamul be. Mînakî, kêvroşk dema ku hîn sax in !têne avêtin ava kelandî

Ji ber ku hem êş û hem jî kêf afirandinên hiş in, êşa laşî

dikare bi pratîkkirina kontrola hiş were sivikkirin. Hingê, mirov dikare hestek wekî nîşaneyek rewşek neasayî bêyî ku êşê hîs bike biceribîne. Bhagavad Gita vê yekê bi kûrahîtir çareser dike. Hesasiyeta zêde li hember kêf an êşê bandorên wan zêde dike, lê kêmbûna hesasiyetê mirov kêmtir ji êşê bandor dike û kêmtir ji kêfê hestî kole dike. Min laş û hişê xwe perwerde kir ku ji teşwîqan kêmtir hesas bibin û min xwe ji balkişandinên hestî azad dît. Ev perwerde rêya .rizgarbûnê ji destê hestan û daxwazên wan ên bêdawî ye

Doktorek xwedî wêrekiyeke derûnî ya wisa bû ku ew karîbû emeliyateke xeternak li ser xwe bike! Bê guman, ev ji bo hişek ku bi girêdanên fîzîkî ve hatiye kolekirin ne mumkin e. Lê bi perwerdeyê re, hiş dikare pir bihêz bibe. Her ku mirov hişê xwe bêtir perwerde bike û pêş bixe, ew qas dikare bêtir kontrolê li ser wê bike. Zarokekî xerabkirî ji ber zirara herî piçûk jî pir xemgîn dibe, lê zarokekî ku bi berxwedan û berxwedanê hatiye perwerdekirin, kêm caran di êşê de, .hetta ji ber birînên giran jî, paşve dikişe an paşve dikişe

Di vî warî de, rêbaza perwerdeyê ya ku ji hêla mamosteyên mezin ên Hindî ve tê pêşniyarkirin, bi tevahî ji ya ku li Rojava tê hînkirin cuda ye. Mamosteyên giyanî yên Hindistanê şagirtên xwe perwerde dikin da ku xwe bi tevahî ji koletiya laş û hestên wê azad bikin. Rehetiyên ku li Rojava pêş ketine, teşwîqkirina laş teşwîq dikin, û di encamê de, hewldana ku ji bo pêşxistina şîyanên derûnî tê veberhênan kêmtir û bêwate ye. Li Hindistanê, em (di vekişînên rêberên xwe de) fêr dibin ka meriv çawa hêza hestan di destpêka

wan de kê m dike da ku em nebin kole ji hêla wan ve. Li dibistana min li Ranchi, Bihar, carinan me zarokên piçûk li ser textên piçûk li ser erdê hişk dihiştin ku razin, û ew saxlem û bihêz mezin bûn, hem ji hêla laşê ve hem jî ji hêla .derûnê ve

Rojavayî bi gelek rêbazên derveyî yê n rihetbûn û xewa rihet fêr bûne. Li Hindistanê, em ji bo meditasyonê li ser qûma germ rûdiniştin. Hêdî hêdî, em dikarîn tevahiya rojê di germê de û di sermayê de jî rûnin. Di encama vê perwerdeyê de, min ewqas kapasîteyek derûnê bi dest xist ku tiştê nikaribû hişmendiya min têk bibe an bandorê li min bike. Dema ku ez hişê xwe ji hestên xwe vediqetînim, tiştê min .aciz nake

Çend sal berê, hewa pir germ bû û her kes bêhnê xwe dibir. Bi rêya têkiliya derûnê, nerehetiya wan derbasî min jî bû, rê li ber min digirt ku ez balê bikişînim ser xwe û gotaran binivîsim. Piştî min xwe şermazar kir û got, "Çima ev .hemû?" û ji Xwedê re dua kir

Ya Xudan, heman elektrîk di firinê de germê û di"

"!sarincê de qeşayê diafirîne, Ji ber vê yekê hewa nerm e Di cih de atmosfer ji bo min xweş bû, mîna ku qatek berfê laşê min dorpêç kiribe, û min dest bi îlhameke mezin .kir û bêyî zehmetî nivîsand

Carekê, berê çend salan, ez di otomobîleke vekirî de ligel

komê xwendekarên ciwan ên ku dixwestin xwe kifş bikin, rêwîtiyek li seranserê dewletan dikir. Ez û ew di otomobîlê de razayî bûn, me betaniyeke piçûk parve kiribû. Şev pir sar bû.

Dema ku ez di xew de bûm, wê betaniye ji ser min kişand, û dema ku ez nîv-hişyar bûm, min bêhemdî betaniye ji ser wê kişand! Ev demekê dom kir. Paşê hişê min got, "Çima tu wisa "!tevdigerî? Her tişt baş e. Tu germ î

Paşê min betanî avêt, rûniştim û dest bi meditasyonê kir

heta ku laşê min wek nan germ bû. Dema ku şagirt piştî du saetan şiyar bûn, ji sermayê dilerizîn, wan ez bêliv dîtim. Ez di nava kêfxweşiya pîroz de winda bûbûm, û dema min

difikirî ku ez mirime, wan hewl da ku bi qîrînên xwe min ji
coşa min a giyanî hişyar bikin. Lê min keniya û got, "Çima
evqas deng, xortan? Werin em rêya xwe bidomînin." Wan
nerazîbûn nîşan da, "Hûn di sermayaya cemidî de bê kinc û
betanî rûniştibûn!" Lê ez serma negirtim, ez tenê yê ku germ
!bû bûm

Tiştê ku divê were kirin ev e ku hiş were perwerdekirin
da ku erênîtir bibe. Ger hûn biryar bidin ku hûn ê sermayê
negirin, îhtîmala girtina wê dê kêr bibe. Divê hiş jî were
perwerdekirin da ku li ser êşê bi ser bikeve. Hestiyariya
derûnî êşê mezin dike, û mezinkirina êşê tê wateya jibîrkirina
wêneya Xwedê di hundurê xwe de - ew wêneya pîroz û
.bêhempa

Zanayên kevnaar ên Hindî digotin ku hemû adet di
temenê sê saliya mirov de dest pê dikin. Guhertina van
adetan pir dijwar e gava ku ew di hişê hişmend de bicîh bûne
û bi kêrhatî kok bûne. Ger malbat û hawîrdora we tiştên ku
hûn jê hez dikin û jê hez nakin di hişê we de çandine, dibe ku
ev bandor ji bo jiyanê bi we re bimînin. Yekem tiştê ku min ji
şêwirmendê xwe yê jîr, Sri Yuktiswar, fêr bû ev bû ku ez li
hember impulsên psîkolojîk ên bi hestan ve girêdayî derbas
bibim. Dema ku ez cara yekem ji bo perwerdehiyê çûm ba
wî, heke ez di hewayê sar de betaniyek germ bikar neînim ez
ê sermayê bigirim. Lê mamosteyê min fêrî min kir ku ez
çawa hêza hişê xwe bikar bînim da ku vê meylê derbas
bikim. Di encamê de, ez ji sermayên ku ji zarokatiyê ve min
aciz dikirin heta ku min perwerdehiya mamoste wergirt, azad
!bûm

Hin kes dibêjin divê em tenê xwe bispêrin aqil. Yê din jî
bawer dikin ku divê em hestên xwe têr bikin. Her du helwest
.jî tundrew in

Li gorî teoriyekê, ji bo misogerkirina tenduristî û
başbûna laş, baş e ku meriv bi rêkûpêk muayeneyên bijîşkî
bike, mîna ku car caran otomobîla we were kontrol kirin. Ev
mantiqî ye. Lê mirov ne makîne ne. Ger tenduristiya we ya

derûnî bi rewşa we ya fîzîkî ve girêdayî be, zû yan dereng hiş dê ji hêla daxwazên laş ve bibe kole, û her cûre û mîqdarên derman û dermankirinên din ên laşî bêbandor bike. Ev rave dike çima em ji nexweşiyên bêderman dikişînin. Lawaziya .laşî ji ber ku hiş red kiriye ku bibe serwerê laş, kûr bûye Di destpêkê de nermbûn çêtirîn e Ger birîndariyek sivik

hebe, hinekî iyodê bidin ser, lê bi tevahî xwe nespêrin dermanan. Tedbîrên maqûl û guncaw bigirin heta ku hûn hêdî hêdî bêtir û bêtir xwe bispêrin aqil. Mamosteyên mezin bi xwe dermanên ku di destpêkê de ji giya û kîmyewîyên ku ji hêla Xwedê ve hatine afirandin hatine çêkirin bikar anîne. Derman û derman ji bo mamosteyek giyanî ne girîng in, lê ji bo ku nîşan bidin ku hêza Xwedê bi awayên bêhejmar dixebite, ew dikarin carinan hilbijêrin ku hin amadekariyên dermanan bikar bînin. Di her rewşê de, serkeftin di hêza aqil de ye. Dema ku hûn bigihîjin wê baweriyê ku hûn dikarin bêyî hemî dermanan bêyî bandorên neyînî bikin, hûn serfiraz .dibin û li ser laş serdest dibin

Carekê, mamosteyekî destê wî şikand û hişt ku were dermankirin û pêçandin. Dema ku zilamekî dewlemend piştî qezayê demek kurt hat serdana wî, xwendekarên bi fikar fikirîn ku mêvan dê xemgîn bibe dema ku destê mamoste di bin çengelê de (li dora stûyê wî daliqandî) bibîne. Mamoste ji mêvan re got: "Wekî ku hûn dibînin, destê min şikestiye û ez diêşim. Xwendekar texmîn dikin ku gava hûn destê min ê şikestî bibînin, hûn ê bifikirin ku Xwedê min terikandiye û êdî ".xema min naxwe. Li wan nenêrin

Careke din, heman mamoste di rewşek kêfxweşiyê de mezin de ji Xwedê re distira dema ku ew ket ser komeke komirên geş ên nêzîk. Lê dîsa jî, wî berdewam kir bi stranbêjiyê. Dema ku xwendekaran ew rakir, wan dît ku hin ji komirên zindî li piştê wî asê mabûn û goştê wî dişewitandin.

Ew ji vê dîmena tirsnak tirsîyan, lê mamoste keniya û bi aramî got, "Baş e, li şûna vê hemû tevliheviyê, tenê komiran ji ser xwe vekişînin!" Wî ji tu êşê gazind nekir. Ev derbasbûna

derûnî ye ku mamoste nîşan didin. Di vê carê de, mamoste îspat kir ku ew bi rastî ji êşê bilindtir e. Di cara yekem de, wî nîşan da ku ew ji êşê bandor bûye lê bi sebir û dilnizmî .tehemûl kiriye

Divê helwesteke tund li ser laş û daxwazên wê were girtin. Nivîsarên pîroz dibêjin ku têgehên germ û serma, kêf û êş ji têkiliya hestan bi çavkaniyên wan hest an hestan derdikevin. Lêbelê, ev hest û hest bi destpêkek û dawiyek ve sînordar in. Ew di xwezayê de demkî û demkî ne û ji ber vê yekê divê bi sebir û tehemûlê werin tehemûlkirin. Çima ji serma an êşek piçûk bandor bibin? Divê cesareteke psîkolojîk a mezintir bi perwerdekirina hiş were çandin da ku heta ku ew di dawiyê de ji hemî awayên din ên êş û azarê .bilindtir bibe, tehemûl bike

Laş tenê qefesek e ku bi goşt hatiye pêçandin, ku çûkê jiyanê tê de ji bo demek sînorkirî dijî. Jiyan bi xwe bi tevahî ji laş azad e, lê jiyan bi rewşên sînorkirî û sînordar ên laş ve .girêdayî û girêdaye, û ji ber vê sedemê ew êş dikişîne Di demjimêrên şiyarbûnê de, hûn ji hestên laşî haydar in. Lê di dema xewê de, dema ku hişê we ji laş azad e, hûn ji .wan hestan haydar nînin, lê belê hûn aramiyek kûr dijîn Ji ber ku mirov li gor sûretê Xwedê hatiye afirandin, ew dikare di laş de bi tevahî ji hestên bedenî dûr bijî. Lê di şûna wê de, ew rewşên bedenî digire ser xwe û wan hîn rasttir .dike

Ji bo ku mirov ji hestan azad be, divê mirov xwe ji aliyê derûnî ve ji laş veqetîne. Ji ber vê yekê pîroz şîreta derbasbûna psîkolojîk a hem kêf û hem jî êşê dikan, û ev tenê bi pratîkê dikare were bidestxistin. Min ev rastî ji xwe re îspat kiriye û dizanim ku hestiyariya zêde gelek zirarên wê bi xwe re tîne. Pabendbûna bi daxwazên hestan re koka hemî êş û bêbextiyê ye. Xwedê ji bo me êş nedaye. Wî têgihîştinên hestî afirandine da ku me rêberî û kêfxweş bikin, û wî niyet kiriye û hîn jî niyet kiriye ku em laşê laşî bi aqilmendî bikar bînin, ne ku ew qas pê ve girêdayî bibin ku

em bibin bêbext û belengaz. Ger kesek ji heywanek kûr hez bike, ew ê bersivê bidin hestên wî heywanî, her çend ew bi pergala rehikan ve bi laşî ve ne girêdayî bin jî. Bi heman awayî, êşên me yên laşî ji girêdana psîkolojîk a zêde ya bi laş .re derdikevin

Divê hiş serdestiyeke mezintir li ser laş bi dest bixe. Bi hêza hiş jiyankirin ecêb e, ji ber ku hiş dikare her tiştê ku jê tê xwestin bike. Û meriv çawa dikare bêtir û bêtir xwe bispêre hiş? Bi hêdî hêdî xwe bi germ û sermayê, bi razana li ser doşekê hişk û bi kêmkirina girêdayîbûna bi rehetiyên .naskirî ve girêbide

Dema ku ez diaxivîm, ez bi tevahî ji germahiya bilind a îro bêxeber bûm, lê tenê bi behskirina germahiyê, min dest .pê kir ku wê hîs bikim

Carekê min di hewayeke pir germ de ders dida. Wekî din, germahiya di laşê min de zêde bû, mîna her gava ku ez li ser mijarên giyanî ders didim. Dilê min got, "Tu nikarî dersê ".biqedînî bêtir paqijkirina rûyê xwe yê xwêdan

Min di bêrîka xwe de destmalek geriya lê min nedît.

Piştî min li çavê giyanî nihêrî û bi çirpe ji hişê xwe re got: "Qet germ tune." Di cih de germahiya tevizîner wînda bû û min bi aramî û bi kêfxweşî bi sarbûnek aramker darsa xwe .berdewam kir

Van tiştan bi xwe bike û bibîne ka tiştên ku ez dibêjim rast in. Tu dikarî êşê bi hesasiyetê zêde bikî û bi azadiya derûnî sivik bikî. Dema ku hezkiriyek dimire, li şûna xemgîniya zêde, divê em qebûl bikin ku ew li gorî daxwaza Xwedê çûne astek bilindtir, û ku Xwedê dizane çi ji bo wan çêtirîn e. Divê em ji Xwedê re ji bo azadiya wan spas bikin û ramanên evînî û daxwazên baş ji wan re bişînin, ji Xwedê bixwazin ku wan qebûl bike û rehm û kerema xwe li ser wan .di mala herheyê de bide ku ew ê ne tirs û ne jî xemgîn bibin Xemgîniya windakirina hezkiriyên me tişteki xwezayî ye; wekî din, em ê ne mirov bûna. Lêbelê, hestên xemgîniyê bandorek neyînî li ser wan dikan, wan ji cîhana ezmanî nêzîkî

cîhana erdî dikin. Melankoliya zêde rê li ber giyanê mirî
.digire ku ber bi aştî û azadiya mezintir ve biçe
Piraniya niştecihên erdê îro sed sal berê li vir nebûn Yên
din berî me li vir bûn Û em jî, çend salan şûnda li vir nabin
Dema me dê biqede, û nifşên pêşerojê dê me neynin bîra
xwe. Berevajî vê, mirov wê demê, wekî ku em niha hîs dikin,
hîs bikin ku ev dinya cîhana wan e, lê ew ê ji wan were
standin, û ew ê ji wê, yek bi yek, mirin divê pêdiviyek mirovî
be; wekî din, Xwedayê Dilovan dê nehişta ku ev yek bi serê
kesî de were. Ji ber vê yekê, divê em baweriya xwe bi Xwedê
.xurt bikin û ji mirinê netirsin
Ew kesên ku ji mirinê ditirsin, nikarin xwezaya xwe ya
rastîn nas bikin. Shakespeare gotiye: "Tirsok berî mirina xwe
gelek caran dimirin; mêrxas ji carekê pê ve mirinê tam
".nakin

Xofker rojên xwe di rewşek êş û azarên derûnî û mirina
hêdî de derbas dike. Mirovê wêrek tenê mirina dawî, bi lez û
bez û bê êş, dijî. Ger kesek bi mirineke xwezayî bimire an jî ji
hêla giyanî ve pêşketî be, hişmendiya wî ya giyanî di cih de
piştî mirina laş şiyar dibe, û ew xwe li ser astek din a hebûnê
.dibîne - astek bi hemî hestan lê bêyî laş
Têgihîştin li ser bingeha hiş e. Di mirinê de, mirov laşê
xwe yê laşî yê qelew diavêje, ku ew jî wêneyek hiş a asteke
.nizmtir e û sedema hemû tengahiyên giyan e
Du celeb mirov hene: ewên ku bi berdewamî gilî û
gazinan ji nexweşiyên cîhanê dikin, û ewên ku bi ken li
hember zehmetiyên jiyane serdikevin, tevî şert û mercên
dijwar jî erênîbûna xwe diparêzin. Ne hewce ye ku meriv
tiştan pir cidî bigire. Ger her kes erênîtir û ahengtir bûna,
.cîhan dê ji niha pir çêtir ba
Di nav daristanên şaristaniyê de, di nav zehmetî û
tevliheviyên jiyana nûjen de, ceribandina rastîn heye Her
tiştê ku mirov dike dê vegere wan, qencî li hember qencyê,
û xerabî li hember xerabiyê Ewên ku ji yê din nefret dikin
dê di berdêla wê de ji wan nefret bibin Ewên ku xwe bi

ramanên neyînî û hestên nakok tijî dikin karakterê xwe xera
dikin û bextewariya xwe ditewînin Ger hûn hêrs bibin,
bimeşin û ji yekê heta panzdeh bijmêrin, an jî bala xwe bidin
tişteke xweş û şad Dema ku yên din bi we re xirab dikin, ne
aqilmend e ku hûn hewl bidin ku bi heman awayî bi wan re
tevbigerin Dema ku hûn hêrs in, hişê we dikele, valvên dilê
we êş dikişînin, û laşê we ji zindîtiyê vala dibe û westiya dibe
Pêlên aştî û qencyê bişînin ku xwezaya rastîn a giyanê we,
wêneya îlahî ya di hundurê we de çêtirîn diyar dikin Wê
.hingê, kes dê nikaribe we bihejîne an aramiya we xera bike
Bi kurtasî, her tişt di hiş de dest pê dike. Guneh afirînek
hiş e. Zarokên biçûk bê hestek guneh tazî digerin. Ji bo kesê
.ku hişek paqij û zelal heye, her tişt paqij e
Ji bo bêexlaq û bêexlaq, her tişt xirab û qels xuya dike
Eger kiryarên mirovekî xirab bin, gumanên wî jî dê xirab)
bin, û ew dê baweriya xwe bi tiştê ku ew bi xeyalkirinê ve
(mijûl e bîne
Hişek bê dîsîplîn di jiyana me de kaosê diafirîne. Ew
kesên ku hişê wan ji aliyê hestên xwe ve hatiye kolekirin,
.handerên şer û pevçûnan in, û stûnên neheqî û tariyê ne
Xwedê giyanên me xistiye van laşên ku bi hestan hatine
dabînkirin, da ku em bikaribin di vê dinyayê de bijîn û ji
ezmûnên xwe û yên yên din fêr bibin, bêtî ku em bihêlin ku
bextewariya me ji hêla bûyer û şert û mercên her dem
diguhere yên li dora me ve were destnîşankirin. Xwedê
dixwaze ku em daxwazên xwe kontrol bikin ne ku bihêlin ew
me kontrol bikin, û ne tenê dema ku her tişt geş û şad be, lê
di heman demê de di nav zehmetî û zehmetiyan de jî xwedî
.hevsengiya derûnî bin. Xwenasîn ev serwerî dide me
Reqs jiyan û mirinê qet ranaweste, lê mirov xwedî
şiyana psîkolojîk e ku ji hemû ezmûnên hestiyarî bilindtir bibe
.û ji nakokiyên jiyanê bandor nebe
Mirov dikarin sînorên jiyanê derbas bikin ger ew li tiştan
û bûyeran bi perspektîfek hevseng binêrin. Bi vê yekê, ew
.xwezaya xwe ya giyanî ya bêhempa eşkere dikin

Ew kesên ku gihîştine vê qonaxa dîsîplînê mîna
padîşahan di nav mirovahiyê de dijîn û bi mutleqa bêdawî re
.dibin yek ku nayê guhertin an jî guherîn
Fêrkinên giyanî yên yogayê bi rastbûnek pir hûrgulî
hûrguliyên jiyanê vedibêjin, û fêr dikin ka divê mirov di hemî
rewşan de çawa tevbigere. Mirov li gorî wêneya Xwedê
hatine afirandin, lê têkiliya wan bi wê wêneya pîroz wînda
.bûye û divê ew di hundurê xwe de ji nû ve kifş bikin
Zêrê paqij ê di bin girên axê de veşartî dimîne zêrê
paqij, tevî veşartina xwe jî hemû taybetmendiyan xwe
diparêze. Ji bo ku mirov wê derxe holê, divê mirov kûr di axê
de bikole û heta ku were dîtin bigere. Bi heman awayî, gelek
tebeqeyên adetên mîna gil û hestên axî giyanê zêrîn ê hêja
vedîşêrin. Ev "gil" koka pirsgirêkên psîkolojîk ên mirovan e
wek tirs, tirs, nefret, çavnebarî, kompleksên kêmasiyê û
têgihîştinên şaş, û bingeha hemû taybetmendiyan din ên
şermazar e. Ji bo ku mirov xwe ji vê giloka rezîl xilas bike,
divê mirov rewşek hişê xurt û berxwedêr di têkiliya bi laş û
hestan re pêş bixe. Girêdana bi laş re dibe sedema gelek
tirsan. Min di hişê xwe de her cûre êş xeyal kiriye û hemûyan
.têk biriye

Ji bo ku meriv fêr bike ku mirov li gor wêneya paqij a
Xwedê hatiye afirandin, divê mirov ji tirs û hêrsê dûr bisekine
û hesasiyeta zêde derbas bike. Hin kes zehmet e ku meriv
razî bike ji ber ku ew bi adetên rûberî û hûrguliyên bêwate
yên jiyanê ve girêdayî û bargiran in. Lê kesekî xwedî aqilê
xurt dikare bibêje, "Îro ez dikarim li ser nivînek nerm razê û
sibê li erdê; ji bo min hemû yek e" û bi vî awayî berdewam
dike. Ev bêalîbûna psîkolojîk hişê perwerde dike, wê dike ku
li gorî fermanên we tevbigere û bikaribe daxwazên we pêk
.bîne

Hevalên min, hiş pir xapînok e. Lê bi saya paqijkirinê, ew
edeb û tevgerên baş fêr dibe. Dema ku hûn dibêjin, "Ez bêyî
wî rengî xwarinê nikarim bijîm," hiş bersiv dide, "Bêyî wî
"!rengî xwarinê ne gengaz e

Lê ruhê te ji aqil derbas dibe. Ger tu bigota, "Ez nahêlim
tu mirov an tiştê min kole bike," aqil dê bersiv bide, bi şertê
ku gotin teqez û pêşniyar xurt be. Tu hem serwerê hiş û hem
jî yê laş î; nebe koleyê wan, û ne jî li gor melodiya wan
.bireqise

Rizgarbûn ji zincîrên hestan tenê rêya aştî û bextewariyê
ye. Şert û merc çî dibin bila bibin, hewl bidin ku ji hemû
hesasiyetên bi êş bilind bibin û xwe bextewar bikin, ji ber ku
!hûn dikarin

:Nivîsarên şehrezayî yên rojhilatî dibêjin
Rewşa aştîya hundirîn a bêkêmasî ku bi rêya"

"medîtasyona yogayê pêk tê

Bi saya wê giyan kêfxweş dibe bi dîtina Ezê Bilind ku
mîna rojê di nîvroya bilind de dibiriqê
Li cihê ku têgihîştina giyan kêfxweşiya herî mezin dibîne
û tam dike

Yogî bi zanîna sirra veşartî kêfxweş dibe
Kesê ku digihîje wê rewşa pîroz, xwe pîroz dike ji bo
dîtina xezîneya xezîneyan
Ew ji xiyaneta demê û surprîzên jiyanê di hundirê xwe
de ewle dimîne
Ew rewş, ku wekî yoga tê zanîn, rewşek rizgarbûnê ji
.xemgînî û êşê ye

Xwezî bi wan kesan re ku bi dilêkî wêrek û bi
biryardariyeke bê şik û guman hewl didin bigihîjin wê
Û pîrozbahî li her kesê ku wê bibîne û kêfa wê ya ji
bextewariya wê ya ku ji her xeyalê derbas dibe, bîne
Ew li dijî danasînê ye
Aştî li ser te be

Kontrolkirina hêrsê

Dibe ku hin kes bifikirin ku ev mijar tenê ji bo kesên ku
bi hêsanî hêrs dibin an jî aciz dibin e. Lê ev hest ji ya ku li ser
rûyê erdê xuya dike pir kûrtir e. Mirov dikare di kontrolkirina
xuyangê derve an jî îfadeya tund a hêrsê de biserkeve, lê

dîsa jî hêrs û kîna veşartî di laşê xwe de bihêle. Ev hêrs bi
gelek awayan xwe nîşan dide: zû hêrsbûn, hêrsbûn,
hêrsbûna bilez, bêsebrî, bêaramî, nerazîbûn, çavnebarî,
.bêbextî û bêbextî

Bi rastî, her kes, heta radeyekê, ji pirsgerêka hêrsê
dikişîne, heya ku ew negihîştibe qonaxek pêşkeftî ya
.hişmendiye, qonaxek ji ekstaza giyanî an rewşek aramiyê

Hêrs - bi çi şeweyî be jî - ji nekarîna bicihanîna
xwestekê derdikeve. Di nebûna kêfxweşiya hundirîn de ku
ji girêdana giyan bi çavkaniya wê ya îlahî derdikeve holê,
mirov hewl dide ku xwestekên xwe bi rêya kêfê hestî yê
ku bi xwezayî ne xweş in ji ber bêdemî û encamên wan ên
.pir caran nexweş

Ew xwestek pir caran dibin sedema bêhêvîtiyê û dû re jî
.hêrsê, ku dibe sedema hilweşîna hişmendiya giyanî

Riya herî bibandor a derbaskirina hêrsê ew e ku meriv
sedema wê ya bingeîn çareser bike: xwestek Her ku
xwestek zêdetir bin, ewqas jî bêhêvîbûn zêdetir dibin. Ne
mimkûn e ku her xwestekê were bicîhanîn ji ber ku xwestek
têrker û bêdawî ne. Her ku em bêtir hewl bidin ku xwestekê
pêk bînin, em bêtir pê ve girêdayî dibin, û girêdana me çiqas
xurtir be, êşa me ya ji ber ku em nikarin bigihîjin tiştê ku dê
xwestekên me têr bike û xwestekên me pêk bîne, mezintir
.dibe

Bo nimûne, xwezayê hesta birçîbûnê daye me da ku em
bizanin kengê laş hewceyê xwarinê ye. Lê girêdan wê hestê
zêde dike û vediguherîne êşa psîkolojîk. Ger kesek ku ji
xwarinê hez dike neçar bimîne ku sê rojan ji xwarinê dûr
bisekine - çi ji ber sedemên tenduristî be çi jî ji ber sedemên
giyanî be - rojgirtina wiha îhtîmal e ku bi hin astên hêrsê re
.were

Ji aliyekî din ve, hin kes dikarin bi rojan ji xwarinê dûr
bisekinin bêyî ku ji nebûna xwarinê aciz bibin, ji ber ku wan
pratîk kiriye û bi ser ketine ku bi xwestekên laş ve ne
.girêdayî bin

Dema ku em fêhm bikin ku xwestek sedema bingeîn a
hêrsê ne, em dixwazin rêbazên bi bandor bizanibin da ku bi
awayekî avaker bi wan xwestekan re mijûl bibin. Ji bo vê
:yekê çend rêbaz hene

Ya yekem: Pêkanîna xwestekan

Ji bo xwestekên sade û bêzerar, rêbaza mentiqî ya
çalakiyê ew e ku ew werin bicîhanîn. Lêbelê, pirsgirêk
derdikeve holê dema ku xwestekên nû wekî encamek
.bicîhanîna wan xwestekan derdikevin holê

Aştî li ser te be

Plansazkirina bi baldarî ji bo siberojek çêtir

Eger tu bêarmanc di jiyanê de bigerî û li benda derfetên
serkeftinê bimînî, ew derfet pir mimkûn e ku li derî nekevin û
tu serkeftinê nabînî. Lê eger tu ew kes bî ku pêşeroja xwe bi
destên xwe sêwirîne û nexşeya siberoja xwe bi xêz dike, wê
hingê ji gihîştina armanca xwe kêfxweş bibî, ji ber ku tu pir
.nêzîkî gihîştina armanca xwe ya xwestî yî

Ji bo sêwirandina nexşeyek serkeftî, divê hûn berî her
tiştî armanca xwe diyar bikin. Serkeftin ji bo we tê çi wateyê?
Hûn ji serkeftinê çi dixwazin? Ger bersiva we navdarî,
dewlemendî, an jî bicihanîna xwestekên madî yên xweperest
be, wê hingê hûn ber bi bêhêvîbûneke tirsna û têkçûneke
.tevahî ve diçin

Kesên herî bêserkeftî ew in ku navê wan li ser devê her
kesî ye, ew in ku dikarin her tiştê ku dixwazin bikin û - li

gorî pîvanên madî - her tiştê ku canê wan dixwaze, lê dîsa jî
bextewariya wan tune ye! Ji ber vê yekê çima em di heman
?rêya bêderketî de berdewam bikin

Dibe ku navdarî û bext fêkiyên serkeftina rastîn bin, lê
ew ne bingeha serkeftinê ne, û ne jî taybetmendiya herî
giring in. Bi rastî, ew qet ne hewce ne ji bo bidestxistina
.serkeftinê

Ji ber vê yekê armanc çi ye? Divê mirov ji jiyane çî
bigere? Armancek heye ku hêjayî şopandin û hewl danê ye:
bextewarî. Ev yek ji bo kesên ku di lêgerîna de jêhatî ne û
dizanin ew xezîn li ku ne, ji her kêliyê derxistina xezîneyên
.veşartî yên jiyane pêwîst dike

Û bizanibe, ey lêgerînerê bextewariyê, ku eger bala xwe
bi roja xwe ve sînordar bikî

Û eger hûn roja xwe bi gotinên xwe yên xweş, kirinên
sûdmend û ramanên baş dewlemend bikin

Roja te dê bibe hevalê te yê dilsoz û derfeta te ya zêrîn

Pasaport û vîzaya we dê bibin sedema ketina we bo
.pêşerojek geş û sozdar a tijî serkeftinê

Ji ber vê yekê, gava din di nexşerêkirina pêşeroja we de
ew e ku hûn bi baldarî naveroka her roja jiyana xwe bişopînin
û tiştê sûdmend û erênî biparêzin. Ger hûn di vê yekê de têk
.bîcin, wê hingê divê hûn bisekinin û nirxandinê bikin

Ji bo serkeftinê, divê ev xalên girîng li ber çavan bên
:girtin, bêtî wan serkeftin nayê bidestxistin

Dema ku hûn sibehê şiyar dibin, tavilê ji nivînan ranebin
.û dest bi çalakiyên rojê nekin

Çend caran tevahiya laşê xwe teng û rihet bikin da ku
hêdî hêdî enerjiya xwe bi dest bixin Berî ku hûn dest bi rûtîna

xwe ya rojane bikin, demekê ji xwe re piştrast bikin ku ev dê
roja herî baş a jiyana we be. Xwe îqna bikin ku çi dibe bila
bibe, roja we dê bi vî rengî be. Destpêkirina bi dua û
meditasyonê dê baweriya we xurt bike û hêza ku hûn hewce
.ne bide we

Jiyana xwe hêsan bike Ji bo kêfê xwe nespêre îcadên
mirovan. Ger tu xwe bi kêfên demkî sînordar bikî, tu dê aciz,
tevlihev û bêhnteng bibî. Pêdivî bi girêdana domdar a bi
televîzyonê, kombûnên şevê dereng û ziyafetan tune ye, ku
.bûne adetên civakî yên kûr

Kesekî carekê got - û gotinên wî çiqas rast in - ku ne
karê me ye ku me dikuje, lê awayê ku em dema xwe ya vala
derbas dikin! Heke hûn jiyana xwe hêsan bikin û xwe bi
zincîrên civakê ve negirêdin, hûn ê dirêjtir bijîn û ji jiyane
bêtir kêfê bistînin. Li kêfên ku di tiştên piçûk de tene dîtin
.bigerin

Bi qasî ku ji destê te tê, hewl bide ku erkê li ber destê
xwe bi temamî biqedîne

Eger hûn ji karê xwe yê niha nerazî ne, fikar û
performansa bêserûber tiştekî naguherin. Hewl bidin ku bi
helwestek erênî nêzîkî rewşê bibin, çi dibe bila bibe, û yek ji
van du tiştan dê bibe: an hûn ê kifş bikin ku we derfetek hêja
ji dest daye, an jî deriyek nû dê ji nişkê ve fireh vebe, ku
dihêle hûn têkevin hundur û karekî bibînin ku li gorî
.hewcedariyên we be û armancên we pêk bîne

Jiyan pêvajoyeke berdewam a dayîn û wergirtinê ye
Hevseng be da ku ji ya ku didî zêdetir nestî, û xwe bi
dayîne bêtir standîne sînordar nekî

Perspektîfa xwe berfireh bike

Li hember jiyan û çalakiyên yên din eleqeyê nîşan bidin.

Ji xwe wêdetir - li malbata xwe, û ji malbata xwe wêdetir - li hevalên xwe, û ji hevalên xwe wêdetir - li hemû mirovan binêrin. Zanist piştrast dike ku hûn beşek ji tevahîyekê ne, ji .ber vê yekê xweya xwe ya mezintir ji bîr nekin

Jiyana xwe hevseng bike

Divê her roj kar, bêhnvedan, demên vala, xwendin û hizirkirinê di nav xwe de bigire. Tu hebûnek bi beden, hiş û giyan î. Van hêmanên girîng bi awayekî hevseng û ahengdar .xwedî bike da ku tenduristî, zindîtî û zanînek bi dest bixe

Zû bikene

Hêdî hêdî qirçikan dibiriqîne

Ji hêla xwesteka alîkariyê ve tê rêve kirin

Amade ne ji bo li bendê bimînin û biguherînin, û ji derfetan re hişyar in

Di dawiya rojê de hesabê kontrol bikin

Xwe ji bo pêşketina ku te çêkiriye pîroz bike. Tu di şevê de naguherî, ji ber vê yekê netirse ku bi biryardariyek .çêtir û vîzyonek zelaltir bi şaşiyên re rûbirû bibî

Berî razanê, karên xwe bispêre Xwedê, bizanibe ku ew te bi tenê nahêle, lê heya ku tu hewl bidî û alîkarî û rêberiya .wî bixwazî, ew ê derfetan bide te û deriyên ji te re veke

Dema ku xewa te dişkê û berî ku tu bikevî xewê, ji xwe .re piştrast be ku bi alîkariya Xwedê sibê ji îro çêtir e

Eger hûn plansazkerekî baldar û avahîsazekî jêhatî bin

Eger hûn li gor hûrguliyên nexşeya xwe tevbigerin

!Ne gengaz e ku meriv têk biçe

Dema ku hûn hewl didin baweriyên xwe yên giyanî
biceribînin, cîhanek nû vedibe. Xwe-lêkolîn ji bo naskirina
xwe û Xwedê girîng e. Dibe ku hûn xwe pir olî hîs bikin, û
hişê we jî bi vê yekê razî be. Lê heya ku hebûna we ne
piştrast be ku duayên we bersivê rasterast werdigirin, tu
rêjeyek fermîbûna olî nikare we rizgar bike. Her çend
wergirtina bersiva Xwedê dibe ku dijwar be jî, mimkun e ku
hûn gihîştina xwe ya rastîn a bihuştê misoger bikin, divê hûn
hêza duayên xwe biceribînin da ku hûn bi rastî wan çalak
.bikin

Dema ez zarok bûm, min biryar da ku her gava ez bi
lava ji Xwedê re serî bitewînim, duayên min dê werin
qebûlkin. Ew biryardariya bêdawî rêya ku her ceribandinek
wê were da ku biryardariya we lawaz bike û îradeya we felc
bike, lê hêza Xwedê ya bersivdayînê bêdawî ye. Sebir û
.karanîna domdar a îradeyê dê bersiva Xwedê bîne

Girîng e ku meriv rêbaza rast a balkişandina hiş fêr bibe.

Her wiha girîng e ku meriv demek têr ji bo tenêtiyê û ramana
taybet hebe. Têkiliya domdar bi yên din re mezinbûna giyanî
asteng dike. Piraniya mirovan mîna îspongê ne; ew her tiştî jî
we dimijîn, û hûn kêmkêmkê di berdêla wê de tiştekî
werdigirin. Bê guman, sûdmend e ku meriv bi kesên din ên
ku ji hêla giyanî ve dilsoz û bihêz in re be. Ger her kes jî hêz,
dilsozî û îradeya yê din haydar be, taybetmendiyên giyanî
.yên hêja dikarin di navbera wan de werin parvekirin

Divê dem li ser tiştên bêwate neyê xerckirin Gelek kes
xwe bi karên bêwate mijûl dikin, û heke hûn jî yekî ji wan
bipirsin ka ew çî dike, ew ê bersiv bidin, "Ez her dem mijûl
bûm!" Lê ew hema hema nikarin tiştek li ser wî "karî" bi bîr
bînin! Wekî din, demên vala û şahiyên zêde rehetiya
psîkolojîk qels dikin Ger hûn her roj fîlman temaşe bikin, ew
ê balkêşiya xwe winda bikin û hûn ê bêzar bibin Fîlm eynî ne,
tenê bi karakterên cuda: evîndar, serpehatîxwaz, qehreman,

xerabkar û hwd. Dibe ku em ji temaşekirina çîroka fîlmek
.kêfê bistînin, lê jiyana kêmkêm wusa ye

Jiyan bi awayekî ecêb xapînok e, û divê em wisa nêzîkî wê bibin. Ger em pêşî li xapandin û xeyalên wê dernekevin, em ê nikaribin alîkariya kesekî din bikin. Di tenêtiya hişk baldar de kargeha hemû destkeftiyên mezin heye. Vê yekê ji bîr mekin. Û di vê kargeha ecêb de, bi berdewamî şêwazên îradeya xwe biçînin da ku li ser her astengiya dijber bi ser .bikevin

Hêza îradeya xwe bi berdewamî perwerde bike û xurt bike. Heta ku tu dem an enerjîya xwe wînda nekî, gelek .derfetên te hene ku di vê kargehê de şev û roj bixebitî

Di şevê de, ez ji daxwazên dinyayî vedikişim da ku bi xwe re tenê bimînim, ji dinyayê dûr bimînim, di vekişîna xwe ya giyanî de bi îradeya xwe re di tenêtiyê de bimînim, li wir ez ramanên xwe di rêça ku ez dixwazim de rêber dikim û di hundurê xwe de biryaran didim. Dema ku ez îradeya xwe teşwîq dikim ku beşdarî çalakiyên saxlem û sûdmend bibe, ew ji bo min serkeftinê diafirîne. Bi vî rengî, min gelek caran îradeya xwe bi bandor bikar aniye. Lê ev nayê bidestxistin .heya ku karanîna îrade berdewam nebe

Çi hesteke xweş e ku meriv bikaribe bêje û piştrast bike,
 "Îradeya min, ku bi îradeya gerdûnê dagirtî ye, dê tiştê ku ez
 dixwazim pêk bîne!" Ger hûn xwe razî bikin û her tiştî
 bispêrin îradeya îlahî bêyî ku îradeya xwe, ku ji hêla Xwedê
 ve ji we re hatiye dayîn, bikar bînin, hûn ê encama xwestî
 negirin. Hêza îlahî dixwaze bi dilxwazî alîkariya we bike.
 Pêdivî bi lava û lavakirinê tune; berevajî vê, divê hûn îradeya
 xwe bikar bînin da ku bipirsin û daxwaz bikin - wekî
 mîratgîrek rastîn - û li gorî wê tevbigerin. Divê hûn wê
 ramanê ji hişê xwe derxînin ku Xwedê, bi hêz û hêza xwe ya
 transandantal, dûr û veşartî ye li ezmanan, û ku hûn di nav
 fikar û zehmetiyên vê erdê de bi tenê ne. Ji bîr mekin ku

îradeya îlahî li derveyî îradeya we ya mirovî ye, lê ew hêza mezin, mîna okyanûsek bêdawî, dê negihîje we heya ku hişê .we vekirî û dilê we wergir nebe

Aştî li ser te be

Derbaskirina ramanên obsesîf

Şeytan, an jî xapandina kozmîk, bi berdewamî me dixe nav dafikên xwe, ji nezanî û safbûna me sûd werdigire, bi vî awayî armancên Xwedê asteng dike. Xwedê, bi hêza xwe ya kozmîk a mutleq, dikare bi hêsanî şeytan têk bibe, lê ew tercîh dike ku mirovahî aqil, îrade û wijdanê xwe bikar bîne da ku ji lepên xerabiyê bireve. Her ku em bextewariya giyanî li ser kêfên hestyarî yên demkî hilbijêrin, hêza dijber jî ji hêza xwe ya tarî bêtir tê bêparkirin. Ji ber vê yekê, ew bi me ve girêdayî ye ku em bi Xwedê re hevkarîyê bikin da ku Şeytan û dafikên wî bi ser bikevin.

Dema ku mirov tembel, xemsar, an jî paşve gav navêje, ew alîkariya Şeytan dike ku wan nêzîkî xwe bike. Îsa ji şagirtên xwe xwest ku dua bikin, "Û me nexwe nav ceribandînê, lê me ji xerabiyê xilas bike" Û di Qurana Pîroz de, em dixwînin, "Bibêje, 'Ez xwe dispêrim Xudanê mirovahiyê ji xerabiya pisqpêkerê ku vedikişe'" Ev pisqpêker ne ji ber çêkirina me ye; lêbelê, ew aîdî cîhana madî ye, û hemî mirov di bin destê wî de ne. Lê ji bo ku Xwedê me bikaribe xwe azad bike, wî aqil, wijdan û îradeyek daye me.

Tercîha me ji bo çalakiyên gunehkar tê wateya xwe avêtina nav tengasiyê, aloziyê û tengahiyên neçaverêkirî. Dema ku em ji ber ramanên xwe yên xelet dikevin an diqelişin, divê em dua bikin: "Ya Xudan, me li vir nehêle, lê bi hêza aqil û îradeya me

bilind bike. Ê piştî ku me ji lepên xerabiyê azad kir, heke tu dixwazî me biceribînî, pêşî xwe ji me re eşkere bike da ku em fêr bikin ku tu ji her ceribandinê balkêştir û ji her xapandin an obsesyonê re ji bo giyan û hestan xweştir î."

Heta ku mirov hest bike ku naxwaze xwe ji hin kêfên ku zirarê didin xweşiya wan înkâr bike, ew di bin bandora Şeytan de ye û zû yan dereng dê encamên xirab ên teslîmbûna ji bo ceribandinên zirardar ên hestiyarî cefayê bikşîne. Lêbelê, heke ew piştrast bin ku ceribandin an xapandin xeternak û wêranker e ji ber ku ew soza bextewariyek mezin dide lê di dawiyê de tenê poşmanî, poşmanî û wijdanek êşdar pêşkêşî dike, wê hingê ew dikarin li hember Şeytan bi ser bikevin.

Bê guman ceribandin xwedî cazibeyek e. Hestên me bi tevahî ber bi cîhana derve ve têne rêve kirin. Herikeke enerjiya girîng ji mêjî bi rêya demaran ber bi çav, guhan, poz, ziman û çerm ve diherike. Hestên ku em bi rêya van organan dijîn encama vê herikîna derxistinê ne, û ji ber vê yekê em ji hestê kêfê digirin. Bi vî rengî hest dixebitin. Lêbelê, zêde kêfa wan ji wan re tê, xefik û xetereyên xwe hene. Heta ku mirov bi awayekî zexm di têgihîştin û zanînê de nebe, ev enerjiya derxistinê (ku ber bi organên hestan ve diherike) wan dike koleyê hestan.

Pênc hest mîna ronîkerek pênc-tîrêjî ne. Bi saya vê ronahiyê, em cîhana madî fam dikin û tecrûbe dikin. Em fêrî kêfa tiştên ku ji çav, guh, bêhn, tam û destdanê re xweş in dibin. Xwesteka ceribandina tişteki bi gelemperî dibe adetek kûr. Pirsgirêk ev e ku piraniya mirovan qet ruhê îlahî yê li pişt madeyê veşartî tecrûbe nekirine, û ji ber vê yekê ew ji bo

berhevdana têgihîştinên hestî yên xweş û heyecanker bi bextewariya bêwate ya ruhê veşartî re standardek tune. Rêyek tune ku meriv berhevdanek wusa bike heya ku mirov ji hêla derûnî ve ji teşwîqên hestî derbas nebe heya wê astê ku ew nekarin wan bikişînin an bandorê li wan bikin. Tenê rêya dûrketina ji vê dafikê ew e ku meriv fêr bike, çî bi aqilmendî an jî bi rêya ezmûna kesane, ku şahî û kêfên bilindtir bi rastî jî hene.

Ferman û pêşniyarên ji bo dûrketina ji kiryarên zirardar bi gelemperî bê feyde ne, ji ber ku gava hûn ji kesekî dixwazin ku tiştek neke, ew yekser dixwaze wê bike.

Fêkiyê qedexe di destpêkê de xweş û şîrîn e, lê di dawiyê de tama wê wek zîvê tal e. Lê dîsa jî, tevî hemû êşên ku mirov dikişînin, ew ne fêr dibin û ne jî tobe dikin, lê dîsa jî heman tiştan dikin, çî qas zirara fizîkî û exlaqî mezin be jî.

Dema ku tercîha ji bo ezmûnên hestiyarî bi awayekî xurt ava dibe, ev adet mêjî digire û vediguhere despotekî zalim, ferman dide xwediye xwe ku hewesên xwe berde û xwestekên ku qet nayên têrkirin an jî nayên vemirandin, têr bike, her çend ev yek bi berjewendiyên çêtirîn ên mirov re nakok be û bi prensîbên wî re nakok be jî.

Dibe ku mirov nexwaze kiryarekê dubare bike, lê dîsa jî xwe neçar bibîne ku wê bike. Hewl nede ku xwe bigihîne xalekê ku tu bi ser we de bibî - bibî qurbanê adetên zirardar û wêranker û bibî qurbanê xeyalên xerab û obsesyonên xerab. Divê tu bibî xwediye xwe û çarenûsa xwe. Nehêle kes an tiştek te kontrol bike. Dema ku xwesteka jiyandina hestek taybetî dibe adetek naskirî, divê ew pratîk were rawestandin.

Ez ji vexwarineke mîna lîmonatê pir hez dikir. Hin xwendekar her ku diçûm ew vexwarina teze didan min, ji ber vê yekê her tim ew di destê min de bû. Lê rojekê min dît ku depoya min a wê vexwarinê xilas bûbû û min bêriya wê kiribû, lê min got: "Ax, vexwarina teze, te sînorên xwe derbas kiriye, efendim, û dem hatiye ku em ji hev veqetin, xatirxwestin!"

Roja din min bi zanebûn dozek ji wê vexwarinê ceriband, û min dît ku tama wê pir xirab e. Sedema vê yekê ew bû ku ramanên min ên roja berê ewqas bihêz bûn ku xwesteka wê di cih de winda bû.

Ez tiştekî ji min distînim winda nakim, û ez bi dilxwazî tiştekî bernadim. Tu rehetiya fîzîkî nikare min girêbide. Divê em bikaribin hemû ezmûnên jiyanê bêyî girêdan an girêdayîbûnê bi rê ve bibin. Bi rastî, kesê xwedî xwe-kontrol bi hestên dîsîplînkirî, ji hemû cureyên hewesê azad, di cîhana madî de digere û aramiya hundirîn bi dest dixe.

Xwedîbûna amûr û rehetîyan baş e, lê her ku mirov hewcedariya bi destxistina luksên nehewce hîs bike, ew qas xwe di rewşek koletiyê de digire. Dema ku îrade û têgihîştina wan dibe dîl di zincîrên girêdanên hestiyarî de, ew hişmendiya xwe ya giyanî winda dikin û nikarin bi astên bilindtir ên hişmendiyê ve girêdayî bibin. Pêxember û pîrozên rast jiyanek sade jiyan, lê dîsa jî ew bi şêwaza jiyana xwe bextewar û razî bûn. Ew bi Xwedê re li bihuştê bextewar dijîn û wisa dimînin. Ji bo kesên ku di bin nîrê nezanînê de dijîn, di bin zextên xwestekan de ne, ew ê di wê rewşê de jiyan piştî jiyanê bimînin heya ku ew li hember ceribandîna û mijûlbûnên dinyayî li ber xwe bidin.

(Ji bo ku tişteke zirarê nede bextewariya me ya rastîn. Hestên wêranker ên hêrs, xwêdan, çavbirçîtî, çavbirçîtî, çavnebarî, şiyarbûna zêde ya cinsî, alkol û madeyên hişber hemî ji bo tenduristî û hişê mirovan zirardar in ji ber ku ew rê li ber ezmûna kêfxweşiya giyanî digirin. Ger hûn dixwazin bextewar bin, divê hest bi zêde kêfê neyên bikar anîn. Ezmûnên hestî yê ne tendurist.)

Xwe di keleha aqilmendiyê de biparêze, ji ber ku ew penageha herî mezin e. Têgihîştina rastîn dê te neqefilîne, da ku tişteke zirarê nede te. Lê heya ku mirov negihîje aqilmendiyê, erkê wî yê yekem ew e ku dema ramanên obsesîf derdikevin, çalakî an jî xwesteka zorê rawestîne. Tenê wê demê mirov dikare bi aqilmendî û hizir li ser vê mijarê bifikire. Ger mirov pêşî hewl bide ku bifikire, ew ê neçar bimîne û îradeya wî dê li dijî îradeya wî were bindestkirin ku tiştê ku ew naxwaze bike, ji ber ku ramanên obsesîf dê hişê xwe bigirin û têgihîştina wî kor bikin.

Di rewşên weha de, divê mirov bêje, "Ez ê wê ne bi mirinê bikim, ne bi bêrûmetiyê," û bê dudilî ji rewş an cihê derkeve. Ev rêya herî ewle û bibandor e ji bo xilasbûna ji xefikên Şeytan ê xerab. Her ku mirov vê hêza bêbersiviyê di dema êrîşa ceribandînê şeytan de bêtir pêş bixe, bextewariya wî/wê ewqas mezintir dibe, ji ber ku kêfxweşiya rastîn di şiyana kirina tiştên ku wijdan ferman dide me û ji nêzîkbûn an kirina wan qedexe dike de ye.

Nehêle hawîrdora te an xwestekên te yê hestî îradeya te bişkinin an te kontrol bikin, hevalê min. Bizane ku exlaq û jiyana giyanî ji xweşguzeraniya şehwetê bêdawî bilindtir in. Zencîrên ceribandînê dest û lingên mirovan girêdidin; bila ew te negirin.

Ger tu ji Xwedê re dua bikî ku te tama evîna Wî bide, hetta carekê jî, û tu wê evîna îlahî ya bilind biceribînî, tu êdî tişteki din nexwazî, û xwestekên bêbingeh dê hiş û dilê te negirin.

Dema ku tu piştrast bî ku Xwedê mezintirîn cazibeya gerdûnê ye û ew xezîneya herî mezin e, tişteki din nikare te biceribîne an jî hêza te ya têgihîştinê têk bibe.

Nasîna Xwedê xwesteka herî bilind û daxwaza herî delal e, ji ber ku ew bextewariya herheyî ye ku bêdawî nîne! Divê em Xwedê bixwazin ji ber ku ew melhema şîfayê û dermanê bi bandor ji bo hemî êş û nexweşiyên me ye, û ew bersiva rastîn a hemî hewcedariyên me ye.

Her tiştê ku dilê me dixwaze, dişewite û digirî - evîn, prestîj, şehrezayî, dewlemendî û her tiştê din - em bi rêya ahengek giyanî ya bêkêmasî bi deryaya bextewarî û dewlemendiyê re dibînin.

Mirin dê dawiya hişmendiya mirovekî ji meqam û navdariyê be, her çend ew kesê herî navdar û bibandor ê vê dinyayê be jî, û ew êdî nizanin ku mirov wan dihebînin. Lê pêxember û kesayetên mezin, tewra piştî ku ji vê dinyayê derketin jî, ji hezkirina ku şagirtên wan ji wan re hene, bi baldarî haydar in ji ber ku hişmendiya wan bi hişmendiya Xwedê, yê ku di her atomek hebûnê de, hem xuya û hem jî nedîtî, yekgirtî ye.

Ji ber vê yekê çima hûn ji bo bidestxistina tişteki ku hûn ê piştî terkirina vê dinyayê winda bikin, bixebitin û hewl bidin?

Pere, navdarî, prestîj, statu, têrkirina xwestekan û rehetiya madî hemî tiştên demkî û sînordar in ku nikarin şûna kêfxweşiya rastîn a ahenga pîroz bi ruh û ronahiya Xwedê re bigirin.

Xweşbûn tenê ji ber ku mirov nikarin wê bi tiştên çêtir re berawird bikin bi hêz e.

Dema ku bayên ceribandinê tên, têgihîştina te demkî dîlê xwestek û adetan dibe. Lê rêya herî bilind a azadiyê ew e ku meriv di şahiya bêdawî û bêdawî ya Xwedê de binav bibe, û bi vî awayî tu dê bi hêsanî ji destê magnetîkî ya nedîtî ya ceribandinê bi encamên wê yên dijwar birevî, fêm bikî ku kêfên giyanî ji kêfên dinyayî bilindtir in û li gorî xwezaya giyan in.

Eger tu di vê jiyanê de şahiya rastîn bibînî, tu dê niha û di axretê de jî xwediye wê bî. Hilbijartin a te ye, lêger: bextewariya herheyî ya Xwedê, ku tu dikarî niha bi înkarkirina hin kêfên dinyayê bi dest bixî, an bextewariya dinyayê ya demkî? Dema ku hişê te ji rastiyan bilindtir re vebe û dîlê te ji tîrêjen ronahiyê re vekirî be, tu dê ferqa di navbera herduyan de bizanibî û ya herî baş hilbijêrî.

Her hewldanek ku hûn ji bo gihîştina bilindahiyên û hilkişîna ber bi lûtkeyên giyanî ve bikin, dê ji hêla Xwedê ve were dîtin, û ew ê we bi xelata herî baş xelat bike.

Hevalê min, nefikire ku tu gunehkar î. Tu wêneya paqij a Xwedê yî. Her çend tu gunehkarê herî mezin bî jî, ne girîng e, bi şertê ku tu bi guhertina rêya xwe ya xelet tobe bikî û careke din venegerî wê. Ger te biryar daye ku li ser rêyên fezîletê bimeşî, wê hingê tu ne di nav gunehkaran de yî.

Tew gunehkarekî ku dev ji rêyên xwe yên çewt berdide da ku bi dilsoziya rast tenê Xwedê biperize, dikare di nav ristan de were hesibandin. Bi saya biryardariya xwe ya giyanî, ew ê bibe exlaqdar, di şehrezayî û zanîne de mezin bibe, bigihîje aştiya pîroz a bêdawî, û ji parastin, ewlehî û ewlehiya Xwedê kêfê werbigire.

Rûpelekî nû bizivirîne û ji xwe re bibîr bîne ku tu her tim baş bûyî û te tenê xeyal kiribû ku tu xelet bûyî. Dilê Xwedê fireh e, û deriyê Wî her tim ji bo bawermendên ku dixwazin jiyanê xwe ber bi baştir ve biguherînin vekirî ye. Xerab kabûsek tirsnek an xewnek tirsnek e ku tu têkiliya wê bi xwezaya paqij a giyanê tune ye.

Ceribandin wek jehra şîrîn an hingivê jehrî ye, tama wê xweş e, lê ew di xwîne de diherike û organên laş wêran dike, ji ber vê yekê dûrketina ji wê çêtir e.

Bexteweriya ku mirov li vê dinyayê digerin û lê digerin, xeyalî û demkî ye. Şahiya îlahî herheyî û bêdawî ye. Hesreta tiştên mayînde bikin û di redkirina kêf û şahiyên demkî yên vê dinyayê de, ku bêdawî ne, bi biryar bin. Divê hûn xwediyê vê perspektîfê bin. Nehêlin ku dinya we ji rê derxe an jî bi çopê xwe we birevîne, û qet ji bîr nekin ku Xwedê tenê rastiya ye. Bexteweriya rastîn tenê di hestkirina hebûna îlahî û ezmûna şahiya Wî ya bêdawî de dikare were dîtin.

Mirov di xewnên nezaniyê de noq dibe, xeyal dike ku ew ji êşên nexweşî, xemgînî û xizaniyê dikişîne. Dema ku yek ji mirovên mezin ên Xwedê carekê dua dikir, ji nişkê ve qêriya: "Min digot qey ez bi tenê li vê avahiya fîzîkî dijîm, lê niha ez Hebûna herheyî dibînim ku di wê de xuya dibe. Ev egoya piçûk, ku ji komê goşt û hestiyên wêdetir nîne, ne ez im. Mutleq

bêdawî ew e ku li laşê min dijî. Ew tevahiya xweya min e, û ez dilsoziya xwe ya herî bilind didimê wê."

Ew zanîn dê rojekê bigihîje her lêgerînerê dilsoz, û ew ê êdî xwe wekî hebûnên mirindar, mêr an jin nefikirin. Berevajî vê, ew ê bizanin ku ew giyanên ku di wêneya xwedayîtiyê de hatine afirandin in. Padîşahiya Xwedê di nav mirovahiyê de ye, û ruhê bilind di nav hebûna wan de dijî.

Ruh bi zincîreke xwestek, ceribandin, tengasî, xem û tirsan bi laş ve girêdayî ye, û ew hewl dide ku xwe azad bike. Ger ew berdewam bike ku wê zincîrê bikişîne ku wê bi hişmendiya bedenî ve girêdide, rojekê destê îlahî dê mudaxele bike û wê zincîrê bibire, û ruh dê azad bibe.

Ew kesên ku aştiya giyanî dixwazin, divê bi têgihîştin û kûrfikirîna Xwedê xwe ji ceribandin û xemgîniyê biparêzin. Ew kesên ku ji Xwedê bêxeber in, yên ku wî wekî Afirînerê gerdûnê û her tiştê ku tê de ye nas nakin, ne hebûna Wî tecrûbe dikin û ne jî ronahiya Wî dibînin.

Meditasyon dubare bi bîr anîna xwe ye ku em ne laşê fîzîkî yê sînorkirî ne, lê ruhê îlahî yê azad û mutleq in. Meditasyon bîranîna hişmend a xweya rastîn û jibîrkirina nasnameya xwe ya derewîn e. Ger mîrekî serxweş biçûya taxeke nizm û ji ber windabûna demkî ya bîr û nasnameya xwe ya rastîn, dest bi girî û gazinan li ser rewşa xwe bikira û bigota, "Ax, ez çiqas belengaz im û ez çiqas hewceyê alîkariyê me!" hevalên wî dê pê bikenîyan û bigotana, "Hişyar be û ji bîr meke ku tu mîrekî yî, Bilindahiya Te!"

Bi heman awayî, mirov di rewşek xeyal û xapandinê de ye. Ew bawer dike ku ew mirovekî

bêçare ye, têdikoşe û westiyaye, ji her alî ve di nav pêlên fikaran de tê avêtin. Dem hatiye ku ew şiyar bibe û bi teqezîyek mutleq ji xwe re piştrast bike ku ew giyanek e, ne di bin guhertin û bandorên vê dinyayê de ye, her çend ew hov û tirsnaq xuya bikin jî. Divê ew fêhm bike ku ew şewqek zindî ya giyanê pêroz ê îlahî ye, û ku eslê wî pak û bextewariyek tijî ye. Ger ew van ramanan dîsa û dîsa, şev û roj dubare bike, ew ê di dawiyê de xwezaya xwe ya rastîn fam bike: giyanek nemir.

Xapandin, çavbirçîtî, girêdana bi mirov û milkê re, koletiya bi hestan re, nezanîna xwezaya giyanî, tembelî û jiyanekê yekreng û mekanîkî hemî di nav dijminên herî hov ên bextewariyê de ne.

Erkên xwe bi hişek ku bi hişkî di hişmendiya pêroz de kok vedide, ku di warên hizirkirinê de geş û geş dibe, pêk bîne, wê demê tu ê bi rastî bextewar bî, ne di xeyalê de, û ji jiyanekê bi rûmet kêfê werbigirî.

Dema min dest bi meditasyonê kir, qet nehat bîra min ku ez ê kêfxweşiyeke ewqas mezin biceribînim. Lê her ku roj derbas dibûn, aramiya min mezin dibû û bextewariya min zêde dibû, her ku ez kûrtir diketim nav deryayên meditasyonê.

Eger kesek ji jiyana ku dijî westiyabe, lê dîsa jî wê bi mal û milk û xwesteka ezmûnên nû yên hestî tijî bike, ew li ser rêyeke şaş û çewt e û divê rêya xwe biguherîne. Rêya herî ewledar ji bo revîna ji bandora ramananên obsesîf ew e ku jiyanekê sade û xwezayî - bê astengî û tevlihevî - bi hevahengî bi Xwedê re bijî.

Çima mirov jiyanekê neasayî dijîn?

Çima ew bi awayekî ewqas bêhêvî û dilşikestî li bextewariyekê digere ku dinya jixwe nikare peyda bike?

Jiyan, hevalên min, gelek bi qîmet e,

Her roj ez ji Xwedê re dua dikim: "Heke tu dixwazî her tiştê min ji min bistîne, bila ew bi daxwaza te be, û ez ê li dijî biryar û şehrezayiya te dernekevim ji ber ku ez dizanim ku tu tiştê herî baş ji bo min dixwazî ez ê hewl bidim ku yên din razî bikim, lê kêfa te, ey Xudan, di rêza yekem de ye, û ew armanca min a dawîn e di vê jiyanê de"

Dema ku hûn bi vî rengî dua dikin, dibe ku hûn gelek ceribandîn û xwestekan bikişînin, lê heke hûn li hember hewesên xerab û xwestekên xelet li ber xwe bidin, Xwedê dê nêzîkî we bibe û bereketên xwe bide we. Hûn ê bibînin ku hebûna Wî mîna lehiyek dijwar e ku hemî neyînîtiyê ji jiyanê we radike û giyanê we bi tevahî paqij dike.

Ew kesê ku xwe ji xwestekên nebaş dûr dixê, dibîne ku xwestekên hestî ji bo demek kurt kêmkirî dibin û tenê hesret û bêrêkirin li pey xwe dihê. Lê ew kesê ku ronahiya Xwedê dibîne û hebûna Wî tecrûbe dike, ji her xwestekeke dijî xwezaya giyanê azad dibe.

Werin em tariyê bi ronahiya Xwedê belav bikin

Werin em ramanên xerab bi yên baş têk bibin

Werin em bi rêya meditasyonê li hember ceribandina dîtina balkêşîya îlahî ya bilind bi ser bikevin

Ev çeka herî baş û bibandor li dijî nexweşîya obsesîf-kompulsîf e

Her gava ku hûn hîs bikin ku îradeya we dikeve bin bandora xerab û nepak, hêviya xwe bi Xwedê ve girêdin û alîkariya wî bixwazin heta ku hûn hebûna Wî ya pîroz hîs bikin ku hemû ramanên xerab dûr dixe û giyan bi şahî, şehrezayî, aşî û misogeriyê tijî dike.

Aştî li ser te be

Derbaskirina bandora gerstêrkan

Mamosteyê min rojekê ji min re got:

"Çima, Mukunda (Paramhansa), tu milbendekî gerstêrkî nagirî?"

Min got, "Ma ev ji min re pêwîst e mamoste? Ez baweriya xwe bi astrolojiyê naynim."

Wî bersiv da: "Mesele ne baweriyê ye, berevajî vê, helwesta zanistî ya rast ku divê mirov bigire ev e ku gelo ev mijar rast e. Qanûna kişandinê berî Newton jî bi qasî piştî wî bi bandor dixebitî. Ger xebata qanûnên gerdûnê bi erêkirina mirovan ve girêdayî ba, wê demê kaos û bêserûberî dê serdest bibûya."

"Şarlatanan zanista kevnar a astrolojiyê gihandine rewşa wê ya niha ya şermok. Astrolojî zanistek berfireh û dewlemend e, hem ji hêla matematîkî ve û hem jî ji hêla felsefî ve, ku tenê ji hêla kesên ku di zanînê de kûr in û bi awayekî zexm di zanistê de bingeş digirin ve dikare bi rêkûpêk were fêm kirin. Ger nezan di xwendin û şîrovekirina asîman de xeletî bikin û li şûna peyvên têgihîştî (nivîsan) bibînin, ev di vê cîhana bêkêmasî û kêmasî de tê hêvî kirin, û divê mirov aqilmendiyê li ser kesên ku xwe 'aqilmend' dibînin xerc neke."

Mamosteyê min berdewam kir û got: "Hemû beşên gerdûnê bi hev ve girêdayî ne û bi hev re têkilî datînin. Rîتما rêkûpêk û hevseng a gerdûnê li ser danûstandin an jî dayîn û standinê ye. Mirov, di şiklê xwe yê mirovî de, divê li hember du koman hêzan li ber xwe bide: ya yekem aloziya navxweyî ye ku ji tevlihevkirina hêmanên erd, av, agir, hewa û eterê çêdibe, û ya duyemîn jî hêzên derveyî yên hilweşîna xwezayî ne. Heta ku mirov bi hebûna xwe ya mirî re di pevçûnê de bimîne, ew jî hêla hezaran veguherînên ku li ser erd û li ezmanan diqewimin bandor dibe."

Astrolojî lêkolîna berteka mirovan a li hember bandorên gerstêrkan e. Stêrk ne xwediyê xêrxwazî û ne jî xerabiya hişmend in, lê belê tîrêjên erênî û neyînî diweşînin. Ev tîrêj bi serê xwe ne sûdê didin mirovahiyê û ne jî zirarê didinê, lê ew ji bo pêvajoya derveyî ya hevsengkirina sedem û bandorên ku mirovan di demên berê de afirandine rêyek rewa peyda dikin.

"Zarokek di rojek û saetek diyarkirî de ji dayik dibe dema ku tîrêjên ezmanî bi karmaya wî an jî rabirdûya wî ya kesane re li hev dikin. Nexşeya wî ya zodiakê wêneyek rast e ku rabirdûya wî ya neguherbar û encamên gengaz ên pêşerojê pêşbînî dike. Lê ev nexşeya jidayikbûnê tenê ji hêla kesên ku têgihîştina wan zêde dibe ve dikare were xwendin an şîrove kirin, û ev kêma in."

"Peyama ku di dema jidayikbûnê de bi zelalî li seranserê asoyan tê weşandin, ne ji bo qebûlkirina çarenûsê ye - encama kirinên baş an xirab ên berê - lê belê ji bo teşwîqkirin û şiyarkirina îradeya mirovan e ku ji koletiya wê ya kozmîk bireve. Her tiştê ku mirovekî girêdaye dikare were vekirin, û ew bi tenê

berpirsiyarê afirandina wan şert û mercan e ku naha ji yana wî kontrol dikin, çî cewherê wan be. Û ji ber ku wî ew sedem û şert û merc afirandine, ew bi saya çavkaniyên xwe yê giyanî, ku ne di bin zextê gerstêrkê de ne, xwedî şiyana derbaskirina hemî sînoran e."

"Tirsa xurafeperest a astrolojiyê mirov dike otomatek ku bi nermî û bi nermî xwe dispêre rêberiya otomatîk. Mirovê aqilmend gerstêrkan fetih dike, ango ew bi veguhestina dilsoziya xwe ji afirandinê bo Afirîner ji rabirdûya xwe direve. Her ku ew yekbûna xwe bi giyanê îlahî re bêtir fêr bike, ew kêmtir koletiya madeyê dike. Giyanê mirov hetahetayê azad e, ew namîre ji ber ku ew nayê dinê, û çarenûsa wî nikare bi gerstêrk û stêrkan ve were girêdan an jî di bin bandora wan de bimîne."

"Mirov giyanek bi beden e. Dema ku ew bi rastî jî cewhera xwe fam dike, ew hemî model û qalibên zordar û zordar li dû xwe dihêle. Lê heke ew tevlihev bimîne û bîra xwe ya giyanî kêr bike, ew ê di bin sînorkirinê veşartî yê qanûna jîngeh û xwezayê de bimîne."

"Xwedê aheng û lihevhatin e, û perestvanê ku bi Wî re lihevhatî ye dê xelet tevnegere, lê hemî çalakîyên wî dê li gorî qanûnê ezmanan bi awayekî rast û xwezayî bin, û piştî dua û meditasyona kûr ew ê girêdana xwe bi giyanê îlahî re hîs bike. Hêzek jî wê parastina hundurîn mezintir tune."

Min hewl da ku şiroveyên rêzdar Seri Yuktsuar fam bikim, û piştî bêdengiyek dirêj min got: "Wê demê çima hûn dixwazin ez, ey cenabê min, ve destbendê li xwe bikim?"

Mamoste bersiv da: "Tenê dema ku rêwî digihîje cihê xwe, ew mafdar e ku rêwerz û nexşeyan berde. Lê di dema rêwîtiyê de, ew hewl dide ku ji her rêyeke kurt a guncaw sûd werbigire. Zanayên kevnar gelek rê û rêbaz çêkirine da ku dema xerîbbûna mirovan di cîhana xeyal û xapandinê de kurt bikin. Di qanûna karmayê de hin taybetmendiyan otomatîk hene ku dikarin bi jêhatî ji hêla tiliyan aqilmendiya ve werin mîheng kirin."

"Hemû nexweşiyên mirovan ji bînpêkirina qanûna gerdûnê derdikevin. Nivîsarên Pîroz ji mirovan re şîret dikin ku li gorî qanûnên xwezayê tevbigerin, di heman demê de baweriya xwe bi hêza Xwedê ya her tiştî biparêzin. Erka wî ev e ku bêje: 'Ya Xudan, ez baweriya xwe bi Te tînim û ez dizanim ku Tu dikarî alîkariya min bikî, lê ez ê her tiştî bikim ku bandorên şaşiyên xwe ji holê rakim'. Bi rêbazên cûrbecûr - dua, îrade, meditasyona yogayê, şewirmendiya şehreza û pîrozan, û karanîna destbendên astrolojîk - bandorên zirardar ên berê dikarin bi tevahî werin sivikkirin an jî bêbandorkirin."

"Çawa ku xaniyek bi çîpek sifir ve hatiye saz kirin da ku birûskê vemirîne, laşê mirov jî dikare ji tedbîrên parastinê yên cûrbecûr sûd werbigire. Tîrêjên elektrîkî û magnetîkî yên zelal li seranserê gerdûnê bi berdewamî digerin û bandorê li laşê mirov dikin, ji bo baş an xirabtir. Ji demên kevnar ve, şehrezayan me li ser awayên berevajîkirina bandorên neyînî yên bandorên kozmîk ên nazik fikirîne. Wan keşf kir ku metalên paqij tîrêjên gerstêrkan derdixin ku kişandina neyînî ya gerstêrkan berevajî dikin. Her weha hatiye nîşandan ku hin pêkhatiyên nebatan sûdmend in. Elementên herî bibandor kevîrên hêja û paqij in, ku giraniya wan ne kêmî du qerat e."

Bikaranînên parastinê yên pratîkî yên astrolojiyê kêman caran ji lêkolînerên li derveyî Hindistanê bala xwe kişandine. Rastiyeke hêsan û teqez ev e ku kevîrên hêja, metal, an amadekariyên nebatan ên guncan bêqîmet in heya ku ew bi giraniya rast nebin, bi şertê ku ev ajanên şîfayê bi têkiliyek nêzik bi çerm re werin sepandin."

Min got, "Birêz, bê guman ez ê şîreta te bigirim û destbendek bistînim, lê tenê hizra serketina li hember laşên ezmanî min matmayî dike!"

Piştî Srî Yuktiswar talîmatên rast lê zêde kir û got:

"Ji bo armancên giştî ez pêşniyar dikim ku hûn destbendek ji zêr, zîv û sifir çêkirî hebe, lê di rewşa we ya taybetî de ez dixwazim ku hûn destbendek ji zîv û sifir bistînin."

Min got, "Birêz, armanca te bi rastî çi ye?"

Mamoste bersiv da: "Gerstêrk amadekariyê dîkin ku helwesteke nedostane li hember te bigirin, Mukanda. Lê netirse, çimkî perspektîfa îlahî dê te biparêze. Di nav mehekê de, tu dê bi nexweşiyên giran ên kezebê biêşî. Tê texmînkirin ku ev nexweşî şeş mehan bidome, lê bi karanîna destbenda gerstêrkê, tu dê vê heyamê tenê bigihîni bîst û çar rojan."

Roja din min li zêrfiroşekî geriya û zû destbend stend, û min ew danî ser xwe. Tenduristiya min ewqas baş bû ku min pêxemberîtiya mamosteyê xwe ji bîr kir, ku Serampur hiştibû û çûbû serdana Varanasiyê. Sî roj piştî axaftina me, min ji nişka ve êşek di kezêba xwe de hîs kir. Hefteyên din kabûsek êşek bêrehm

bûn. Ji ber ku min nexwest mamosteyê xwe aciz bikim, min fikirî ku ez dikarim bi tena serê xwe, bi sebir û wêrekî, vê ceribandina xwe tehemûl bikim. Lê piştî bîst û sê rojên êşê, biryara min qels bû û ez bi trêne çûm Varanasiyê, li wir Sri Yuktiswar bi germahiyek bêhempa pêşwazî li min kir. Lêbelê, wî derfet neda min ku ez bi taybetî ji wî re qala rewşa xwe ya xirab bikim. Wê rojê gelek bawermend serdana wî kiribûn da ku bereketa wî bistînin. Ji ber ku ez nexweş bûm, ez xwe vekişandim quncikekê. Mêvan heta piştî şîvê neçûn, mamosteyê min min gazî eywana heştgoşeyî ya mala xwe kir. Wî li dûr nihêrî û çû û hat, carinan ronahiya heyvê asteng kir.

"Ez difikirim ku nexweşiya kezebê te çêbûye. Bîst û çar roj in êşê dikişînî, ne wisa?"

Min bersiv da: "Belê, efendim"

Wî got, "Ji kerema xwe werzîşa zikê ku min fêrî te kiriye, bike."

Min bersiv da, "Eger te bizanibûya, efendim, çiqas êşa min dikişand, te ji min nexwest ku werzîşê bikim." Digel vê yekê, min hewlek piçûk da ku guh bidim fermana wî. Mamoste bi guman li min nihêrî.

"Tu dibêjî ku tu êşê hîs dikî, û ez dibêjim ku êş tune ye. Ev nakokî çawa dikare hebe?"

Serê min gêj bû, paşê hestek bextewariyê li ser min çêbû, û min êdî êşa domdar a ku min ji bereketa xewê di hefteyên dirêj de bêpar kiribû hîs nekir. Bi tenê gotina peyvên "Sri Yuktsur", êş bi tevahî winda bû, mîna ku qet tunebûya.

Min dest bi tewandina li ber lingên wî kir bi spasdariyê, lê wî ez rawestandim û got:

"Wê yekê ji bîr bike. Rabe û ji bedewiya heyvê li ser Ganges kêfê bike." Çavên mamoste ji kêfxweşiyê dibiriqîn dema ku ez bêdeng li kêleka wî rawestiyam. Min ji helwesta wî fêm kir ku ew dixwest ez hîs bikim ku Xwedê bû ku min qenc kiriye, ne ew.

Û heta roja îro, ez hîn jî heman destbenda zîvîn a giran wekî bîranînek ji wê rojê li xwe dikim, bîranînek hêja ji dema ku min fêm kir ku ez bi rastî bi kesekî bi rastî bêhempa û bêhempa re dijîm. Paşê, ez ê hevalên xwe ji bo şîfayê bibirama Sri Yuktiswar, û ew her gav karanîna gewher an destbendan pêşniyar dikir, pesnê karanîna wan wekî pratîkek şehrezayiya gerstêrkî dida.

Ji zarokatiya xwe ve, ji ber du sedeman min ji astrolojiyê nefret dikir: ya yekem, min gelek kes didîtin ku bi teslîmbûn û bindestiyê ve mijûlî astrolojiyê bûn, û ya duyemîn, pêxemberîtiyek ji hêla astrologê malbatê ve hatibû kirin: "Tu dê sê caran bizewicî û du caran jî jinebî bimînî" Ez ê demek dirêj li ser vê yekê bisekinim û xwe wekî berxê qurbanê li ser gorîgeha sê zewacan hîs bikim. Rojekê, birayê min ê mezin Ananta ji min re got:

"Di berjewendiya te de ye ku tu çarenûsa xwe qebûl bikî, ji ber ku nexşeya te ya horoskopê berê xwe daye xuyakirin ku di salên te yê pêşîn de tu dê ji malê birevî Hîmalaya û neçar bimînî ku vegerî. Bi heman awayî, pêxemberîtiya di derbarê zewacên te de bê guman dê rast be."

Şevêkê, dema ku wê derewiya pêxemberîtiyê hîs kir, wê nexşeya bircê şewitand û xweliya wê xist nav zarfê ku li ser wê nivîsandibû: "Tovên karmaya berê nikarin şîn bibin ger ji hêla agirê aqilmendiya pîroz ve werin şewitandin." Piştî wê zarf li cihekî berbiçav

danî. Ananta ev dijarîya eşkere xwend û bi henekî kenîya û got:

"Hûn nikarin rastiye bi hesanî tune bikin min ku we ev perçeya kaxezê şewitand."

Bi rastî, sê caran berî ku ez bibim mêr, malbata min hewl da ku nişana min saz bikin, û min her carê red kir, ji ber ku dizanim evîna min ji bo Xwedê ji her xemên dinyayî yê ji rabirdûyê mayî xurttir e. Ez her gav li ser gotinên aqilmend ên mamosteyê xwe difikirîm:

"Mirov çiqas bêtir xwe nas bike, bandora wî/wê li ser tevahiya gerdûnê bi rêya lerizînên giyanî yê zelal mezintir dibe, û di heman demê de ew kêmtir ji bûyerên derveyî bandor dibe"

Carinan ez ji astrologan dixwest ku demên min ên herî xirab li gorî rêzkirina gerstêrkan pêşbînî bikin, lê dîsa jî ez di wan deman de her tiştê ku min dixwest bi cih bînim. Rast e ku serkeftina min di wan deman de bi zehmetiyên bêhempa tijî bû, lê baweriya min baş hatibû avakirin. Baweriya bi perspektîfa îlahî û karanîna rast a îradeyê - diyariya Xwedê ji bo mirovahiyê - hêzek tirsna e, ji pêlên eterî yê ku ji gerstêrk û stêrkan derdikevin pir mezintir e.

Min fêm kir ku tiştên ku stêrk di dema jidayikbûnê de tomar dikin nayê wê wateyê ku mirov kuklayek rabirdûya xwe ye. Berevajî vê, bandorên gerstêrkan katalîzatorên mezinbûnê ne. Cilên ezmanî dixebitin da ku îradeya mirov ji hemî astengiyan rizgar bibe. Xwedê her mirovek bi giyanek bêhempa û xwedîkirî afirand, û ji ber vê yekê her ferdek di afirandina giştî de rolek girîng dilîze, çî ew rol piştgirî be çî girêdayî be. Rizgariya mirovan ne bi serketinên derveyî ve

girêdayî ye, lê bi serketinên giyanî yên hundurîn ve girêdayî ye.

Çavkanî: Bîranînên Yogî - Otobiyografiyek (Felsefeya Hindî di Jiyana Yogîyekê de) ji hêla Paramhansa Yogananda ve

pêşketina giyanî

Ji hînkirinên Mamoste Paramhansa Yogananda

Dema ku em li cîhana îroyîn dinêrin, bi hemî pîrsgirêk, alozî, tevlihevî, alozî, nezanî û nakokiyên wê, bawerkirina wê dijwar e ku mirov bikeve qonaxek nû ya pêşkeftin û pêşketinê. Lê dîsa jî, mirovahiyê serdemên dijwar û materyalîst li dû xwe hiştine û gavên bilez û berfireh avêtine ber bi ber deriyê vê qonaxa nû ya pêşveçûna xwe ya ber bi jor ve.

Her ku em nêzîkî vê serdema atomî dibin, gelek hêzên xwezayê yên ku di Serdema Tarî de nenas bûn, niha tene kifşkirin û bikar anîn, ku dibin alîkar ku leza ragihandina gerdûnê û pêşketinên di bijîşkî, çandînî, veguhastin û warên din de zêde bibin.

Bi rastî, amûrên teknolojîk ên nûjen bi awayekî radîkal tevna jiyana rojane ya ku em dizanin û dizanin guhertiye.

Lê belê serdemên tarî yên ku mirovahiyê kişandiye hîn jî bandorek xurt û berfireh li ser mirovan dike. Ji ber vê yekê ye ku mirov ne tenê ji bo qencyê, lê di heman demê de ji bo xurtkirin û xurtkirina îstikên bingeîn ên materyalîst ên wekî xweperestî, wêrankirin û çavbirçîtiyê jî rêbazên zanistî yên pêşketî bikar tînin. Bi vî awayî, bandora serdemên tarî dê ji bo gelek salên pêş de jî berdewam bike.

Ev serdema bilind bi saya rêbaz û amûrên teknolojîk ên pêşketî gelek rehetî peyda kiriye, û her wiha asteke dema vala daye mirovan ku berê ne berdest bû. Di Serdema Tarî de, mirovan her kêliya şiyarbûnê û hemû enerjîya xwe ji bo dabînkirina pêdiviyên xwe yê bingehîn û mayîna li jîyanê xerc dikirin. Tenê beşek pir piçûk ji nifûsê wextê têr hebû ku ji bo armancên bilindtir terxan bike.

Niha - bi kêmanî li welatên pêşesazîkirî - her kes di wê kategoriyê de ye. Lê mirov di dema xwe ya vala û bêhnvedanê de çi dikin?

Ji ber ku ew ji armanca jîyanê bêxeber in, ew dem û enerjîya xwe li ser şahiyên bêdawî winda dikin. Mirovek navînî li Rojava heftê nêzîkî pêncî saetan temaşekirina televîzyonê derbas dike. Bifikirin ka mirov dê çiqas bextewartir bibin û cîhan dê çiqas çêtir bibe ger ew demjimêrên dirêj li ser çalakiyên giyanî yê berhemdar werin xerc kirin!

Kesên ku meditasyonê dikin dema xwe bi aqilmendî û bi bandor bikar tînin Mixabin, piraniya mirovan ji Xwedê û qanûnên Wî dûr ketine.

Ji ber vê yekê ye ku cîhan di rewşa xwe ya niha ya xirab de ye. Xwezî me di cîhanek ewlehî, serfirazî û aştiyê de bijiya. Lê heta jiyana di cîhanek aloz de jî dersên xwe hene ji bo kesên ku difikirin. Rewşên dijwar û tal wekî bîranînek xizmetê dikin ku ev cîhan ne mala me ya daîmî ye. Ewlehî û ewlehiya rastîn di cîhana derve de nayên dîtin, û ji ber vê sedemê, divê em li Xwedê bigerin û parastina Wî bixwazin.

Di demên aştî û serfiraziyê de, ku bêkarî an pirsgirêkên jîngehê tune ne, mirov di "bêhêvîbûneke bêdeng û teslîmbûyî" de dijîn, wekî ku fîlozof Thoreau

gotiye. Çima? Ji ber ku tevî vê serfiraziyê, mirov birçîbûneke giyanî û hesreteke xwerû ji bo tiştêkî din ku di jiyana wan de wenda ye hîs dikin.

Ew tişt Xwedê ye

Divê em ji bîr nekin ku, bêyî ku şert û mercên derveyî çî bin, pêşveçûna giyanî bi hewldana takekesî ve girêdayî ye. Heta di serdemên herî tarî û di bin şert û mercên herî xirab de jî, hin mêr û jin dîsa jî karîn bigihîjin zanîna îlahî. Ji ber vê yekê, divê em ji hêla giyanî ve ji hêla şert û mercên cîhanê ve neyên bandorkirin. Divê em qet girîngiya herî mezin a hewldana giyanî ji bîr nekin.

Ji ber ku em di van şert û mercên dijwar de dijîn, em li ser pêşerojê û surprîzên nexweş ên ku dibe ku li wir hebin jî difikirin. Ev xwezayî ye. Lê heke em pir zêde li ser van tiştan bisekinin, û heke em bihêlin ku spekulasyon û tirs serweriya ramanên me bikin, em Xwedê ji jiyana xwe derdixin û derfetek hêja ji dest didin ku em bi Wî re têkilî daynin û ji parastina Wî kêfê bistînin.

Xelk dixwazin tam bizanin ka dê di pêşerojê de çî bibe. Çima? Ji bo ku fikara xwe zêde bikin?

Eger em bi rastî fêm bikin ka em çiqas barê mezin dixin ser hişê xwe dema ku em dikevin bin bandora tirs û fikaran, em ê heta niha ji berxwedana xwe matmayî bimînin. Xem û fikar hişê qels dikin, dihêlin ku tirs bikeve nav giyan, û di encamê de, em hevsengiya xwe ya psîkolojîk û giyanî winda dikin. Pirsgirêka me ev e ku em hewl didin ku di heman demê de di pêşerojê û rabirdûyê de bijîn, li şûna ku di dema niha de bijîn. Ev bar pir giran in ku hiş bikaribe hilgire.

Divê em ramanên xwe analîz bikin Piraniya caran, em an ber bi pêşerojê an jî ber bi rabirdûyê ve direvin. Ev bi tevahî windahiyek e. Divê em di dema niha de bijîn û dema niha bi ramanên Xwedê tijî bikin.

Ti cihek li ser rûyê erdê ji bûyer û xetereyan bi rastî ewle an parastî nîne. Parastina rastîn di jiyana rastgo û rastgo de, bi rastî û dilsozî bi yên din re danûstandinê, û di dua, fikirîn û lihevhatina bi Xwedê re de ye.

Ji ber vê sedemê, divê em hemû hewla xwe bidin ku bi Xwedê re di nav ahengekê de bin. Ev aheng dermanê her nexweşiyekê ye û şîfayê ji derbên jiyane û birînan demê ye.

Divê em ji bûyer û kabûsên tirsnak ên jiyane netirsin. Divê em ji nexweşî, xizanî an qezayan netirsin. Dema ku em xwe di nav ceribandina û tengahiyê de dibînin, bila em xwezaya xeyalî ya van ezmûnan nas bikin û fêr bikin ku em dikarin bi riya ramana erênî, darizandina saxlem û ahenga giyanî bi Xwedê re, çavkaniya hemî alîkarî û parastinê, li hember rewşên dijwar serbikevin.

Ji bilî Xwedê parastin an ewlehî tune ye. Ger em ewlehî û aramiya hişê dixwazin, divê em bi tevahî berê xwe bidin Wî.

Di vê dinyayê de, ku ne mala me ya rastîn e, zehmet e ku em bigihîjin razîbûneke bêkêmasî. Hebûna me li ser vê erdê demkî ye. Em li vir di dibistanekê de ne da ku dersên jiyane fêr bibin. Dema ku em vê rastiye ji bîr dikin, tengahiyan me dest pê dikin û pirsgirêk ji her alî ve li dora me ne.

Ji bilî Xwedê tişteke hêjayî jiyanê nîne. Her tiştê din dê biçe û me bi tenê bihêle. Divê em li pey ebedî û mayînde bigerin. Evîna mirovan demkî ye û hêdî hêdî wînda dibe. Li pişt evîna mirovan evîna îlahî heye, û ew evîna herî mezin e, ku xwestekên dil têr dike û tîbûna giyan ditemirîne. Bila em ji her tiştê ku Xwedê dide me kêfê bistînin bêyî ku em ji tişteke din bêriya wê bikin. Em hatin vê dinyayê da ku em fêr bibin ka meriv çawa Xwedê nas dike. Li vir ti armancek din a hebûna me tune.

Lêgerînerên dilsoz dê Xwedê bibînin, û jiyanê wan dê bi aşî, aramî, kerem û şahî tijî bibe. Xwesteka naskirina Wî divê xurt û berdewam be, û encam dê garantîkirî bin (yê ku lê dixê dê bibihîze). Yê ku Xwedê nas dikin şahî û bextewariya domdar dijîn.

Lêgerîna Xwedê bi dostaniyên mirovan, zewacê, an jî bi lêgerîna serkeftina madî re ne lihevhatî ye. Ev tişt di heman demê de beşên girîng ên dersên jiyanê ne. Ya girîng cudakirina di navbera rastiyê û xeyalê de ye, û naskirina wê yekê ye ku armanc û destkeftiyên madî nikarin bextewariya ku em dixwazin û bi hemî raman û kirinên xwe hewl didin bi dest bixin, bidin me.

Ev felsefe jiyanê tarî an neyînî nake

Aştî li ser te be

Rastî û nizimbûn bi kûrahî

Rastî peyvek e ku di nav nezelaliyê de hatiye pêçandin û bi gelek nezelaliyan veşartî ye. Ew têgehek e ku ravekirin û zelalkirina wê dijwar e. Her kes xwedî bawerî û qenaet e, bi baweriya xwe sond

dixwe ku ew rastiya mutleq in. Lê mirov çawa dikare di nav vê rêza berfireh a ramanan de bi awayekî teqez diyar bike ka çi rast û rast e?

Rastî hem nisbî û hem jî mutleq e. Berî ku bigihîje rewşa xwe ya mutleq, ew di gelek qonaxên nisbî yê pêşkeftin û başkirinê re derbas dibe. Mînakî, du kes li ser projeyek karsaziyê nîqaş dikin. Yek ramanek pêşniyar dike ku serkeftinê garantî dike, lê yê din argumanek dijber pêşkêş dike ku heman armancê bi dest dixe lê bi feydeyên zêde. Piştî kesek din ramanek çêtir derdixe holê, û hwd. Hemû nêzîkatiyên pêşniyarkirî bê guman "rast" bûn, lê tenê bi wateyek nisbî.

Rastî ew e ku bextewariya mayînde tîne

Di wateya xwe ya mutleq de, her tiştê ku dijberî bextewariya rastîn e, derew e, û tiştê ku bextewariya mayînde tîne rast e. Bextewariya rastîn ne heyecana demkî ye ku bi serkeftina madî an kêfa demkî re tê, lê belê kêfxweşiya ku ji ahenga giyan bi çavkaniya xwe re tê ye: Xwedê Bi vê pîvanê, hûn dikarin her kiryarek ku hûn dikin li gorî encama wê û gelo ew ê bextewariya mayînde ji we re bîne an na binirxînin (ji ber ku bi rastî, kiryar li gorî encamên xwe têne nirxandin!).

Rastiya Dawî Xwedê ye, û Xwedê Rastiya Dawî ye. Tevahiya gerdûn li ser vê rastiye bi rêya qanûnên herheyî yê Xwedê hatiye damezrandin. Ev qanûn rastiyan bingeşin, bêdem in, bi tevahî neguherbar in û ji her manîpulasyon an xirabkirina mirovan wêdetir in. Mînakî, mafê mutleq ew e ku meriv ji kuştin an zirarê dûr bisekine, lê ji du xerabiyên kêmtir ew e ku meriv hêzê bikar bîne da ku bêgunehan ji xeraban biparêze an jî hebûnên pêşketî ji yê kêmtir pêşketî

biparêze. Lêbelê, hilweşandina her tiştî tenê ji ber xwesteka kuştinê xelet e.

Qanûna gerdûnî bi rêya evînê, ku tê wateya hezkirin û toleransê, ahengek û nêzîkbûnê ferz dike. Ger em bixwazin rastiye bibînin, girîng e ku raman û kiryarên me, ji hêla madî, exlaqî û giyanî ve, li gorî qanûnên herheyî yên rastiya îlahî saxlem bin.

Rastî cewhera dawî ye Lê ev cewher li ku ye, û ew çawa dikare were dîtin?

Sê rê hene ku meriv bigihîje rastiye: bi têgihîştina hestî, bi aqilê mentiqî, û bi intuîsyon an têgihîştina giyan.

Eger têgihîştina te ya hestî xelet be, encamdana te ya mantiqî jî dê xelet be. Dibe ku tu li asoyê binêrî û tişteki ku wek agir xuya dike bibînî ji ber ku tu dûman dibînî; lê gava tu nêzîkî cihê bûyerê dibî, tu dibînî ku tiştê ku wek dûman xuya dikir ji bilî ewrek tozê tişteki din nebû. Ji bo ku tu rastiya tişteki bizanî, tu ji bilî hêza aqil, xwe dispêrî dîtin û bihîstina xwe, her wiha hestên xwe yên bêhn, tam û destdanê jî. Lê ev hêman bi hev re nikarin bibin delîla dawî ya rastiye, ji ber ku eger hest derewan bikin, wê demê aqil jî dê derewan bike. Aqil li gorî raporên ku ji hestan distîne, bandorên xwe çêdike û digihîje encam û baweriyên xwe, lê hest ji hêla xwezaya xwe ve pir sînordar in. Ji ber vê yekê pêxemberan li gorî asta têgihîştin û aqilê wan mirovan xîtabî mirovan kirine, ji ber ku ew - gel - dibînin lê fam nakin, dibihîzin lê fam nakin an jî fam nakin (ew ker, lal û kor in, ji ber vê yekê ew aqil nakin)!

Guhê mirov tenê dikare rêzek taybetî ji lerizînan fam bike; ew nikare dengên herî bilind an jî herî lawaz

tespît bike. Ger bihîstina we bi têra xwe bilind bûya, hûn dikarin dengê ecêb û bi heybet ê ku ji hêla gerdûnê ve tê hilberandin bibihîzin dema ku ew di fezaya bêdawî de diherike. Her tiştê ku heye di tevgerê de ye, û ev tevger bi deng re tê. Tiştek bê tevger tune ji bilî cîhana giyanê kozmîk ê transandantal, ku ne tevger û ne jî lerizîn heye. Ger şiyane giyanê mirov bi têra xwe pêşkeftî bûna, mirov dikaribû dengên nazik bi guhê eterî bibihîze - denga ku hêzên zelal in, ku laş bi hestek bihîstinê ya bilindtir didin.

Bi heman awayî, eger hêza çavên te zêde bibûya, tu dê roniyên her reng û cûreyî bibînî. Çavên te yê fîzîkî tenê rêzek pir sînorkirî ya ronahiyê nîşanî te didin, lê çavê te yê giyanî (eterîk) xwezaya rastîn a tiştan wekî wêneyên ku ji ronahiya afirîner a Xwedê pêk tên dibîne. Tevahiya laşê te, ku tu wekî girseyek goşt a qelew dibînî, ji bilî pêlên elektromagnetîk tiştek din nîne. Dr Cryle nîşan da ku mejiyê golîkekî mirî, û her weha mejiyê mirovekî mirî, mîqdarek mezin a tîrêjên elektrîkê derdixe. Dema ku tu çavên xwe digirî, tu bi gelemperî tenê tariyê dibînî. Lê bi pêşkeftina giyanî, tu dê bikaribî roniyên ecêb bibînî û ronahî di tariyê de dibiriqê, û tariyê ew nedîtiye (ronahiya ezman û erdê).

Ev rastiyên bingeîn in ku mirov fam nakin ji ber ku hestên wan tenê bi rêzek sînorkirî ji lerizînên dijwar ve girêdayî ne.

Intuîsyon an weh: hêza giyanê zanîne yê her tiştî dihevine

Ma em çawa dikarin rastiya li pişt hest û têgihîştinên wan veşartî bizanin? Ev bi analîz an ravekirina aqilane ne mumkin e, ji ber ku hiş bi hestan

ve girêdayî ye û tenê dikare tiştê ku hest peyda dikin derxe. Ew nikare hêzên bêdawî yên li dora xwe fam bike. Tenê bi çandina intuîsyona giyan an intuîsyonek diyarkirî dikare rastî were zanîn. Têgihîştin têgihîştinek rasterast e, ne bi rêya hestan - hestek paqij, rast û her gav rast a giyan.

Hûn dikarin ji wan hestên ku hûn tecrûbe dikin lê nikarin wan rave bikin, ramanek li ser cewhera vê intuîsyonê bistînin, carinan wekî "dilê mirov rêberê wî ye" tê binavkirin. Hûn hîs dikin ku tişteke bêtêk hestiyarî dê biqewime. Ev rastiyeke ku bêtêk têkiliyek mantiqî bi bûyeran re xwe nîşan dide. Dibe ku hûn bêdeng rûnin û li ser kesekî/ê ku we demek dirêj e nedîtiye an jî pê re têkilî nedaye difikirin, û dûv re ji nişkê ve hûn pê re hevdîtin dikin an jî ji wan dibihîzin. Ev çawa qewimî? Ew bi rêya çirûskên intuîsyonê yên demkî çêdibe. Her kesî çirûskên weha tecrûbe kiriye.

Xeletiyên di biryardanê de ji kêmbûna intuîsyonê derdikevin. Piraniya mirovan di kûrahiya xwe de hîs dikin ku ew dikarin tiştên mezin bikin û di jiyana de tiştên mezin bi dest bixin, lê ji ber ku hêza wan a intuîsyonê tune ye, ew potansiyela veşartî bêçalak dimîne. Ji bo ku meriv biserkeve û ji bêbextiya ku ji ber xeletiyên çêdibe dûr bikeve, divê meriv hewl bide ku rastiya bîngehîn di her tiştî de fam bike. Ev tenê bi çandina têgihîştina intuîsyonê mimkun e. Ev rastiya pratîkî ya meseleyê ye. Ji ber vê yekê, ez ji her kesî re şîret dikim ku di her tiştî de li rastiyeke bigere, çî di têkiliyên xwe de bi yên din re, çî li kar, çî di zewaca xwe de - bi kurtasî, di her aliyê jiyana de. Intuîsyon pir girîng e; ew neçar e û nayê paşguh kirin.

Nebûna intuîsyonê dibe sedema biryarên xirab û kiryarên bêwijdan, nemaze di hilbijartina hevkarên

karsaziyê yên ne pêbawer de an jî di têkiliyên kesane yên şaş de. Ji ber ku aqil bi agahdariya ku ji hêla hestan ve tê peyda kirin ve sînordar û sînordar e, heke hest werin xapandin, dibe ku meriv kesek bêyî ku xwezaya wî ya rastîn bizanibe wekî kesek pir xweş bibîne.

Yan jî dibe ku hûn bifikirin ku we hevjinê jiyana xwe (hevjinê giyanê xwe) dîtiye û pê re zewiciye, lê têkiliya we ji ber nelihevhatin û nebûna ahengekê bi dawî dibe an jî bi dojehek ji nakokiyan. Lê intuîsyona hundirîn xeletiyên weha nake. Ew magnetîzma ku ji çavan an rûyê xweşik û geş derdikeve nabîne; berevajî vê, ew bi rastbûnek bêkêmasî hîs dike û fam dike ka di dilê wî kesî de çi heye û wan wekî ku ew bi rastî ne nas dike.

Bi saya intuîsyona ku min bi alîkariya mamosteyê xwe yê mezin Sri Yuktiswar pêşxistiye, ez qet di derbarê xwezaya mirovan de xelet nebûme. Hestê min ê hundurîn her gav di vî warî de ji min re alîkariyek mezin bûye. Lê ez hewl nadim ku aliyê neyînî yê mirovan bibînim. Ji bo ku ez alîkariya yên din bikim, ez evîna xwe ya bê şert û merc didim wan, her çend ez dizanim ku ew dikarin baweriya min ji bo berjewendiya xwe ya kesane bikar bînin jî.

Gelek kesên ku kêmasiya intuîsyonê hene, pereyan di projeyên darayî yên têkçûyî de veberhênan dikin û di encamê de her tiştî winda dikin. Ez bi saya intuîsyona xwe ya bê xeletî di her biryarek ku min daye de serkeftî bûm.

Her ku mirov mezin dibe û pêş dikeve, intuîsyon wekî hestek cuda an dengê bêdeng derdikeve holê. Ji ber ku jin ji mêran bêtir bi hestan re eleqedar in, ew bi gelemperî xwedî intuîsyonek mezintir in, ji bilî

dema ku ji hêla hestê ve têne serdest kirin. Bi gelemperî mêr bi aqil têne rêve kirin, lê jin bi hest têne rêve kirin. Ger zilamek xwedî hişê saxlem û xwezayek hestiyar be, ev hevsengiya di navbera aqil û hest de bê guman dê alîkariya wî bike ku intuîsyonê pêş bixe.

Zanîna armanca jiyane bi rêya intuîsyonê

Eger hûn hestên xwe bi kar binin, hûn ê armanca hebûna xwe li ser vê erdê bizanin, û gava hûn wê armancê fêm bikin, hûn ê bextewariyê bibînin. Ev erd sehne ye, û Xwedê derhêner e. Ger her kes israr bike ku rola padîşah an şahbanûyê bilîze, lîstikek serketî çênabe. Ji bo ku lîstik bi ser bikeve, divê xulam, leheng û padîşah hemî rolên xwe bilîzin. Xerab in ku çîroka baş a lîstika îlahî xera dikin. Ew ên ku van rolan hildibijêrin dê ji bo neguhdana rêberiya îlahî bedelên giran bidin.

Bêyî ku mirovek li cîhanê çî bi dest bixe an jî dewlemendiya ku kom kiriye çî be, ew nikare wekî serkeftî were hesibandin ger ew rêbazên neexlaqî bikar bîne da ku bigihîje armanc û destkeftiyên xwe. Bexteweriya rastîn tenê gava ku mirov rola xwe bi awayekî rast bilîze mimkun e, û ne bi awayekî din. Yê ku rola milyoner dilîze û yê ku rola bazirganê piçûk dilîze di çavên Xwedê de wekhev in, ji ber ku di Roja Dawî de, Xwedê dê her yek ji wan ji milk û sernavên wan bistîne. Tiştê ku hûn di giyanê xwe de kom dikin ew e ku piştî ku hûn ji vê dinyayê derkevin dê bi we re be.

Pêxember û şehrezayên mezin û zana bi saya hêzên xwe yên sehker rastiyê dizanin. Ew ne tenê bi

çav û hişê xwe, lê di heman demê de bi sehkeriya xwe ya zelal û pir pêşketî jî, ku bi wê her tiştî dizanin, tiştan dibînin.

Di çavên Xwedê de ne rola ku em dilîzin girîng e, lê çawa em wê dilîzin. Ger rola we dijwar be, xemgîn nebin û bêhêvî nebin. Bi awayekî rast pêkanîna rola we dê serkeftina we di çavên Xwedê de garantî bike; wekî din, hûn ê bi rastî azad nebin.

Meditasyon intuîsyonê pêş dixe

Tenê rêya zanîna rastiyê û jiyana li gor prensîbên wê ew e ku meriv têgihîştina giyanî an jî intuîsyonê pêş bixe. Hingê hûn ê fêhm bikin ku jiyana wateyek heye û dengê we yê hundurîn dê rêberiya we bike û gavên we biavêje, çî rola we di jiyana de be jî.

Ew deng demek dirêj berê ji aliyê ramanên nexweş ve hatiye xeniqandin û veşartin. Rêya herî ewle ji bo vegerandina wê hesta rastîn a piştrastbûnê bi rêya meditasyonê ye piştî şiyarbûna sibehê û berî razana şevê.

Çawa ku mirov hevdîtînin xwe yê pîşeyî û civakî pêk tîne, divê mirov hevdîtîna xwe ya bi Xwedê re jî pêk bîne. Dibe ku em bifikirin ku jiyana me ya mijûl ji bo me dem ji bo mijarên giyanî nahêle, lê tiştek nahêle ku Xwedê li ser me bifikire û hewcedariyên me peyda bike. Divê em dua bikin, kûr bifikirin û li benda bersiva Wî bin. Ger em bi evîn û balkişandinek kûr ji wî re biaxivin, ew ê bersiva duayên me bide. Wê demê em ê hebûna Wî wekî şahî û aşî di dilê xwe de hîs bikin. Dema ku ew şahî û aşî bigihîje, pêwendiyek zindî û bibandor bi Hêza Bilind re tê damezrandin.

Divê em hewl bidin ku vê derfetê bigirin, ji ber ku bêyî hewildanê tu serkeftin nayê bidestxistin.

Eger tu jiyana xwe bi dûv heyecanekê li dû heyecanekê derbas bikî, tu ê tu carî bextewariya rastîn nebînî. Sade bijî û jiyane bi hêsanîtir qebûl bike. Bextewarî ew e ku tu dem têra xwe ji bo hizirkirinê kûr û hizirkirina li ser tiştên mezin veqetînî.

Carinan bi tenê wext derbas bike û demekê bêdeng bimîne; tu ê ferqê bi xwe bibînî. Ger radyo an televîzyon her dem vekirî be, an jî heke teşwîq û şahiyên berdewam hestên te dagir bikin, ew ê zirarê bide demarên te û te bike hêrs.

Zêde li ser sererastkirina yên din nefikire. Pêşî xwe sererast bike - bila Xwedê te sererast bike! Qada herî mezin ji bo serkeftin û serkeftinê li malê ye. Firîşteyek li mala xwe li her derê firîşteyek e. Dengê nerm û helwesta aştiyane ya mirov ji her deverê bêtir pêwîst e.

Hêzek ku qet têk naçe

Dema ku em bi Xwedê re têkilî daynin, têgihîştina întuîtîv dê di her tiştê ku em dikin de me îlham û rêber bike. Divê em bi hişmendî xwediye vê hêza pîroz bin. Ew di hundurê me de ye; em tenê hewce ne ku wê eşkere bikin. Ez ne bi kesên ku tenê meraq dikin re eleqedar im, lê bi kesên ku bi rastî li rastiyê digerin re eleqedar im. Ez bi berdewamî bi Xwedê re di têkiliyê de me û tenê li kesên ku bi dilsozî dixwazin Wî nas bikin digirim.

Hûn ê bibînin ku ev hêz di her tiştî de dixebite da ku rewşa we baştir bike û tiştan ji we re hêsentir bike. Dema ku hûn bi vê hêzê ve girêbidin, rehetiya we dê bi enerjiya kozmîk lêxe, û hişê we dê paqijtir, baldartir, tûjtir û kûrtir bibe. Hûn ê fêr bikin ku giyanê we ji bo rastiya zindî û şehrezayiya bêdawî ya Xwedê firaxek e.

Xwedê çavkaniya tenduristî, serfirazî, şehrezayî û şahiya herheyî ye Dema ku em bi Wî re têkilî daynin, jiyan me temam û temam dibe. Jiyan bêyî Wî ne temam e. Divê em li ser vê hêza bilind a ku jiyan, hêz û şehrezayiyê dide me bifikirin. Divê em dua bikin ku rastî bikeve hişê me, hêz bikeve laşê me û şahiya bêdawî bikeve giyanên me.

Li pişt tariya çavên girtî hêzên ecêb ên gerdûnê, hemû giyanên baş û ruhên esilzade, û firehiya bêdawî ya cîhanên giyanî hene. Ger hûn bifikirin, hûn ê rastiya mutleq bibînin û di jiyan xwe de û di her tiştê ecêb û bi heybet ê di afirandinê de şahidiya xebata wê ya ecêb bikin.

Xwedê serkeftinê bide te û aramî li ser te be

Rojî tenduristî û rehetî ye

"Divê hûn rojî bigirin, ji ber ku tiştek wekî wê tune ye." (Hedîs)

[Ev mijar bi rojîgirtinê re nakok nîne ku di Qurana Pîroz de hatiye behs kirin, û her weha bang li kesî nake ku dev ji rêbaza xwe ya kevneşopî ya rojîgirtinê berde, ku em rêzê li wê digirin, û em rêzê li wan kesên ku rojî digirin digirin, û ji Xwedê dua dikin ku her gav wan pîroz bike û rojîgirtina wan qebûl bike. Li vir mebesta rojîgirtina dermankirinê ye ji bo encamên

taybetî yên laşî û giyanî, û ji ber vê yekê ev zelalkirin pêwîst bû]

Encamên laşî û ezmûnên giyanî yên rojîgirtinê bi rastî ecêb in. Giyan ji daxwazên laş azad dibe dema ku ji adetên giran û nebaş azad dibe. Min sî rojîya xwe temam kir, û ew qas xwezayî hîs dike ku min qet xwarin nexwaribe.

Her kesê ku dikare, divê hewl bide ku sê rojan an jî heke gengaz be dirêjtir rojî bigire, û hêdî hêdî dê bibîne ku jiyanê bê xwarin mimkun e.

Divê kesên saxlem sê rojan rojîgirtinê nebînin. Rojîgirtina dirêj divê di bin çavdêriya pisporekî de were kirin. Her kesê ku ji nexweşiyên kronîk an seqetiyên laşî dikişîne, divê tenê piştî şêwirîna bi bijîşkekî ku di rojîgirtin û xwarinê de xwedî ezmûn e, rojî bigire.

Êş û azarên laşî nîşaneyên xirabûna sistemen laş û pêwîstiya bi tamîr û lûnêrînê ne. Mirov otomobîlên xwe paqij û baş diparêzin! Laşê mirov ji her otomobîlekê pir tevlihevtir û tevlihevtir e, û Xwedê dixwaze ku em wê paqij û bi rêkûpêk bixebitin, bêtir û bêtir xwe bispêrin hêza Wî. Sirra tenduristiya baş ne tenê di hêmanên kîmyewî de ye, lê di heman demê de di xwe bispêrin hêza Xwedê, an jî hêza jiyanê ya di laş de jî.

Ev hêza jiyanê ya di laşên me de bi rastî çavkaniya jiyanê ye. Ew hêzek domdar e ku bi fermana Xwedê organên me diafirîne û diparêze. Ev hêza jiyanê bi hêza hişê tê xurtkirin û bi xwarinê tê xwedîkirin. Lêbelê, heke bi xeletî were bikar anîn, ew dev ji fonksiyona xwe berdide û di dawiyê de red dike ku bixebite. Mînakî, hêza wê dikare di çavan de qels bibe, ku bibe sedema dîtina nezelal. Tu xwarin nikare hêzê peyda bike, tu guheztina hewayê nikare şaneyan nû bike û wan vejîne, û tiştê nikare enerjiyê vegeirîne

laş dema ku hêza wê ya jiyanê ya xwerû dest bi kêmbûnê dike.

Rojî organên westiyayî, her wiha pergalên laş û enerjiya jiyanî bi xwe rehet dike, wê ji karê zêde azad dike. Dema ku hûn dev ji pêşniyarkirina enerjiya jiyanî berdin ku divê ew ji bo hebûna xwe bi çavkaniyên derveyî yên xwarin, av, oksîjen û tîrêjên rojê ve girêdayî be, ew azad û xweser dibe.

Zêdexwarina 365 rojan di salê de dibe sedema nexweşiyên cûrbecûr. Xwarina berdewam, çi laş hewce bike çi nebe, bi rastî jî nifirek e li ser wê. Her ku mirov bêtir li ser hesta xwe ya çêjê bisekine û hewl bide ku wê têr bike, ew ê bêtir nexweşiyên bikişîne. Kêfa ji xwarinê baş e, lê koletiya wê tevliheviyên êşdar û encamên wê yên giran hene. Bi vî rengî, mirov bi girêdana xwe bi laş û daxwazên wê zirarê dide xwe. Dem hatiye ku mirov fêhm bikin ku ew hêza jiyanê ye ku laş didomîne û wê zindî û enerjîk dihêle.

Divê em - bê obsesyon - girîngiya herî mezin bidin ser hişê da ku hêzên wê xurt bikin û wê bêtir xweser bikin. Ger kesek îsrar bike ku hişê xwe ji bo laş kole bike, hişê wê bi berdana hêza xwe bersivê bide, û neçar bike ku kes ji bo alîkariyê bi kesekî din an tiştekiî din ve girêdayî be. Tu bijîşk an derman nikare alîkariya nexweşekî bike ku hişê wî ewqas qels bûye ku nexweşî xirabtir dibe. Sê çaran ji dermankirinê di hişê de ye.

Li Hindistanê, em fêr dibin ku bi îradeyê laş fetih bikin, û ev yek dihêle ku mirov bi giranî xwe bispêre hişê xwe. Kesên ku ji bo tenduristî û başbûnê bi berdewamî serî li rêbazên fîzîkî didin, bi wan re dibin yek û bi vî rengî bi berdewamî girêdayî wan dibin. Lê hêza derûnî serdest e. Divê mirov hêdî hêdî fêr bibe ku ji hişê û şîyanên wê herî zêde sûd werbigire; wê hingê mirov dê fêhm bike ku hişê amûrek serdest e, û

hişê mirov dê her tiştê ku jê tê xwestin bike. Min ev yek di jiyana xwe de bi çavên xwe dîtiye û ceribandiye.

Rojekê ez dersê didam, û hewa pir germ bû. Rûyê min ji xwêdanê diherikî, û min destmala xwe nedît. Ji bo demekê, ez şaş mam, lê min hemû bala xwe da navenda îradeya xwe (herêma di navbera birûyên min de) û bi bêdengî dua kir, "Xudan, bi kerema Te, laşê min sar e!" Di cih de, xwêdan winda bû, û laşê min wekî ku divê sar bû! Ji ber vê yekê, xwe dispêrin hişê feydeyek mezin heye! Lêbelê, divê mirov neçe zêdegaviyê û bi tevahî laş înkâr neke, ji ber ku heke mirov wiya bike, ew ê nikaribe bifikire, bixwe, an jî tevbigerê.

Hin kes hewl didin ku kontrola hişê li ser laş îspat bikin, di serî de ji bo nîşandana tenduristiya Lê tenduristî ne armanca dawîn a jiyanê ye Gihîştina Xwedê armanca rastîn e Mirov dikare demekê xwe saxlem hîs bike, lê demek tê ku tiştek dê nebe alîkar Wê hingê, kî dê bibe alîkar? Rojîgirtina Xwedê yek ji baştirîn rêyan e ku meriv nêzîkî Xwedê bibe Ew hêza jiyanê ji koletiya xwarinê azad dike, piştrast dike ku Xwedê laşên me diparêze û wan zindî dihêle.

Lê adet ewqas bi hêz in ku tenê hizra xwarinê mirov dixê nav xwesteka tavilê xwarinê. Carekê, dema ez li Hindistanê kurekî biçûk bûm, ez serma girtim. Min hinek tamarind xwest, ku ji bo sermayê pir xirab tê hesibandin. Xwişka min bi serhişkî red kir, lê ji ber israra min, wê hinek ji fêkiyan ji min re anî. Min perçeyek jê kir û dûv re bêyî ku daqurtînim tif kir, ji ber ku xwesteka tama wê hatibû têrkirin. Mirov pir caran ji hêla xwarina bêserûber ve têne kontrol kirin. Mixabin, Xwedê laş bi awayekî afirandiye ku bihêle em ji hesta tamê kêfê bistînin û xwe di zêdegaviyên zirardar de hîs bikin an jî xwarinên ne tendurist

bixwin bêyî ku zîrarê bidin pergala helandinê û organên din.

Lê di rastiyê de, tenê rêya tenduristî û bextewariyê - rêya herî aqilmend - xwekontrolkirin e. Yek ji mezintirîn destkeftiyên ku mirov dikare bi dest bixe ev e ku bibe xwediyê xwe, ne di bin zordariya hestên xwe de. Ger hûn amûrekê bixin bin barekî elektrîkî yê zêde ku nikare li hember vê bargiraniyê bisekine, ew ê bişewite. Bi heman awayî, her gava ku hûn pergala xwe ya helandinê bi xwarinê bargiran bikin, hêza jiyanê ya berpirsiyarê helandinê diqede. Dema ku hûn dev ji zêdexwarinê berdidin û dema ku hûn rojî digirin, ev hêza jiyanê bêhna xwe vedide û bi enerjiya kozmîk tê nûkirin.

Ger otomobîla we xera bibe, hûn wê dişînin atolyeya tamîrkirinê Piştî ku prosedurên pêwîst têne kirin, ew demekê çêtir dixebite heta ku tiştek din xera bibe, û hûn wê ji bo lûnê û tamîrên din dişînin. Ev yek ji bo laş jî derbas dibe. Bandorên fîzîkî yên rojîgirtinê ecêb in. Rojîyek sê rojî bi ava porteqalê dê laş demkî tamîr bike. Lê rojîyek dirêjtir dê wê bi tevahî tamîr bike, û hûn ê xwe wekî pola xurt hîs bikin. Ger hûn tenduristiyek mayînde dixwazin, divê hûn her gav kalîte û mîqdara xwarina ku hûn dixwin bişopînin.

Divê hûn bizanin ka di dema rojîgirtinê de çi bikin Çavdêriya bijîşkî ji bo kesên ku dixwazin ji sê rojan zêdetir rojî bigirin pir girîng e Ez ji kesî re şîret nakim ku rojîya xwe ya yekem pir dirêj bike, ji ber ku ew ê xwe qels û westandî hîs bikin Rojek di hefteyê de bi ava fêkiyan an sê rojên li pey hev her meh bi ava porteqalê rojîgirtinê baş in ku hûn xwe bi rojîgirtinê re hîn bikin Kesê rojîgir divê ji hêla psîkolojîk ve amade be ku bi sempatîzan re mijûl bibe ku dê wan piştrast bike ku ew ê nexweş bibin an

bimirin (Xwedê neke) ger nexwin Rast e ku hûn dikarin di dema rojîgirtinek dirêj de xwe qels hîs bikin, lê ev tenê di çend rojên pêşîn de diqewime ji ber ku hêza jiyanê we bi xwarinê re hîn bûye. Lê hêdî hêdî, bi derbasbûna rojan, hûn her hestek qelsiyê wînda dîkin. Hêza jiyanê we û giyanê we ji xwarinê vediqetin, û hûn dibînin ku laş bi rastî ji hêla hêza jiyanê ve tê domandin.

Ez dizanim ku çawa mirov dikare rojî bigire bêyî ku kîloyan wînda bike. Dema ku hêza jiyanê bi hişmendî tê kontrol kirin, ew dikare ji bo kêmkirina kîloya laş an jî parastina wê were bikar anîn. Dema ku ev rêbaz tê bikar anîn, germahiya xwezayî ya laş dadikeve, bêyî ku dema rojîgirtinê çiqas dirêj be. Bi kişandina enerjiya kozmîk bi rêya kanalek taybetî di laş de, hêza jiyanê bi wê enerjiyê tê dagirtin li şûna ku xwe bispêre çavkaniyên derveyî.

Jiyan herheyî ye û ne girêdayî nefesgirtin, xwarin, av an tîrêjên rojê ye. Ji bîr meke ku tu giyanek nemir î ku berî her tiştî bi hêza Xwedê dijî û ne bi hêza kesekî din.

Hişmendî piştî mirina fîzîkî zindî dimîne, lê mirovê asayî wê hesta domdariyê wînda dike û bawer dike ku ew miriye. Her yek ji me rojekê mirina fîzîkî biceribîne, ji ber vê yekê ne hewce ye ku meriv jê bitirse. Hûn ji windakirina hestê di laşê xwe de dema razanê natirsin; berevajî vê, hûn xewê wekî rewşek rizgariyê qebûl dîkin ku hûn bi hewes li bendê ne. Bi heman awayî, mirin rewşek bêhnvedanê ye - teqawidbûna ji jiyanê. Tiştek tune ku meriv jê bitirse. Dema ku mirin tê, pê bikenin. Mirin tenê ceribandinek e ku armanca wê ew e ku dersek kûr bide. Hûn giyanek in, û giyan namirê. Ne hewce ye ku meriv li bendê be ku mirin vê yekê fêrî we bike dema ku hûn dikarin niha bizanibin. Dersa yekem ku divê hûn fêr

bibin ev e ku jiyan bi xwarinê ve girêdayî nîne. Bi rojîgirtinê, hûn dikarin vê yekê ji xwe re piştrast bikin.

Divê her kes li ser pêşxistina şiyânên xwe yên derûnî bixebite da ku bikaribe erkên xwe di hemû şert û mercan de çêtir pêk bîne. Divê rêkûpêkî û dîsîplîn were parastin; lêbelê, divê mirov di mijûlbûna bi jiyanê û dijwarîyên wê re ne hişk be, lê belê divê nerm û mantiqî be.

Hemû adetên bingeîn ên zarokekî di navbera sê û heft salî de çêdibin. Jîngeheke piştgir alîkariya pêşveçûna wan dike. Lêbelê, guhertina meylên berbiçav rêbernameyek taybetî hewce dike.

Li dibistana xwe ya taybet, min perwerdehiyek dijwar da kuran li ser mijûlbûna bi laş re. Ew rojî digirtin û li ser betanîyekê li erdê bêyî balîf radizan. Carinan ew bi saetan meditasyon dikirin. Alîkariya zarokan ji bo azadbûna ji koletiya laş pir girîng e û bereketeke jiyanî ye. Carekê, yek ji xwendekarên min bêyî ku çavên xwe biçipînin, diwanzdeh saetan di meditasyonê de rûnişt. Ev hevsengî kêfxweşiyek mezin tîne. Perwerdehiya îdeal di dîsîplîna hevseng û zanistî ya laş, hiş û giyan de ye. Ev bingeî û girîngiya rojîgirtinê ye.

Zanînek metafîzîkî û transandantal li pişt rojîgirtinê heye. Bi rastî, mirov tenê bi nan najî. Du tişt me bi erdê ve girêdidin: nefes û xwarin. Di dema xewê de, mirov ji hewcedariya nefes an xwarinê bêxeber e ji ber ku giyan ji hişmendiya bedenî veqetiyaye. Rojîgirtin hişê bi heman awayî bilind dike. Bi rojîgirtinê, hiş xwe dispêre hêzên xwe yên xwezayî. Dema ku ev hêz diyar dibin, hêza jiyanê ya di laş de ji hêla enerjiya herheyî ve tê zêdekirin ku bi berdewamî ji etera kozmîk bi rêya mêjî û stûnê diherike laş.

Dema ku hêza jiyanê ji çavkaniyên madî yên derveyî yên ku laş diparêzin veqete, ew hest bi piştgirîya ji hundir ve dike, û hiş fêm dike ku materyalên zexm ên ku laş pê ve girêdayî ye tenê xuyangên hişk û komkirî yên enerjîyê ne. Dûv re hiş dikare rasterast bi hêza jiyanê re têkilî dayne, û rêwerz bide wê ku guhertinên xwestî di laş de çêbike.

Hiş xwedî hêz e ku her tiştî bike. Ji ber vê yekê Îsa Mesîh karibû keviran veguherîne nan, mîna ku av ji nav tiliyên Pêxember (silavên Xwedê lê bin) diherikî, dema ku wî destê xwe xist nav firaxek ku tê de hindik av hebû û got: Werin paqijiya pîroz û bereketa Xwedê.

Ji ber vê yekê, xwe bi temamî girêdayî xwarinê neheqiyek e li hiş û hêza jiyanê ya di hundirê mirov de. Bi rojiya dirêj, yê ku rojî digire fêm dike ku her tişt aqil e.

Her hêz, laş, an jî her tiştekî di vê gerdûnê de berhema hişê îlahî ye, mîna ku hemû tiştên ku hûn di xewnê de dibînin ji hêla hişê binhiş ve têne afirandin.

Hiş laş kontrol dike. Di dema rojîgirtinê de, heke hûn difikirin ku laşê we dê di encamê de lawaz bibe, ew ê bi rastî jî lawaz bibe. Û heke hûn difikirin ku rojîgirtin dê hêza we kêm bike, hûn ê di encama wê ramanê de xwe lawaz hîs bikin.

Lê eger hûn xwe îqna bikin ku laşê we xurt e, hûn ê westiyayî nebin; di şûna wê de, hûn ê enerjîyek mezin û nûjen hîs bikin. Piraniya mirovan vê yekê nizanin ji ber ku wan qet ew tecrûbe nekiriye.

Hiş heya ku hûn hêzên wê çalak nekin, ecêbên xwe eşkere nake. Û heya ku hûn pir zêde xwe bispêrin tiştên madî, ew ê nexebite. Ji ber vê yekê, ecêbên wê ji têgihîştina asayî veşartî dimînin.

Lê gava ku hûn fêr bibin - bi rêya rojîgirtinê - ku xwe bispêrin aqil, hûn ê wê di her tiştî de bibînin ku dixebite, çi di serketina li ser nexweşiyê de, çi di

anîna serfirazî û bereketê de, an jî di pêkanîna armanca dawîn a jiyanê de: dîtina Xwedê.

Her kesê ku bikaribe hişê xwe kontrol bike, wê bikaribe laşê xwe û pêdiviyên wê jî kontrol bike, û dê aramiya giyanî bi dest bixe û ji bendên dinyayî yên ku giyan û laş bi hev ve girêdidin rizgar bibe.

Ji aliyekî din ve, baweriya bi nebûna madeyê û gerdûnîbûna ruh divê li ser teoriyên nezêl an jî teoriyên ku bi awayekî mantiqî nayên ravekirin neyê avakirin, lê divê li ser bingeheên pratîkî û hişmendiya kûr a xwe-hişmendiye bê avakirin.

Mirov bi gelemperî xwe bi laşê ku bi xwarinê tê xwedîkirin, nas dikin, lê ew fêhm nakin ku çavkaniya sereke ya laş hêza jiyanê ye. Ne xwarin û ne jî ti rêbazên derveyî yên din nikarin laşek ku herikîna kozmîk jê hatiye kişandin, vejînin.

Têkiliya di navbera laşê mirov ê fîzîkî û hiş de enerjî, an hêza jiyanê ye. Zanayên kevnar ên Hindistanê ev enerjî (prana) keşf kirin û zanista bi navê pranayama pêş xistin , ku tê wateya kontrolkirina bi hişmendî ya hêza jiyanê di laş de.

Îsa Mesîh çil rojan li çolê rojî girt û Pêxember (s.a.w.) rojî digirt û digot: "Rojî bigire û tu dê sax bî"

Ew kesên ku qet rojî nagirin, nikarin ji ezmûna xwe bizanin ku jiyan bê xwarin jî mimkun e

Di qonaxên destpêkê yên rojiya hefteyekê de, birçîbûn heye. Lêbelê, her ku roj derbas dibin, hesta birçîbûnê kêm dibe û kesê rojîgir sivikî, enerjî, zindîtî û hestek rizgarbûnê ji astengiyên bedenî diceribîne. Çima? Ji ber ku bêparhiştina xwarinê fîzîkî laş neçar dike ku xwe bispêre xwarina nemadî: herikînek, enerjî, çalakî an hêzek jiyanê.

Îradeya mirovan mezintirîn hilberînerê enerjiyê ye Bi saya îradeyê û xwesteka xweber, mirov dikare bi lez hêza giyanî ji rezervuarê bêdawî bi dest bixe.

Kesekî ku naxwaze karên xwe yên rojane pêk bîne, kêmasiya enerjî û zindîtiyê hîs dike. Ji aliyekî din ve, kesekî ku bi baldarî, bi coş û bi xwestekeke rastîn a xebatê dixebite, ji hêla herikîna kozmîk ve tê dagirkirin, û laş û giyanê wî bi hêmanên zindîtiyê tijî dibe.

Kesê ku rêbazên metafizîkî yên jiyana bi îradeyê dizane û pratîk dike, û dizane çawa bi hişmendî hêza jiyane ji çavkaniya wê ya kozmîk a bêdawî bikşîne, ji gelek astengiyên fîzîkî azad dibe.

Zana û yogiyên Hindistanê dibêjin ku madde esleke derûnî ya komkirî ye. Hin ji wan vê rastiyê bi nîşandana şiyana materyalîzekirin û manîpulekirina laşê xwe û tiştên din bi îradeya xwe îspat kirin.

Zanista nûjen îspat kiriye ku madde ji hêzên lerizînê pêk tê. Elementên kîmyewî yên ku hemû şikl û şeklên gerdûnê pêk tînin, ji kevir û gerstêrkan bigire heya mirovan, ji şikl û guhertoyên cûda yên lerizînên elektronan wêdetir nînin. Mînakî, qeşa bi sarbûn, giranî û şeklê xwe tê xuyang kirin. Ew dikare were dîtin û dest lê dan. Ger em qeşayê bihelînin, ew vediguhere avê. Ger em avê bikelînin, ew vediguhere buharê û dûv re nayê dîtin. Ji ber vê yekê, ji perspektîfek zanistî ve, qeşa an berf bi rastî tune ne, her çend ew ji hêla hestên me ve tene hîskirin jî. Eslê wê elektronên nedîtbar, an jî formên enerjîyê ne.

Bi gotineke din, tiştê ku dikare were helandin an jî bikeve rewşek nedîtî, nayê gotin ku xwedî hebûneke rastîn e. Ji vê perspektîfê, made dikare wekî tune were hesibandin, lê hebûna wê nisbî ye.

Madde bi têkiliya bi hişê me re heye, lê di eslê xwe de, ew hêzek nedîtî ye ku ne ji holê radibe û ne jî diguhere ji bilî xuyang û şiklê fîzîkî.

Bi heman awayî, hiş û madeya mirov xuyangên hişmendiya îlahî ne, ku tenê di formê de hene. Rastî ev e ku tenê hiş û madeya gerdûnî bi rastî heye.

Çawa ku zarok ji dê û bavan çêdibe, hebûna madeyê jî bi hişê ve girêdayî ye. Madde berhema hişê îlahî ye û ji bo hişê mirovan wekî tiştekî têgihîştî xuya dike. Bi serê xwe, made ne xwediye rastiyekê ye ji ber ku hebûna wê ya hundirîn tune ye.

Hêzên elektronîkî yên madeyê, her çend dîn bin jî, lerizînen hêza jiyanê ya kozmîk a hişmend dihewînin, ku ev jî ji çavkaniyek îlahî derdikeve.

Xwedê got, "Ronahiya erd û ezmanan," ji ber vê yekê bila ronahî hebe, û ronahî çêbû. Ev tê vê wateyê ku navenda hişê îlahî û îradeya îlahî bû ronahî an enerjîya lîzok.

Herika kozmîk a jiyanê û elektronên ku paşê bi hêzek mezintir lerizîn, bûn hêzên cihêreng û zelal ên xwezayê. Ev hêz wekî hêmanên bingehîn ên madî yên ku gerdûna fîzîkî ji wan pêk tê, xwe nîşan dan.

Madde ji bo hişmendiya mirovan rast û têgihîştî ye. Lê bi rêya ezmûn, mantiq û hin ceribandînen laboratorîyê, mirovahiyê keşf kiriye ku divê hêzek afîrîner a mayînde û neguherbar li pişt hemî wêne û formên xeyalî yên cîhana eşkere hebe.

Ev rastî dikare bi têgihîştina xwezaya okyanûsê were fêmkirin, ku her çend pêlên wê xuyangên demkî yên yekane û mezin bin jî, heye: okyanûs bi xwe. Pêl bêyî okyanûsê nikarin hebin, lê okyanûs bi û bêyî pêlan heye.

Ev têgeh dikarin bi awayekî hişî werin fêmkirin, lê ew nikarin bi rastî werin fêmkirin heya ku mirov fêr nebe ku madeyê veguherîne hêza jiyanê û hêza jiyanê jî veguherîne hişmendiya kozmîk, wekî ku pêxember, hin kesayetên mezin û kesên xwedî zanîna xwe kirine û dikin. Ji bo van kesên ronakbîr, made bi serê xwe

tune ye, ji ber ku ew bi teqezî dizanin ku di bin pêlên afirandinê de okyanûsa giyan a neguherbar û neguhêrbar heye.

Di felsefeyên Vedanta û Yogayê de, gerdûn xewnek e di nav hişmendiya herheyî û şiyar a Xwedê de (ku ne ji hêla xewê ve û ne jî ji hêla xewê ve nayê girtin). Materyal û hiş, gerdûn bi stêrk û gerstêrkên xwe, pêlên rûyê yên qelew û herikînen nazik û zelal ên afirandina maddî, şiyanen mirovan ên hest, îrade û hişmendiye, û rewşên jiyan û mirinê, şev û roj, tenduristî û nexweşî, serkeftin û têkçûn, hemî li gorî qanûna rêlatîvîteyê ku vê xewna kozmîk birêve dibe rastî ne.

Her tiştê ku bi rêya perspektîfa rêlatîvîteyê tê dîtin tenê ji bo xewnxwazê mirovî rast e, ku di xewna mezin a kozmîk de rola xwe ya piçûk dilîze. Ji bo ku ji xapandina kozmîk, an jî qanûna rêlatîvîteyê bireve, divê mirovahî ji vê xewnê şiyar bibe û bigihîje hişmendiya herheyî ya Xwedê.

Em nikarin vê xewnê bi xeyal an înkarkirinê biguherînin, bi qebûlkirina jiyanê dema ku mirinê red dikin, an bi qebûlkirina tenduristiyê dema ku nexweşiyê paşguh dikin. Her rewş beşek yekgirtî ya dijberiya xwe ye, mîna aliyê din ê pereyek an perçeyek qumaşê. Dualîtî ne ji hev cuda ne, lê belê bi hev ve girêdayî ne. Lêgerînerê rastiyê di hişê xwe de hewl nade ku wan ji hev veqetîne, lê belê bi zanîn û şehrezaiyê wan derbas dike.

Her kesê ku dixwaze tenê aliyên erênî, bextewar û bikêrhatî wekî rastiyên xwezaya dualîst qebûl bike, ew kesek e ku di xeyalên cîhanek xewnî de noq bûye.

Çawa ku mirov xewnên ku ji bo demekê rast xuya dikin dibîne, lê dema ku ew derbasî rewşek şiyarbûnê dibe, derbasdariya xwe winda dike, her weha mimkun

e ku mirov ji xewnek madeyê ku rast xuya dike şiyar bibe û di cîhana rastîn û neguherbar a giyanî de bijî.

Tenê takekesê bêkêmasî, yê ku fêr bûye ku hişmendiya xwe bi rêya meditasyon û hizirkirinê berfireh bike û veguherîne Mutleqê bêdawî, dikare afirandinê wekî xewnek îlahî fam bike. Tenê ew dikarin bi teqezî îlan bikin ku made tune ye. Bi rêya dîsîplîna xwe ya domdar, pêşxistina hêza hundurîn, û pratîkkirina meditasyona yoga ya zanistî, an jî her rêyek din a gihîştina giyanî - çî bawerî, evîn, xizmet, înkarkirina xwe, an perestina dilsoz be - lêgerê Xwedê dikare dualîteyan ji hev biqetîne û yekîtiya herheyî ya li pişt hemî xuyangên pirrengî û cihêrengiyê fam bike.

Her kesê ku ji xeyala kozmîk rizgar bibe, dizane ku Xwedayê Teala di hemû hebûnê de her tişt e, û bi vî awayî hişê xwe yê îlahî di dest de digire û bingeha rastiyê fam dike.

Aştî li ser te be

Dewlemend ew e ku Xwedê dewlemend kiriye

Wekî ku ji hêla mamoste Paramhansa Yogananda ve hatî vegotin

Împerator Ekber (1556-1609 CE) yek ji împeratorên Moxol ên Hindistanê û yek ji mezintirîn hukumdarên parzemîna Asyayê di tevahiya dîrokê de bû. Wî ji ber edalet û dadperweriya xwe ya li hember gelê xwe û fikara xwe ya rastîn a ji bo başiya wan sernavê "Parêzvanê Mirovahiyê" bi dest xist. Wî her wiha bi xîret xebitî da ku axên windabûyî yên Hindistanê vegeirîne û wan di dewletek navendî ya bihêz de bike yek.

Ekber li Hindistanê parêzgerekî mezin ê toleransê di navbera olên cuda de bû. Di dema serweriya xwe

de, Hindûîzm û Îslam bi hev re di ahengek bêkêmasî de geş bûn. Împeratorê Misilman (Ekber) carinan cilên Îslamî li xwe dikir û diçû mizgeftê da ku nimêj bike, û carinan jî cilên Hindî li xwe dikir û ji bo meditasyon û îbadetê diçû perestgeha Hindû.

Ev împaratorê dilmezin û comerd rojekê jî dev ji dayîna diyariyan û bexşan ji bo kesên hewcedar û saziyên civakî yên li seranserê welêt berneda.

Ew adet bû ku li erebeyeke şahane ya luks ku ji hêla heşt hespên xweşik ve dihat kişandin siwar bibe. Pasvan û mizgînvân hatina korteja wî ya bi heybet bi def, zîmbal û trompêtan li seranserê bajêr radigihînin.

Tevî hemû vê şan û şahiyê, fermanên hişk ji mezintirîn kesê xwe hebûn ku meşê di her dem û li her deverê de rawestîne ger yek ji wan kesan bixwaze daxwazek ji wî bike an jî jê alîkariyê bixwaze.

Rojekê, dema ku korteja şahane ya bi heybet ji rêyeke fireh a ku ji her du aliyên ve daran lê hatibûn xemilandin derbas dibû, împarator du mirovên kor dît ku çend metre ji hev dûr rûniştibûn û alîkarî û xêrxwaziyê diqîriyan.

Kal ferman da ku erebe li ber yekem korê ku diqîriya raweste:

"Dewlemend ew in ku împarator wan dewlemend dike."

Piştî ku bi baldarî li wê hevokê guhdarî kir, ji şofêr xwest ku ber bi korê din ê ku diqîriya ve biçe:

"Bi rastî mirovê dewlemend ew e ku Xwedê dewlemend kiriye"

Mehek tevahî, împarator her cara ku ji ber herdu mirovên kor derbas dibû, yê ku ji wî û Xwedê dewlemendiyê dixwestin, heman gotin dibihîst. Di dawiyê de, hestek diloşaniyê di dilê wî de çêbû û wî xwest alîkariya zîlamê yekem bike, ku dirûşma wî ev bû: "Yê herî dewlemend ew e ku împarator dewlemend dike".

Rojekê, Ekber ji nanpêjê qesrê xwest ku nanekî mezin (ji cureyê kamajê stûr) bi navenda xwe tijî zêrê saf jê re bipêje. Ekber ev nan da korê yekem û yê duyem bi tevahî paşguh kir, ku hêviya wî bi dewlemendiyê ji Xwedê hebû, ne ji împarator.

Piştî demek kurt, Ekber çû nêçîrê û di vegera xwe de ji heman kolanê derbas bû û dît ku zîlamê kor ê ku nanê zêr dabû wî hîn jî li cihê xwe ye, wekî berê diqîriya: 'Yê dewlemend ew e ku împarator dewlemend kiriye'.

Wî xwest ku erebeya şahane li ber kor bê sekinandin û jê re got: "Te bi nanê ku min dabû te çî kir?"

Mêrik bersiv da:

'Cenabê te, nanê ku te bi diloşanî da min pir mezin bû û ji ber ku pir giran bû baş nehat pijandin, ji ber vê yekê min ew bi deh fils firot zîlamê kor ê din û ez spasdar bûm ku wan fils wergirtim ku di eslê xwe de ji comerdiya te bûn.'

Ekber li dora xwe geriya û li zîlamê kor ê din ê din nihêrî, lê ew nedît. Piştî ku li ser wî pirsî, ew hîn bû ku wî nan daye jina xwe, û gava wê ew vekir, wê zêr dît. Bi wî nanî, wan xaniyek sade kirîn, û rewşa wan piştî

ku Xwedê daxwaza wan qebûl kir û bi kerema xwe ya zêde ew dewlemend kirin, baştir bû.

Dema ku împarator ev bihîst, girîngiya kûr a bûyerê fêm kir. Bi dilnizmiyeke bêhempa, xwe kir qîrîn û hêrs û dest bi şermazarkirina yekem kor kir û got:

"Te çi kiriye, ey bêaqil? Te nanê min ê tijî zêr da hevalê xwe yê ku ji bo dewlemendiyê xwe dispêre Xwedê û ne ji min. Ji niha û pê ve divê tu şîara wî qebûl bikî û wekî ku wî digot, rabighînî: Dewlemend ew e ku Xwedê dewlemend kiriye."

An jî tiştêk bi wî rengî:

Ewê ku Diyarker heye, dide

Tenê jê re dewlemend tê gotin

Aştî li ser te be

Xwarina magnetîkî an jî rewşenbîrî

Dema mirov behsa xwarin an xurekiyê dikin, ew bi gelemperî mebesta wan xwarina fîzîkî ye ku ji bo xwedîderketina laş tê bikar anîn. Lê cureyên din ên xwarinê hene ku ji xwarina fîzîkî ne kêmtir girîng in, û pir caran hîn girîngtir in.

Di nav wan xwarinên rewşenbîrî an giyanî de:

Çalakiya derûnî an jî konsantrasyona hiş, şehrezayî û têgihîştina giyanî

Xwarina fîzîkî şaneyên laş diparêze, xwarina rewşenbîrî hişê bi ramanên saxlem bar dike, xwarina aqilmendiyê giyan teze dike û şiyaneke wê pêş dixe.

Xwarina rewşenbîrî bi gelemperî ji ramanên ku mirov difikire û ji wan ramanên ku ew ji yên din bi rêya têkilî û danûstandinê bi wan re werdigire pêk tê.

Mirovên xwedî mîzacên aram û esil dibin alîkar ku ramanên me magnetîk û saxlem bin. Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder digire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi mirovên xelet re, çi heval bin çi xizm, derdikevin holê, û dibin sedema ramanên fikar û rewşek aloz.

Laş enerjî û çalakiyê ji xwarinên fîzîkî werdigire, lê xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê yên ku ji xwarinên hişk û şile yên ku bi hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî hêsantir têne helandin, peyda dikin.

**Dema ku hûn dikarin nezanîne veguherînin zanîne
Ji qelsî û lawaziyê ber bi tenduristî û zindîtiyê ve
Bi bawerî û wêrekî bimeşe - her çend bi tenê be jî
- li ser rêyên jiyanê**

**Û kêfxweşiya hundirîn a xwedîbûna wijdanek zindî
û hişyar**

**Û baweriya bêdawî bi edaleta Xwedê û bi
serkeftina rastiyê li ser derewan û rastiyê li ser
xeyalê.**

**Û gava tu her roj hewl didî ramanên xwe ber bi
astên bilindtir û safîtir ve bidî**

Ew xwedî dilê evîndar û spasdar e

Û niyetên baş ji bo yên din

Xwarina te ya rewşenbîrî magnetîk e

**Û wê hingê ew ê her tiştê ku xweşik û sûdmend e
bikişîne ber bi we ve**

Ji tişt, mirov û rewşan

**Ew bi hewcedariyeke mezin e ku rêwîtiya xwe ber
bi peravên ewlehî û ewlehiyê ve bidomîne.**

Û ya dawî lê ne ya herî kêr

**Dema ku hûn hewl didin ku tiştê ku hûn hewce ne
bi dest bixin û bi tiştê ku Xwedê ji we re hêsan dike
razî bin**

**Ji wan kesên ku bi mal û milkê dinyayê ve mijûl in
û ji kêfên wê yên demkî çavbirçî ne, ruhê wan
dewlemendtir û razîtir be**

Aştî li ser te be

**Xwedê wan ên ku ji wî hez dikin terk nake
Ji pirtûka Bîranînên Yogî: Otobiyografiyek
(Felsefeya Hindî di Jiyana Yogîyekê de)**

**(1) , eger bavê me te ji mîratê derxistiba , tu bi rastî
jî wê heq dikiriba, ji ber ku tu jiyana xwe bi bêaqilî û
bêaqilî winda dikî!"**

**Bi vî awayî xutbeya birayê min ê mezin gihîşt
guhên min. Ez nû bi Jitendra re ji trêvê vegehiyabûm,
dema ku em gihîştin mala Ananta, ku di dawiyê de
koçî bajarê kevin ê Agra kiribû, di nav qatek tozê de
hatibû nixumandin. Birayê min ê mezin wekî hesabgir
li daîreya karên giştî ya hikûmetê dixebitî, ji ber vê
yekê min jê re got, "Tu dizanî, birayê Ananta, ku ez ji
Xwedê mîrata xwe dixwazim"**

Wî bersiv da: "Pere pêşî tê, û Xwedê paşê tê! Kî dizane? Jiyan dibe ku dirêj be!"

Min got: "Xwedê pêşî tê, û pere xulamê Wî ye! Û kî dikare pêşbînî bike? Jiyan dibe ku kurt be!"

Bersiva min bi awayekî xweber hat, bêyî ku ez hîs bikim ku tiştek wê biqewime (Lê mixabin! Ananta di temenê ciwaniyê de ji vê dinyayê koç kir)

Çavên birayê min ji razîbûnê geş bûn, ji ber ku ew hîn jî hêviya vegera min bo hêlîna malbatê dikir, û wî got:

"Ez difikirim ku ew şehrezayiya ji perestgehê ye. Lê ji min re xuya dike ku te Benares terk kiriye!"

Ji ber vê yekê min jê re got: "Mana min li Benaresê bê encam nebû, ji ber ku min li wir her tiştê ku dilê min dixwest dît! Û tu dikarî piştrast bî ku tiştê ku min dît ne ew (zanyarê) ku te di hevaltiya xwe de pê re hevdîtin kir bû, ne jî kurê wî"

Ananta bi bîranîna tiştê qewimî bi min re kenek parve kir, û qebûl kir ku zanyarê pêşbîn ê ku wî wek rêberê min hîlbijartibû, Benares, bi rastî jî kêmasiya pêşbînî û têgihîştinê hebû. Wî ji min pirsî:

"Baş e, plana te çî ye, birayê min ê wînda û gerok?"

Min bersiv da û şirove kir: "Jitendra ji min xwest ku ez bi wî re biçim Agrayê da ku ji ecêbên Tac Mahalê kêfê werbigirim, û piştî wê em ê herin ba rêberê min ê ku min vê dawiyê dît, ku li Varanasiyê xwedî perestgehek e"

Ananta pir baş bi me re bû, û êvarê ew bi çavên hûr û kûr li min dinihêrî, ji ber vê yekê min ji xwe re got:

"Ez dizanim çi li pişt wê awirê heye! Ew tişteki çêdike!"

Û bi rastî, tiştê ku min pêşbînî kiribû di dema taştê de qewimî. Ananta bêguneh xuya dikir dema ku têlên axaftina duh berhev dikir û digot, "Ji ber vê yekê, hûn bi vî rengî hîs dikin ku hûn ne hewceyî pereyên bavê me ne!"

Min got: "Belê, ez bi tenê bi Xwedê ve girêdayî me."

Wî bersiv da: "Peyv bêqîmet in, Mukanda! Çarenûs heta niha te parastiye. Lê eger tu neçar bibî ku ji bo dabînkirina xwarin û stargehê xwe bispêrî wî destê nedîtî, dê rewşa te çiqas şermok be! Bê guman tu dê li kolanan dest bi lavakirinê bikî!"

Min got: "Xwedê neke! Ez ê li şûna Xwedê, yê ku deriyên rizqê ji bo kesên ku perestiya wî dikin û xwe dispêrin wî vedike û ji bilî daxwaz û daxwazê, bêhejmar çavkaniyên debara wan peyda dike, bawerîya xwe bi rêwîyan neynim!"

Wî got: "Ev hemû îfadeyên retorîkî û zimanekî bombastîk in! Ferz bike ku min ji te xwest ku felsefeya xwe, ku tu pesnê xwe didî û pesnê xwe didî, di vê cîhana madî de biceribînî, ma tu qebûl dikî?"

Min got: "Belê, ez qebûl dikim! Ma destûr heye ku Xwedê tenê bi qada teorîk ve were sînordarkirin?"

Wî got, "Em ê bibînin, îro derfeta te heye ku an nêrînên min berfireh bikî, an jî derbasdariya wan qebûl bikî."

Ananta demekê bi awayekî dramatîk rawestiya, paşê hêdî hêdî û bi aramî axaftina xwe domand û got:

"Ez pêşniyar dikim ku hûn îro sibê min û hevalê xwe Jitendra bişînin bajarokê nêzîk Brindbane, bi şertê ku hûn yek rupiyê jî bi xwe re nebin, ji bo xwarin an pereyan lava nekin, ji kesî re behsa rewşa xwe nekin, û bê xwarin nemînin û li Brindbane asê nemînin. Ger hûn berî nivê şevê bêtî ku hûn yek ji şertên vê ceribandîne binpê bikin vegerin mala min, ez ê li Agrayê kesê herî matmayî bim!"

Min got, "Û ez vê dijwariyê qebûl dikim"

Di gotinên min û di dilê min de dudilî tunebû. Bîranînên kêfxweş ên destwerdana îlahî li ber min derketin: şîfaya min ji koleraya kujer bi rêya dua kirina ji Xwedê re li ber wêneya Lahiri Mahasya; diyariya du kêzikên ku li ser banê xaniyê Lahor difirin; amulet ku di wextê xwe de di nav bêhêvîbûn û dilşikestina Bareilly de gihîşt; peyama biryardar ji xasîya nenas a Banaras li derveyî hewşa Pandit; dîtina Dayika Pîroz û bihîstina gotinên wê yên evîne yên bilind û bersiva wê ya tavilê ji bo daxwazên min bi rêya Guru Mahasya; rêberiya ku di kêliya dawî de hat û alîkariya min kir ku ez dîplomaya xwe ya lîseyê bistînim; û dû re mamosteya cîranê min, bereketa dawî ku di nav mijê xewnên jiyanek tijî de hat ba min. Ez ê tu carî nehêlim ku "felsefeya" min ji bo têkoşîna di vê dinyaya dijwar de, dinyayek ku tenê bi delîl û delîlên berbiçav bawer dike, ne bes be.

Birayê min bersiv da, "Qebûlkirina vê meydanê ji bo te şerefek e, û ez ê niha bi te re biçim trêne."

Piştî Ananta berê xwe da Jitendra, ku bi matmayî mabû, û axifî û got: "Divê tu wek şahid bi wî re bî, û pir mimkun e ku wek qurbanî jî!"

Piştî ku Ananta li quncikekê îstasyonê me kontrol kir û piştrast bû ku pere bi me re tune ne, û perçeyên qumaşê ku me li dora kembera xwe pêçabûn ji ya pêwîst zêdetir veşartî nebûn, di nav nîv saetê de, ez û Jitendra bilêtên yekalî ji bo vê rêwîtiya ji nişka ve li cem min bûn.

"Ananta, yek an du rupîyan wek yedek bide min da ku di rewşa bêbextiyê de ez bikaribim telegrafekê ji te re bişînim," hevalê min di nava nakokiya di navbera pere û baweriyê de nerazîbûn nîşan da.

Min bi rûkenî lê qîriya: "Jitendra, eger tu wekî garantiya dawîn pere bi xwe re bibî, ez ê di vê ceribandîna de berdewam nekim."

Jitendra bersiv da, "Çîrîna pereyan dilniya dike" Lê gava wê bi tundî ew şermezar kir, neçar ma ku bédeng bimîne.

Birayê min ê mezin got, "Mukanda, ez bédil nînim"

Dengê dilnizmiyê di dengê Ananta de bilind bû, belkî wijdanê wî ew diêşand ji ber ku du kurên bêpere şandibûn bajarekê xerîb, an jî ji ber nebûna baweriyê wî bi hêza Xwedê, paşê wî lê zêde kir:

"Eger bi şans an jî bi kerema Xwedê, ez bikaribim di ceribandîna Brandyban de bi serkeftî derbas bibim, ez ê ji we bipirsim ku hûn min wekî şagirtê xwe pîroz bikin."

Ev soz neasayî û ne lihevhatî bû bi adet û kevneşopiyên damezrandî re. Di malbatên Hindî de, birayê mezin kêmkêmkê li ber kesên jî xwe biçûktir serê xwe ditewîne; ew piştî bav di wergirtina rêz û îtaetê jî kesên jî xwe biçûktir de di rêza duyemîn de ye. Lêbelê, dem tunebû ku li ser gotinên wî şîrove bike, jî ber ku trê berê dest bi rêwîtiyê kiribû.

Jitendra bédeng ma dema ku trê bi lez diçû, paşê di dawiyê de li ser kursiya xwe rawestiya û li cihekî êşdar bi tundî min qelişand û got:

"Ez ti nîşanek nabînim ku Xwedê dê xwarina din bide me!"

Ji ber vê yekê min got: "Ey gumanbar, aram be, çimkî Xwedê bi dizî dixebite."

Wî bersiv da: "Tu dikarî wî bilezînî? Ez birçî dimînim û tenê difikirim ka çi li benda me ye. Ez jî Varanasiyê derketim da ku jî dîtina Tac Mahalê kêfê bistînim, ne ku biçim tirba xwe!"

Ji ber vê yekê min got, "Dêr bike û şa be, Jitendra! Ma em ne di rê de ne ku cara yekem li ecêbên pîroz ên Brindibanê binêrin?" Tenê bi wê ramanê ku ez ê lingê xwe deynim ser axa ku bi lingên Xudan Krishna hatiye pîrozkirin, ez bi hesretê tijî me."

Di wê gavê de deriyê kompartmana me vebû û du zîlam ketin hundir. Rawestgeha din a dawî bû.

Biyanîyê ku li hember min rûniştibû bi eleqeyek berbiçav li min nihêrî û pirsî: "Silav hevalno, li Brandenburgê hevalên we hene?"

Min bi sarî çavên xwe jî wî zivirand û got, "Ev ne karê te ye"

Wî got, "Dibe ku hûn di bin bandora Dizê Dilan de ji malbatên xwe reviyane, ez jî mirovekî bi hesreta giyanî me, û ez ê piştrast bikim ku hûn ji vê germahiya dijwar xwarin û stargeh bistînin."

Min bersiv da: "Na, efendim, dev ji me berde Hûn comerd in, lê hûn xelet difikirin ku em reviyane."

Sohbeta me li wir bi dawî bû. Hema ku trê rawestiya û ez û Jitendra li platformê daketin, her du hevalên me yê tesadufî destên xwe danîn ser me û taksiyek gazî kirin.

Em li ber şapeleke mezin, li cihekî pir xweşik di nav darên herdem kesk de, ji hespên xwe daketin. Diyar bû ku xêrxwaz li wir pir navdar bûn, ji ber ku kurekî bişirîn nêzîkî me bû û bêtî ku şîroveyekê bike me bir odeyeke pêşwaziyê ku li wir jineke pîr a bi rûmet û geş pêşwaziya me kir.

Yek ji mêran li mazûvanê resepsiyonê axivî û got, "Dayika Gauri, her du prens nikarin beşdar bibin. Di kêliya dawî de bernameya wan guherî û ew spasiyên xwe yê dilsoz û lêborînên kûr ji we re dişînin. Lê me du mêvanên din anîne ku min dema ku em di trê de hevdu dîtin, hîs kir ku ew şagirtên Xudan Krishna ne."

Herdu heval ber bi derî ve çûn û gotin: "Em ji we xatir dixwazin, herdu hevalên me yê biçûk, bi îzna Xwedê, em ê dîsa hev bibînin."

Dayika Jûrî bi kenek şîrîn û nerm ji bo mêvanên xwe yê nediyar rawestiya û got, "Bi xêr hatin! Hûn nikarîbûn di rojek çêtir de werin vir. Ez li bendê bûm ku du mîr werin vê perestgehê. Ez pir kêfxweş im ku hûn hatin, wekî din ez ê ji şermê biheliyama ger

xwarina ku min bi vî rengî lînêrîn amade kiribû kesek nedîtiba ku tam bike û jê kêfê werbigire!"

Ev gotinên xweş bandorek ecêb li ser Jitendra kir, û dest bi girî kir. Karesata ku ew li Brindbane ditirsiya, veguherîbû şahiyek minasib ji bo padîşah û mîran. Ev zivirîna ji nişka ve ya bûyeran ji bo wî pir giran bû ku tehemûl bike. Xwediye malê bi meraq lê bêyî şîrovekirinê li wî nihêrî, dibe ku ji teqînên hestiyarî yên ciwan haydar bû.

Em ji bo firavîne hatin vexwendin, û Dayika Jûrî em bir odeya xwarinê, ku bi bêhnên xweş bîhnexweş bû, paşê wînda bû nav metbexa li kêleka wê.

Û ez li benda vê gavê bûm, ji ber vê yekê min cihekî guncaw li ser laşê Jitendra hilbijart û mîna ku wî di trêne de min hejandibû, min ew hejand û got:

"Xwedê dixebite, û zû jî, ey kêmbawerno!"

Xwediya xwarinê bi fanosekê vegeriya, ku wê bi şewaza rojhilatî ya kevneşopî bêyî rawestan me fanos kir, dema ku em li ser betaniyên neqîşandî rûniştibûn. Rahîb nêzîkî sî cûreyên xwarinên cuda anîn. Ev ne firavînek asayî bû, lê şahiyek xweş bû! Ji dema ku em hatin vê gerstêrkê, me qet xwarinên xweş ên weha tam nekiribûn.

Wî ji mazûvana me re got: "Ev bi rastî xwarinên guncaw ji bo mîr in, dayika birûmet! Ez nizanim mêvanên we yên şahane çi mijarek lezgîn ji beşdarbûna vê ziyafetê girîngtir dibînin! We bîranînek jiyanî da me ku em ê qet ji bîr nekin!"

Ji ber ku rewşa Ananta rê li ber eşkerekirina bêtir tiştan girt, me nekarî ji xanima birêz re şîrove bikin ku spasdariya me du wate dihewîne, lê dilsoziya me

eşkere bû. Em bi bereketên wê û vexwendineke germ ji bo serdana perestgehê veqetiyên.

Germa derve gelekî dijwar bû, ji ber vê yekê ez û hevalê min li ber deriyê keşişxaneyê di bin siya dareke kadamba de parastin dîtîn. Piştî vê yekê, Jitendra, cara duyemîn, fikar û gumanên xwe anî ziman û got:

"Te ez xistim nav çî rewşeke dijwar! Xwarina me ya nîvro meseleya şansê bû! Û niha em çawa bêyî ku pereyek di destê me de hebe, ji xweşikbûnên vî bajarî kêfê bistînin? Û wê hingê, hûn dikarin ji min re bibêjin ka em ê çawa karibin vegehin mala Ananta?"

Ji ber vê yekê min got: "Niha ku zikê te têr bûye, tu çiqas zû Xwedê ji bîr dikî!"

Gotinên min ne dijwar bûn, lê belê şermezar bûn. Çiqas kurt e bîra mirovan dema ku dor tê ser bereketên bihuştê! Li vê dinyayê yek kes tune ku bersivê ji daxwazên xwe re negirtibe.

Jitendra bersiv da, "Ez ê tu carî bêaqiliya xwe ya ku bi kesekî bêwijdan ê wek te re rîsk girtim ji bîr nekim!"

Min got, "Bes e, Jitendra, çimkî Xwedayê ku me xwarin da heman Xwedayê ku li Brindbanê lînêrîna me dike û dê me vegehinê Agrayê!"

Hê min axaftina xwe xilas nekiribû, xortekî ku ji rûyê wî dilniya û rehetî dihat, bi lez nêzîkî me bû. Li bin dara me rawestiya, li ber min tewand û got:

"Hevalê min ê delal, divê tu û hevalê te li vir xerîb bin, ji ber vê yekê bihêle ku ez mêvandar û rêberê te bim."

Her çend rûyê zîlamê Hindî kêr caran zer dibû jî, rûyê Jitendra di cih de ji nexweşiyê zer bû. Min bi nezaket pêşniyar red kir. Lê xort pir aciz bû, bi awayekî ku di rewşên din de dê pir pêkenok bûya. Wî bersiv da:

"Bê guman hûn ê nikaribin ji min xilas bibin!"

Min got, "Çima na?"

Wî bi bawerî li min nihêrî û got, "Ji ber ku tu mamosteyê min î. Dema ku ez nîvro meditasyon dikir, min Xudanê pîroz Krishna di dîtiniyekê de dît, û wî du şikl di bin vê darê de nîşanî min dan. Yek ji wan rûyê te bû, mamosteyê min, ku min gelek caran di meditasyonên xwe de dîtiye! Ez ê çiqas kêfxweş bibim ger tu xizmetên min ên dilnizm qebûl bikî!"

Ji ber vê yekê min got, "Ez jî kêfxweş im ku te ez dîtim. Ne Xwedê me terk nekiriye û ne jî mirov me terk kiriye!"

Her çend ez bêliv rawestiyabûm û bi wî rûyê bi kelecana li pêşiya xwe dikeniyam jî, hestek rêzgirtinê hişt ku ez bi giyanê xwe li ber lingên xwedayî bitewînim.

Kur got, "Hevalên min, ez çiqas dixwazim hûn bi serdanekê mala min rûmet bikin!"

Min got, "Tu xortekî comerd î, lê em nikarin vê yekê bikin ji ber ku em mêvanên birayê min li Agra ne."

Wî got, "Wê demê destûrê bidin min ku ez bi kêmanî wek bîranînek ji vê hevdîtinê bi we herduyan re biçim Brindibanê."

Min bi kêfxweşî vexwendin qebûl kir. Xort - ku navê wî Pratap Chatterjee bû - erebeyek ku hespan dikişandin xwest, û em ber bi perestgeha Madhana Mohana û perestgehên din ên Krishna ve çûn. Dema ku em hîn jî di perestgehê de dua dikirin, tarî ket. Piştî, Pratap got:

"Ez dikarim destûra te bixwazim ku hinek şîranî bixwim?"

Ew ket firoşgehek nêzîkî îstasyona trêne, di heman demê de em li kolana fireh dimeşîyan, ku êdî bi mirovan tijî bû û nisbeten aram bûbû. Hevalê me jî bo demek kurt wîndî bû û bi gelek şîrîniyan veşîya. Wî bi kenek lava kir dema ku destek banknotan û du bilêtên ku jî bo sefera me ya Agra kirîbûn di destê wî de bûn, got, "Ez jî we lava dikim ku hûn vê rûmeta giyanî bidin min."

Qebûlkirina min jî bilî rêzgirtina jî bo wî destê nedîtî tiştek din nebû. Ma comerdîya wê -ya ku Ananta henekê xwe pê dikir- ne jî pêwîst zêdetir bû?

Me li quncikekî dûr nêzîkî îstasyonê geriya û min got:

"Pratap, ez ê Kriya fêrî te bikim: rêbaza Lahiri Mahasya, yogiyê herî mezin ê serdema nûjen û ev rêbaza wî dê rêberê te yê giyanî be."

Destpêkirin nîv saetê de pêk hat, û min jî şagirtê nû re got: "Kriya dê gewhera hêja be ku dê daxwazên te bicîh bîne. Ev huner, ku tu wekî sade dibînî, rêbaza pêşveçûna giyanî ya bilez diheve. Nivîsarên pîroz ên Hindî dibêjin ku xwezaya mirovî ya laşî jî bo ku jî xapandina kozmîk rizgar bibe, milyonek sal hewce dike, lê ev serdema xwezayî ya dirêj dikare bi Kriya

Yoga pir were kurt kirin. Çawa ku Jagades Chandra Bose îspat kir ku mezinbûna nebatek dikare ji ya asayî bêtir were lez kirin, mezinbûna giyanî ya mirovek jî dikare bi zanîna ezoterîk were lez kirin. Di pratîka xwe de samîmî bin, û hûn ê nêzîkî Xwedê, Mamosteyê Mamosteyan û Rêberê Rêberan bibin."

Pratap bi hizir got, "Ez kêfxweşiyê mezin hîs dikim ku min ev mifteya yogayê ya pîroz ku ez demek dirêj lê digeriyam dîtiye. Bandora wê ya giyanî dê min ji astengiyên hestan azad bike û min ber bi qadên bilindtir ve bibe. Dîtina Xudan Krishna îro di jiyana min de nîmeteke mezin e."

Em demekê bi bêdengî û têgihîştinê rûniştin, paşê bi aramî ber bi îstasyona trêne ve meşyan. Dema ku ez li trêne siwar bûm, kêfxweşî da min, di heman demê de Jitendra digirî. Xatirxwestina min ji Pratap pir bi bandor bû, bi axîn û girînên herdu hevalên min ve hate xemilandin. Careke din, Jitendra bi xemgîniyê tijî bû, vê carê ne ji bo xwe, lê ji bo xwe, û wî dest pê kir ku bêje:

"Ax, baweriya min bi Xwedê çiqas qels bû! Dilê min hişk bûbû, lê niha ez ê qet ji lênêrîna Xwedê guman nekim"

Hema ku nivê şevê lê da, herdu serpêhatîxwazên ku bê quruşek hatibûn şandin ketin mala Ananta. Rûyê wî bi rastî jî wekî soz dabû, tijî matmayîbûnê bû. Bi bêdengî, rupî li ser maseyê dibarîn. Bi henekî got, "Rastiyê bêje, Jitendra! Ma vî xortî serî li dizîya rêyan nedaye?"

Lê gava ku birayê min hûrgiliyên çîrokê bihîst, ew cidî bû û dû re jî xemgîn bû, û bi coşek giyanî ya ku min berê qet nedîtibû axivî:

"Qanûna dabînkirin û daxwazê digihîje asoyên pir zelaltir ji ya ku min texmîn dikir. Ê ji bo cara yekem ez fêm dikim çima hûn di vê dinyayê de ji pere û komkirina wê ya bêrûmet re eleqedar nabin."

Her çend dereng bû jî, birayê min israr kir ku wê ji bo Kriya Yogayê veqetîne. Bi vî awayî, Mamoste Mukanda neçar ma ku berpirsiyariya du "xwendekarên" ku wî di rojekê de nexwestibû hilgire ser xwe.

Sibeha din me di atmosfereke aramî û ahengiyê de ku roja berê tune bû, taştê xwar. Min li Jitendra keniya û got:

"Hûn ê ji dîtina Tac Mahalê bêpar nemînin. Werin berê ku em biçin Serampurê, em lê binêrin"

Em ji Ananta xatirxwestin û çavên xwe danîn ser abîdeya herî mezin û serbilind a Agrayê: Tac Mahal, mermera wê ya spî di bin tîrêjên rojê de mîna xewnek ahengek bêkêmasî dibiriqî. Bi darên sîpresê yên tarî, çîmenên kesk û golek aram dorpêçkirî, hundirê wê bi neqşên tevlihev ên bi kevîrên nîv-qîmet xemilandî bû. Tac û motîfên elegant li ser mermera qehweyî û binefşî ve girêdayî bûn û xaç kirin, di heman demê de ronahiya ku ji qubeyê derdikeş gorên Împerator Şah Cîhan û Mumtazi Mahal, şahbanûya padîşahiya wî û mijara hezkirina wî, dişuşt.

Ji ber ku min hest kir ku min têra xwe dîtiye û bi heweseke mezin dixwazim mamosteyê xwe bibînim, ez tavilê bi Jitendra re ber bi başûr ve ber bi Bengalê ve çûm. Hevalê min got, "Mukanda, min bi mehan e malbata xwe nedîtiye, min planên xwe guhertiye û dibe ku paşê biçim cem mamosteyê te li Serampur."

**Hevrêyê min - ku meriv dikare bi nermî wekî
kesekî bêhteng bi nav bike - min li Kalkutayê hişt, û
ez bi trêne herêmî gihîştim Cebrampur, diwanzdeh mîl
li bakur.**

**Dema min fêmkir ku bîst û heşt roj derbas bûne ji
dema ku min mamosteyê xwe li Varanasiyê dîtibû û wî
ji min re gotibû: "Tu dê di çar hefteyan de vegerî!" Û li
vir ez bi lêdana dilê xwe li hewşa cihê wî yê
perestgehê li ser Rai Ghat a bédeng rawestiyam, cara
yekem diketim cihê perestgehê ku ez ê piraniya deh
salên din bi şehrezayê mezin ê Hindistanê,
mamosteyê xwe Swami Sri Yukteswar re derbas
bikim!**

**Mamoste Paramhansa û Tagore
Ji pirtûka (Felsefeya Hindistanê di Jiyana Yogîyekî
de)**

**Ji bo şehreza Paramhansa Yogananda
"Rabindranath Tagore fêrî me kir ku em bi
awayekî xwezayî û xweber stranbêjiyê wekî rêbazek
xwe-îfadekirinê, mîna çûkên stranbêj"
Ev ravekirin ji Bhola Nat, kurekî 14 salî yê jîr li
Dibistana Ranchi, piştî ku min sibehê stranbêjiya wî
ya melodîk pesnê min da, ji min re hat. Bi fersend an
bê fersend, kur dê bi awazên xwe mîna çemekî
ahengdar biherike. Berê li Santinakitan a navdar a
Tagore, ku tê wateya "bendergeha aştiyê", li Bulpur
xwendibû.**

**Min ji hevalê xwe re got, "Ji ciwaniya min ve
sirûdên Rabindranath li ser devê min in. Hemû
Bengalî, hetta gundiyan nexwende jî, ji helbestên wî
yên bilind pir kêfxweş dibin."**

**Û wê bi Bhola re çend helbestên Tagore xwendin,
ku wî bi hezaran helbestên Hindî kirin muzîk, hin ji
wan besteyên wî bi xwe bûn û hin ji wan kevna bûn.**

Piştî ku me stran got, min bi ken got, "Ez yekser piştî wergirtina Xelata Nobelê ya Wêjeyê bi Rabindranath re civiyam, min xwestek mezin hîs kir ku serdana wî bikim ji ber ku min wêrekiya wî ya bê diplomatîk di danûstandina bi rexnegirên xwe re heyran kir."

Bhola bi kelecana li ser çîrokê pirsî, ji ber vê yekê min got: "Zimanzanan rexneyên tund li Tagore kirine ji ber ku wî bi tevlihevkirina îfadeyên axaftinê û klasîk bêyî ku sînorên zimanê yên ku zimannas qedrê wan digirin bigire, şewazek nû li helbesta Bengalî aniye. Helbestên wî rastiyên kûr ên felsefî di îfadeyên balkêş û hestiyar de dihevin, bêyî ku xwe bispêrin formên edebî yên damezrandî."

"Rexnegirekî bi bandor carekê Rabindranath - bi kêmasî û nefret - wekî 'helbestvanê kevokê ku bi pereyek kêr qurçandina xwe firot çapkeran' wesifand. Lê tohildana Tagore li bendê bû! Tevahiya cîhana wêjeyî ya Rojavayî rêz li wî girt piştî wergerandina pirtûka wî (Gitanjali: The Song Offerings) bo îngilîzî. Komê mezin ji zanyaran, di nav de rexnegirên wî yên berê, bi trêne çûn Santiniketan da ku pîrozbahiyên xwe pêşkêş bikin."

Rabindranath piştî derengketineke bi zanebûn dirêj mêvanên xwe pêşwazî kir, paşê bi bédengî û bêxemiyê guh da pesnê wan ê pesindar. Di dawiyê de, çekên rexneyên wan li ser wan zivirand û got:

"Birêzan, gulên bîhnexweş ên rêz û rûmetê yên ku hûn li vir pêşkêşî min dikin, bi bêhnên qirêj ên nefretkirina we ya berê re tevlihev in. Gelo ti têkiliyek di navbera wergirtina Xelata Nobelê ya min û vê teqdîra we ya ji nişka ve de heye? Ez hîn jî heman helbestvan im ku dema min gulên xwe yên dîlnizm li perestgeha Bengalê pêşkêşî we kirin, we aciz kirim."

"Rojnameyan kurteyek ji rexneyên wêrek ên Tagore weşandin, û min ji dilpakiya zilamekî ku bi pesindarî û durûtiyê nehat xapandin, heyran bûm."

⁽¹⁾ ve hatim nasandin , ku cilên sade li xwe kiribû û bi hezkirin ji Tagore re digot mamosteyê xwe yê milyaketî (Gurudeva)"

"Rabindranath bi germî pêşwazî li min kir, di nav awireke karîzmatîk, çandê dewlemend û rêzgirtina rastîn de. Tagore pirs a min a li ser çavkaniyên wêjeya xwe bi gotina ku îlhama wî ya sereke ji destanên olî yê me û ji berhemên helbestvan Vidyapati, ku di sedsala çardehan de jiyaye, bersivand."

Bi îlhama van bîranînan, min dest bi straneke kevin a Bengalî kir ku Tagore ew veguştibû formeke nû, bi "Light Light the lamp of your love" dest pê kir. Bhola di stranên kêfxweş de tevlî min bû dema ku em li hewşa dibistanê digeriyan.

Nêzîkî du sal piştî damezrandina Dibistana Ranchi, min ji Rabindranath vexwendnameyek wergirt ku ez li Santiniketanê serdana wî bikim da ku em li ser îdealên xwe yê perwerdehiyê nîqaş bikin. Min bi kêfxweşî qebûl kir û çûm hevdîtina wî. Dema ku ez gihîştim, ew li ser maseya xwe rûniştibû, û ew wekî mînaka mêraniya rastîn xuya dikir, wekî ku her hunermendek dikare xeyal bike. Rûyê wî yê xweşik û nazik esilzade û rûmet belav dikir, bi porê dirêj, rihek dirêj û çavên mezin û diloan, hemî bi kenek milyaketî xemilandî. Dengê wî yê melodîk, mîna awazên floytê, dil girt. Ew dirêj, bihêz û aram bû, nermiya jinekê û bêgunehiya zarokek bextewar temsîl dikir. Ez guman dikim ku îdealek din a helbestvanek îlhamgirtî dikare îfadeyek rasttir ji vê xwendevanê nerm û giyanî bibîne.

Min yekser bi Tagore re dest bi lêkolîneke berawirdî û kûr a her du saziyên me yê perwerdehiyê

kir, ku her du jî li ser prensîbên ne-kevneşopî hatine damezrandin. Me gelek dişibin hev di navbera wan de dîtîn, wek fêrbûna li derve, sadehî û teşwîqkirina afirîneriyê li zarokên biçûk. Lêbelê, Rabindranath girîngiyek mezin da xwendina wêje û helbestê, û xwe-îfadekirinê bi rêya muzîk û stranê, tiştek ku min berê di Bhola de dîtibû. Kurên Santiniketan demên bêdengiyê pratîk dikirin, lê wan perwerdehiya yogayê ya taybetî wernegirtin.

Şaîr bi baldarîyek kûr guhdarîya şirovekirina tetbîqatên Yogodayê kir ku şaneyên laş bi çalakî û zindîtiyê bar dikin, û rêbaza konsantrasyona yogîk ku ji hemî şagirtên Ranchi re tê fêr kirin.

Tagore ji min re behsa zehmetiyên xwe yên destpêkê yên perwerdehiyê kir û bi kenekî got, "Ez piştî pênc saliya xwe ji dibistanê reviyam." Min di cih de dît ku çawa hestên wî yên helbestî yên nazik bi atmosfera tirsna a dîsîplînê ya dibistanê re li hev ketin.

Şaîr bi awayekî xweş îşaret bi komêk xwendekaran kir ku di baxçeyê kesk de dixwend û got:

"Ji ber vê sedemê min Enstîtuya Santinikitian di bin siya daran û şahîya asîman de damezrand. Zarok hîs dike ku ew di hawîrdora xwe ya xwezayî de di nav kulîlk û çûkên stranbêj de ye da ku ew bikaribe dewlemendiya hundurîn a jêhatîyên xwe îfade bike. Zanîna rastîn nikare ji çavkaniyên derveyî were pompekirin an dagirtin, lê belê divê zanîn bibe alîkar ji bo eşkerekirina xezîneyên şehrezayiya bêdawî yê ku di kûrahiya giyanê mirovan de veşartî ne" ⁽²⁾

Ez jî pê re razî bûm û min lê zêde kir: "Meylên îdealîst ên zarokan û evîna wan ji bo qehreman û lehengiyê di dibistanên asayî de ji birçîbûnê dimirin, ji

ber ku ew bi xwarina ku ji statîstîk, bûyer û serdemên dîrokî pêk tê ve sînordar in."

Helbestvan bi hezkirin qala bavê xwe Devendranath kir, ku wî îlhama xwe da ku dest bi rêwîtiya Santiniketan bike. Wî got: "Bavê min ev erdê bereket da min ku li wir perestgehek û xaniyek mêvanan ava kiribû. Ezmûna min a perwerdehiyê li vir di sala 1901-an de bi tenê deh zarokan dest pê kir. Heşt hezar lîreyên ku bi Xelata Nobelê re ji min re hatin, min ji bo parastina dibistanê xerc kirin."

Tagorê mezin (Devendranath), ku bi navê Maharishi (Zanyarê Mezin) tê nasîn, mirovekî bi rastî jî berbiçav bû, wekî ku çîroka jiyana wî nîşan dide. Wî du salên ciwaniya xwe li keşîşxaneyên Hîmalayayê bi meditasyonê derbas kir. Bi heman awayî, bavê wî, Dwarkanath, li seranserê Bengalê bi xêrxwaziya xwe ya giştî ya comerd navdar bû. Ji vê axa berhemdar malbateke ronakbîran derket holê. Rabindranath di îfadeya xwe ya afirîner de ne bi tenê bû; xizmên wî jî jêhatiya wî parve kirin. Pismamên wî, Gogonendra û Upanendra, di nav hunermendên herî navdar ên Hindistanê de tene hesibandin ⁽³⁾. Birayê Rabindranath, Dwijendra, jî fîlozofekî kûr bû ku heta ji hêla çûk û heywanên daristanê ve jî dihat hezkirin.

Rabindranath min vexwend ku ez şevê li mala mêvanên wî derbas bikim. Çi dîmenek ecêb bû wê êvarê dema ku helbestvan bi komek xwendekaran re li hewşê rûnişt! Dem xuya bû ku rawestiyaye, û dîmen ji min re wekî perestgehek kevnar xuya bû, ku helbestvan Tagore bi şagirtên xwe dorpêçkirî bû, di atmosferek şahî û evîna pîroz de pêçayî bû. Tagore her girêdana hezkirinê bi tîlên aheng û lihevhatinê dihundirand û bêkêmasî dikir. Çi kulîlkek kêr a helbesta giyanî ya rastîn di baxçeyê Xwedê de şîn bû,

**bi bedewiya xwezayî û bîhnxweşiya xwe ya xwezayî
yên din dikişand ber bi xwe ve!**

**Bi dengê xwe yê xweş, Rabindranath ji me re hin
helbestên xwe yên nû çêkirî û şîrîn xwendin. Piraniya
îlah û vegotinên wî, ku ji bo şahî û kêfxweşiyê bînin
şagirtên wî hatine çêkirin, di Santiniketan de têne
dîtin. Ji bo min, bedewiya helbestên wî di hema hema
her ayetê de di behskirina Xwedê de ye, her çend
navê pîroz bi eşkere nayê behs kirin. Mînakî, ew
dibêje:**

**"Dema ez bi stranbêjiyê serxweş dibim, ez xwe ji
bîr dikim û ji te re dibêjim hevalê min, ey tu yê ku
efendiyê min î!"**

**Roja din piştî nîvro, min bi neçarî ji helbestvan
xatir xwest. Ez pir kêfxweş im ku dibistana wî ya
biçûk mezin bûye û veguheriye Zanîngeha
Navneteweyî ya Vizva Bharati ⁽⁴⁾, ku xwendekarên ji
hemû welatan hawîrdorek îdeal lê dibînin.**

**Li cihê ku hiş ji tirsan azad dibe û serî
bilind tê girtin**

**Li cihê ku zanîn belaş û bê sînor e,
Cîhan bi dîwarên teng ên herêmî ve
nehatiye parçekirin**

**Û li cihê ku peyv ji kûrahiya rastiye
derdikevin,**

**Û hewildanên dijwar gihîştina xwe ber bi
bêkêmahîyê ve dirêj dikin**

**Li cihê ku kaniya paqij a aqil di çolên qûmî
yên bêkes ên adetên mirî de rêya xwe winda
nekiriye,**

**Û her ku ew di raman û çalakiya her ku
diçe berfireh dibe de pêş dikeve,**

**Da ku welatê min di asîmanê wê azadiyê
de şiyar bibe, ey bavê min ⁽⁵⁾**

Kilîda sirên serkeftinê

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî, rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe.

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyane de, li ser serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zirarê nede yên din.

Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên wê bi wan re parve bikin.

Dibe ku kesek hilbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng bimîne, di wê demê de red bike ku bi endamên malbata xwe re biaxive. Her çend ev kes dibe ku di encamê de hin aramiya hundurîn bi dest bixe jî, tevgera wan xweperest e û zirarê dide bextewariya malbata wan. Ew nikarin wekî bi rastî serketî werin hesibandin heya ku hezkiriyên wan jî ji serkeftina wan sûd wernegirin.

Bi heman awayî, bidestxistina serkeftina madî ne tenê mafê me ye ku em bi tena serê xwe ji refahê kêfê bistînin, lê di heman demê de berpirsiyariya me ya exlaqî ye jî li hember yên din ji bo alîkariya wan a ji bo baştirkirina şert û mercên xwe yên madî û jiyane.

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û giyanên comerd de nîmet û diyariyek e.

Mînakî, Henry Ford dewlemendiyek qezenc kir, lê wî baweriya xwe bi xêrxwaziyê nedianî, ku wî ew wekî teşwîqkirina bêkarbûn û tembeliyê didît. Di şûna wê de, wî ji bo gelek kesan kar û debara jiyanê peyda kir. Ger Henry Ford pere qezenc fikir û di heman demê de ji bo yên din jî refah peyda fikir, wê hingê ew bi awayê rast serketî bû.

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin heya ku serkeftina xwe - ezmûnên xwe yên giyanî û zanîna xwe ya bilind - bi yên din re parve nekin û alîkariya wan bikin ku bigihîjin têgihîştina pêroz. Ji ber vê sedemê, ew kesên ku gihîştine qonaxên weha û gihîştine rewşên weha, bi hewes in ku têgihîştinê bidin kesên ku pêdivî bi wê hene.

Eger tu bixwazî serkeftineke rastîn bi dest bixî, tu ne tenê bextewariya xwe, lê di heman demê de bextewariya yên din jî garantî dikî.

Cûdahiyên di navbera Rojhilat û Rojava de di pîvanên serkeftinê de

Li Rojhilat û Rojava pîvanên serkeftinê yên cuda hene Mixabin, Rojhilat her ku diçe aliyên herî xirab ên tiştên ku di fîlmên Rojavayî de dibîne teqlîd dike Her çend hin fîlm teselî pêşkêş dikin jî, jiyan rast eşkere dike ku serkeftin ji hêsanîyê dûr e Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo debara xwe

têbikoşin Hewldana ku ji bo domandina laşê we û parastina wê ya saxlem û bê nexweşî hewce ye bifikirin! Her çend hûn biserkevin jî, ew serkeftin demkî ye Laş dê di dawiyê de were veşartin Ji bo bidestxistina serkeftina xwestî, pêdivî ye ku hûn bi gelek hêzan re, hem navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her destkeftiyek watedar birevînin.

Rojava balê dikişîne ser serkeftina qismî an demkî ya ku bi jiyana niha ve girêdayî ye. Rojhilat, ji hêla din ve, balê dikişîne ser serkeftina bêkêmasî, mayînde û mayînde.

Em ji wan kesên ku gihîştine lûtkeya serkeftina herheyî re dibêjin (serketîyên herdu cîhanan di çavê Dadwer de serketî ne)

Ev mirov ji aliyê beden, hiş û ruh ve bextewar in. Dibe ku hin tişt di destê wan de bin, lê ew xwediye dewlemendiyeke mezin in: dewlemendiya aştiya hundirîn û têgihîştina giyanî ya têkiliya di navbera giyan û ruhê îlahî de, û têkiliya di navbera beden û jiyana kozmîk de.

Li Rojhilat, fikra vê celeb serkeftinê di hişê zarok de tê çandin. Li Rojava, ji zarok re qezayek tê dayîn û fêrî wî tê kirin ku ji bo bicihanîna daxwazên xwe ber bi pereyan ve biçe.

Baş e ku meriv ji bo bidestxistina serkeftineke madî ya têrker bi zehmet bixebite, lê divê zarok jî nirxa serkeftina mayînde fêr bibin. Dewlemendiya giyan di banka bêdawiyê de heta hetayê dimîne, û hûn dikarin her dem bextewariyê ji wê bankê bikşînin.

Lê eger berpirsiyariyên madî yên we hebin ku hûn nekarin wan bicîh bînin, serkeftina giyanî jî dikare yekalî û bêhevseng be.

Tenê yogiyên herî mezin ên ku xwe ji qanûnên xwezayê rizgar kirine dikarin bi tevahî karûbarên madî paşguh bikin.

Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî, lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir kêr e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi daxwazên jiyanê re.

Bo nimûne, eger hunermendek tenê li ser hunerê bisekine û her tiştê din paşguh bike, ev yek dê bibe sedema nehevsengiyek ku wekî fikar û bêbextiyê xwe nîşan dide. Lêbelê, balkişandina li ser hunerê li kêleka ruhanîbûn, kar, zanist û xizmetê dê bibe sedema hevsengiyek ecêb, serkeftinek bêtêmasî û bextewariya rastîn.

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lînêrîna tenduristiyê di nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li welatên pêşketî bi bandor têne kontrol kirin, lê li yên din pir in. Lê jîholêrakirina van kêzikan ne lûtkeya serkeftinê ye, ji ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene, wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî yên bêhnteng ji ber pergala kirîna bi pere - nexweşiyên ku xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin.

Jiyan ji tenê jiyînê bêtir e

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û armanca hebûna xwe fêhm bikin. Çend mirovên aqilmend wateya plana kozmîk fêhm kirine, lê piraniya mirovan kor in û ji vê armancê bêxeber in. Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe odeya îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyanê wekî mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew ezmûn dibin ronîkirinên hêja li ser rêya razîbûn û bextewariya mayînde.

Xwedê xeyala kozmîk pir bi hêz kiriye

Em di cîhaneke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn dewlemendiyê bi dest bixin û - Xwedê neke - tenduristiya xwe winda bikin. An jî dibe ku tenduristiya we baş be û pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgirêkan bibînin, dîlovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi nefret û kîn werin pêşwazîkirin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jiyanê de nikare we bi rastî têr bike.

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî bûna.

Te qet keriyeke peza dîtîye? Ger yek ji wan bizivire, yê mayî bêyî dudilî wê teqlîdê dîkin. Piraniya mirovan wisa ne. Dibe ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn, û yê din jî tavilê li ser vê şêwazê siwar dibin û wê kopî dîkin. Ev şêwaz bi nifşan berdewam

kiriye Her neteweyek adet û kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku ew hemî rast an saxlem in Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û kevneşopiyan bêwate, bêwate û bêwate bin.

Rêyek heye ku meriv wan adet û kevneşopiyan binirxîne û dadbar bike

Di destpêkê de, her kevneşopiyek mafdariyek hebû. Ger em bibînin ku ew mafdarkirin hîn jî rast e, wê hingê kevneşopî wate û sûdmend e. Lêbelê, ne aqilmend e ku meriv bi korî kevneşopiyan bişopîne. Divê em rastiye bizanibin û bişopînin, fêma bikin ka çi dikare bextewariyê bîne me û dûv re wê bicîh bînin.

Divê jiyan hêsan bibe. Ger hûn bi awayekî objektîf taybetmendiye takekesî ye tevgerên mirovan analîz bikin, hûn ê bibînin ku hin ji adet û kevneşopiyên me henekdar in.

Li Rojava, mirov gelek rêzikan dişopînin. Ji bo êvaran, şivên şevê, serdan û derketinan cilên taybetî hene. Min carekê reklamek ji bo jaketên taybetî ji bo cixarekêşan dît!

Rêxistinkirin tişteki baş e, lê pabendbûna zêde bi rêxistin û rêbazê re pir caran dibe sedema bêbextiyê.

Li Rojhilat, xanî û cil û berg sade ne. Li Rojava, jiyan ewqas tevlihev e ku ji ber balkişandina zêde li ser kirina tiştan bi awayekî taybetî, bextewarî ji me direve.

Çima bi tekez kirina li ser çawaniya rêxistina xanî û maseyê bi awayekî diyarkirî jiyanê tevlihev bikin?

Li Rojhilat, dema ku em mirovan vedixwînin serdanê, her kes kêfxweş dibe û bi kelecana li benda wan serdanan e.

Li Rojava, mêvan tên vexwendin, û piştê bi saetan amadekariyên bêwestan tên kirin da ku her tişt bêkêmasî be. Dema ku mêvan digihîjin, xwediye malê bi kelecana li benda çûyîna wan e!

Divê jîyan, cil û berg û xwarin sadetir bibin. Xwarina li xwaringehan dibe ku ji hêla aborî ve ne pratîk be, lê carinan baş e ku meriv wiya bike. Ne rast e ku meriv demjimêrên dirêj li metbexê derbas bike, dem ji bo kêfa tiştên din ên girîngtir nemîne.

Di rêwîti û dersên xwe de, min parêza xwe hêsan kir, min tenê hinek şîr, xas û penêr di odeya xwe de dihişt, û ez bi vê yekê rehet bûm.

Bihûşt di hundirê me de ye, ne di tiştan de ye

Di perwerdehiya me ya asketî de li Hindistanê, me fêr bû ku em xwestekên xwe kontrol bikin û ji tiştên ku em jê hez dikin, jê hez nakin û tercîh dikin bilind bibin. Em ji bo her tiştê ku me wergirt spasdar bûn. Lêbelê, li Rojava piraniya mirovan tevî ku ewqas tişt hene jî bêbext in, mîna ku qet ne xwediye wan bin. Xwestek bê sînor in. Sibehê, piştî tirşkirin û cilkirinê, yekem tiştê ku mêr dixwaze taştê ye. Gava ku ew li ser sifrê rûdine, ew dixwaze ku jîna wî tişteke din amade kiribe. Ew jî, li hemberê xwe, dixwaze ku wê tabaq, kevçî, kêr û çatalên çêtir hebin.

Roj derbas dibin, û xwestekên ji bo vê û wê berdewam dikin heta ku tişteke wan têr nake. Di dawiyê de, cot nikarin hevdu razî bikin û heta di zarokên xwe de jî kêfxweşiyê nabînin, bextewariya

zewaca xwe winda dikin. Ji ber ku ew bêhêvî dibin, ew li dijî kesên herî nêzîkî xwe derdikevin. Jin gilî û gazinan dike û zêde rexne li mêrê xwe dike, dema ku ew li zarokan diqîre, û zarok li dijî dê û bavên xwe serî hildidin û bi hevalên xwe re kiryarên bêaqil dikin (û bi vî awayî çerx berdewam dike).

Xwedîkirina milk ne xelet e; tiştê xelet ew e ku em bihêlin ku milkên me xwediye me bin. Divê em xwe ji girêdana bi mirov û tiştan re azad bikin ji ber ku girêdan bêbextiye tine.

Bihuştên min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û şahî yê dinyayê jî dibin dojah. Min fêhm kir ku bêyî wê kêfxweşiya hundurîn, barê berpirsiyariyan ê ku li ser min hatiye spartin dê aramiya min ji min bidizê û bextewariya min ji min mehrûm bikira.

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew nikarin bextewar bin heya ku tişteki taybetî bi dest nexin. Lê tewra piştî bidestxistina wê tiştê jî, ew ê bextewariya rastîn nejin, tevî kêfxweşiya xwe ya demkî. Ji ber vê yekê, çi wateya şopandina xeyala bextewariya erdê heye ku soz dide ku tenê soza xwe bişkîne?

Divê mirov sade bijîn bêyî ku hewcedariya wan bi gelek tiştên ku her tim hewceyê baldariyê ne hebe.

Bêguman kirîna tişteki nû ezmûneke xweş e. Lê piştî demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û tişteki din bixwazin. Lêbelê,

fatûreya wê tiştî nayê jibîrkirin, nemaze heke we ew bi pere kirîbe!

Divê mirov jiyan xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tişteki kêr nebî û ji tişteki bêpar nemînî.

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku min gelek caran di jiyan xwe de kar û bandora wê hêza pîroz ceribandiye.

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de bixeniqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re ye, û tişteki nikare zirarê bide min. Vê zanînê bextewariyek bêwate û kûr daye min.

Eger ne ji bo têgihîştin û ezmûnên giyanî yên ku min wergirtine bûya, ez ê li ser rûyê erdê mirovê herî belengaz bûma. Min gelek dewlemendî bi dest xistiye, lê min red kiriye ku ew min kole bike, û ne jî min destûr daye ku ew min dest bide an jî biguhezîne. Ez her tiştê ku ez di rêya Xwedê û kesên hewcedar de qezenc dikim didim. Bedewiya min a hundurîn milkê min ê herî mezin e - xezîneyek ku padîşah jî tenê dikarin xeyal bikin.

Serkeftin bi destkeftiyên navxweyî ve girêdayî ye

Dema ku hûn hejmareke mezin ji mirovan dibînin ku bê bextewarî an serkeftin in, texmîn nekin ku ev

çarenûsa wan e. Hûn dikarin xwe bikin her tiştê ku hûn dixwazin bibin. Serkeftina we ya hundurîn ew e ku bi rastî we serketî dike. Ger di hundurê xwe de tiştek kêmasiya we hebe, hûn ê bextewar nebin. Lê heke tiştek derveyî we kêmasiya we hebe û dîsa jî di hundurê xwe de bextewar bin, bê guman hûn serketî ne. Ji ber vê yekê, ne mimkûn e ku meriv mirovan tenê li gorî rewşa wan a derveyî binirxîne. Di nav elaletên mezin de, dibe ku kesên ku gihîştine bilindahiyek giyanî hebin û ji aştîya hundurîn a kûr û bextewariya giyanî kêfxweş dibin.

Ji ber vê sedemê, serkeftina exlaqî û rewşenbîrî - rizgarbûna ji fermanên adetên xirab û xwestekên nexweş - ji serkeftina madî gelek bextewariyek mezintir tîne. Di serkeftina rewşenbîrî de rehetiyek psîkolojîk heye ku şert û mercên derveyî nikarin ji we bistînin. Hûn dikarin hemî dema xwe ji bo berhevkirina dewlemendiye derbas bikin, lê ew dewlemendî dê aramiya mayînde û ewlehiya ku hûn lê digerin nede we. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne we, ji ber ku bextewarî û aramiya rastîn di hişê de ne, ne di milkên madî de.

Eger tu dem ji bo çandina hişê xwe veneqetîni, tu mîqdara dewlemendiya madî te têr nake. Ev çandîni îşkence nîne, lê belê perwerdekirina hişmendiya te ye ji bo xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê.

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz bikin. Dema ez zarok bûm, her gava kesek gotegotên derew li ser min belav dikir, ez hêrs dibûm. Paşê, min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pesendkirin an pesnê mirovan girîngtir e.

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tiştê netirsîn. Wijdanê paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û wergirtina bereketên Xwedê.

Ger kesek pere qezenc neke, ew ji ber wê yekê ye ku ew bala xwe nade qezenckirina pereyan. Bi heman awayî, heke ew bêbext be, ew ji ber wê yekê ye ku ew bala xwe nade bidestxistina bextewariyê.

Hêstirê ku barekî zêr li ser pişta xwe hildigire nirxa tiştê ku hildigire nizane. Bi heman awayî, mirov ewqas bi hilgirtina barê jiyanê li ser milên xwe mijûl e bi hêviya ku di dawiya rê de hin bextewariyê bibîne ku ew ji bîr dike ku ew di hundurê xwe de kêfxweşiyek giyanî ya bilind û mayînde hildigire.

(Wekî deve li çolê, ku ji tîbûnê dimirin dema ku av li ser pişta wan tê hilgirtin)

Ji ber ku ew di "tiştan" de li bextewariyê digere, ew nizane ku di hundirê xwe de dewlemendiyeke bextewariyê heye.

Dayîna erkê xwe

Yoga şîretê nade paşguhkirin an jî dûrketina ji berpirsiyariyên jiyanê. Berevajî vê, ew ji we dixwaze ku hûn hişê xwe bi Xwedê tijî bikin dema ku hûn rola xwe di drama jiyanê de dilîzin. Ger hûn jiyanek dûrî daristanan an çiyayan dixwazin, bi baweriya ku hûn ê Xwedê bi terikandina erkên xwe bibînin, divê hûn pêşî amade bin û bikaribin tevahiya rojê çend rojan di meditasyonê de (bêdeng) rûnin. Hewldanek wusa bê guman ji bo kesên ku dikarin wê bikin pesindar e. Lê

pir mezintir e ku meriv di cîhanê de be, lê ne ji wê be; ku berpirsiyariyên xwe yên rastîn ji bo sûda yên din bicîh bîne dema ku di heman demê de li ser Xwedê difikire.

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were çêkirin, û girîngtirîn li ser yên girîng were danîn. Wekî din, divê tu erk bi erkên din re nakok nebe. Nivîsarên pîroz ji me re dibêjin ku dema erkek bi erkek din re nakok be, ev delîl e ku ew ne erkek rastîn e. Mînakî, heke hûn li ser hesabê tenduristiya xwe li dû serkeftina darayî bin, hûn başiya xwe ya laşî paşguh dikin. Bi heman awayî, heke hûn ewqas bi olê ve mijûl bibin ku hûn berpirsiyariyên xwe yên darayî paşguh bikin, hûn ne hevseng in ji ber ku we destûr daye ku erkek bi erkên we yên ji bo laş û malbata we re nakok be. Û heke hûn erkê xwe yê ji bo Xwedê paşguh bikin ji ber ku hemî bala we li ser malbata we ye, ev ne erkek rastîn e.

Gelek kes dipirsin: "Gelo divê em pêşî serkeftina madî bi dest bixin da ku em erkên xwe yên dinyayî bicîh binin û dûv re li Xwedê bigerin?" an jî "Gelo divê em pêşî Xwedê bibînin û dûv re li serkeftinê bigerin?"

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî bifikirin û kûr li ser Wî bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr mekin ku bêyî hêz û enerjîya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin tiştek bi dest bixin. Ji ber vê yekê, erkê me yê herî mezin ji bo Wî ye. Ger em hemû erkên din bêyî ku erkê xwe yê ji bo Wî bi cih binin, ew ê razî nebe. Çêtirîn e ku em kirinên xwe bi awayekî ku Xwedê razî dike bikin.

Xweş e ku meriv li ser hevgirtina lêgerîna Xwedê bi serkeftina madî bifikire. Lê heya ku mirov bi kûrahî û bi rêkûpêk meditasyon neke, da ku pêşî hişmendiya

wan a li ser Xwedê bi awayekî xurt were damezrandin, cîhan dê hişmendiya wan dagir bike, û ew ê ji bo mijarên giyanî dem nebînin. Û heke em hestek diyarkirî tune be ku Xwedê bi me re ye, erkên me yê dinyayî pir caran dibin çavkaniya êşkenceya psîkolojîk. Lê gava ku hûn hîs bikin ku Xwedê her dem bi we re ye û dema ku hûn erkên xwe pêk tînin li ser Wî difikirin, hûn ê di nav mirovên herî bextewar de bin.

Xwezî bi wan ên ku ji Xwedê hez dikin, çimkî ew di bextewariya herheyî û bextewariya herheyî de ne

Eger min hînkirinên rahênerê xwe Swami Sri Yukteswar, ku hişyariya îlahî da min, wernegirtiba, min ê demek dirêj e biryara xwe winda bikira û min ê nikarîba alîkariya mirovan bikira û perestgehan ava bikira da ku li Xwedê bigerim û li ser wî bifikirim. Li gel van hemûyan, hin kesan li şûna ku bi min re hevkarîyê bikin, hewl dane ku rêya min asteng bikin.

Kesê ku bi mirovan re reftar dike mîna ku ew efendiyê wan be û divê ew guh bidinê, ew ê li dijî wî derkevin û bi her awayî hewl bidin ku wî ji holê rakin.

Lê eger tu hewl bidî ku bi evîna rastîn rêberî û şîretê li yê din bikî, ew ê te bikin padîşahê dilê xwe. Û gava tu ji her kesî bi heman rengî hez bikî, tu ê bikaribî wan kesên ku bersiva wê evînê didin nas bikî.

Evîna xwedayî bêhempa ye

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyanê de nikare bi wê kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.

**Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku jê hez dikin e,
û ew qet ji bo demekê jî wan nahêle.**

**Ez Xwedayê xwe yê delal di her tiştê li dora xwe
de dibînim**

**Min dît ku ew ji gulan li min dinerî û ji pencereya
heyvê li min dinerî**

**Ez wê di rûyê xwezayê de û di rûyê mirovên xwedî
giyanên esîl û dilên diloan de dibînim**

**Divê em Hezkiriyê Herî Mezin, çavkaniya hemû
qencî, evîn û kerema Xwedê, paşguh nekin. Û divê em
nehêlin ku dilê me bi xeyal û tiştên bêwate yên vê
dinyayê tijî bibe, lê belê bi evîna îlahî, ku dil vejîne,
hiş îlham dide û hêza giyan nû dike. Ew evîn bêhempa
ye. Dema ku evîna îlahî hebûna lêgerîner digire dest,
şaneyên laşê wî şa dibin û ew bi kêfxweşiya herî
mezin tijî dibe. Û di derbarê vê ezmûnê de, yek ji
evîndarên Xwedê stran got:**

**Dema ku Xudanê Gerdûnê ket perestgeheke
giyanî**

Şahî dilê min dagir kir, û min lêdana wê ji bîr kir

**Mîna ku hemû şaneyên di laşê min de erkên xwe
yên diyarkirî ji bîr kirin**

**Ew matmayî ma dema ku wê dengê jiyana herheyî
guhdarî kir**

**Dengê herî hezkirî yê di hebûnê de, dengê Xwedê
çavkaniya jiyane ye**

**Dilê min, mejiyê min û her atomêk ji hebûna min
elektrîkî bûbûn**

**Çimkî hebûna xwedayî ya herî pîroz ew xistibû
destê xwe**

**Ew nihêrînek kurt e li ser evîna îlahî û bandora wê
li ser jiyana kesên ku ji Xwedê hez dikin.**

**Xemgîniyên ku nefret û şer di dilê mirovan de
diafirînin û dihêlin delîl e ku ruhanîbûn, diloanî,
diloanî û evîn hêzên herî bilind in. Nefret wêranker
e, lê evîn hêza avaker a herî mezin a gerdûnê ye.**

**Ji ber vê yekê, hevalên min ên delal, divê em
bêhûdebûna nefretê û bêaqiliya şer nas bikin, û bi
hemû hebûna xwe berê xwe bidin Xwedê û bi hemû
dilên xwe jê hez bikin. Çimkî evîna Wî serkeftinek tijî
razîbûn û razîbûna bêkêmahî dide: serkeftinek ku bi
awayekî din nayê bidestxistin.**

**Tenê evîn dê cîhanek çêtir ava bike, ji niştecihên
wê re qencyê bîne û jiyanek bi rûmet bide wan. Ger
netewe dev ji ferzkirina xwe bi rêbazên şaş berdin û li
şûna wê evîn û piştgiriya hevbeş hembêz bikin, em ê
bibin şahidê serkeftineke gerdûnî, ku hemû gelên
cîhanê dê ji berhemên wê kêfê bistînin.**

**Bifikirin ka bi milyonan mirov di şeran de ji bo
kuştina mirovekî ji aliyê yekî din ve tên xerckirin! Çi
şermek ji bo mirovahiyê! Û encama dawî ji bilî êş,
azar, wêranî û hilweşînê çi dikare bibe?**

**Tenê rêya bidawîanîna vê bêbextîya mirovan ev
evîn e**

**Heta ku neteweyek çekên wêrankirina girseyî ava
bike û pêş bixe, neteweyên din dê hewl bidin ku rêbaz
û çekên hîn sofîstîketir û kujertir ji bo parastina xwe
biafirînin, û mirov dê di nav tirsê domdar de bijîn.
Çima hemî netewe li şûna gurkirina nefret û şer, evîn**

û têgihîştinê pêş naxin? Çareseriya rastîn di olek gerdûnî ya evîn û têgihîştinê de ye. Evîn mirovahiyê serfiraz dike.

Hêza li pişt her hêzê

Pêşî û herî girîng, bi Rebê Gerdûnê re serkeftinê bi dest bixin. Mirov ewqas bi karê xwe ve mijûl in ku difikirin ku wextê wan tune ku li ser Xwedê bifikirin. Lê çi bi serê mirovekî tê ger Xwedê hêza xwe ji beden û hişê wî/wê vekîşîne? Dil dê dev ji lêdanê berde, û mêjî dê şiyana xwe ya fikirînê winda bike.

Xwedê evîna îlahî ye li pişt her evîna mirovan, hişê gerdûnî ye li pişt her hiş, îradeya dawîn e li pişt her îradeyê, serkeftina herî mezin e li pişt her serkeftina dinyayî, û hêza herî bilind e li pişt hemû hêzan.

Ew xwîn e di her damarî de û nefes e li pişt peyvan

Eger wî hêza xwe ji min bikşanda, ez ê yekser dev ji axaftinê berdim û dengê min dê her û her bêdeng bimîne.

Eger hêza Wî di dil û hişê me de nexebitiya, em ê bibûna cenazeyên bêcan

Werin em tiştên xweşik biparêzin - bila Xwedê we biparêze - û bila em ji bîr nekin ku erkê me yê yekem di jiyanê de li hember Xwedê ye.

Dema ku em wê erkê pîroz bi cih tînin, em bi çavkaniya xwe ve girêdidin û dilên me tijî kêfxweşiyê dibin; ev serkeftina herî mezin û serkeftina dawîn e. Aştî li ser we be.

Çîroka Padîşahê Asketîk

Demek dirêj berê, li Hindistanê, şehrezayekî mezin bi navê Vyasa, nivîskarê Bhagavad Gita, mezintirîn metnên giyanî yên Hindû, jiya. Bi saya hêzên xwe yên giyanî yên mezin, ew karîbû giyanekî bilind gazî zikê jina xwe bike. Her ku fetus di hundurê wê de mezin dibû, bav bi riya hişê binhişê jina xwe sirên zanîne û bingeha şehrezayiyê dida zaroka xwe ya jidayikbûyî.

Di dema jidayikbûnê de, navê zarok lê hat kirin Sukdeva. Bi saya perwerde û lînerîna bavê xwe yê jîr, ew ji her alî ve zarokekî bêhempa bû. Di heft saliya xwe de, wî hemû pirtûkên felsefe û şehrezayiyê jiber kiribûn û amade bû ku dev ji dinyayê berde da ku mamosteyekî zana bibîne da ku bêtir zanîne bi dest bixe.

Li Hindistanê, lêgerînerê ku tîbûna rastiyê dixwaze, li mamosteyên giyanî digere heta ku yekî dibîne ku di kûrahiya dilê xwe de fêr dike ku ew rêberê ku Xwedê ji wî re şandiye ye da ku wî ji tariya nezanîne ber bi ronahiya zanîne ve rizgar bike.

Dema ku xwesteka zanîna giyanî di qonaxên xwe yên destpêkê de be, lêgerîner ji çavkaniyên cûrbecûr dersên giyanî yên bêserûber distîne. Lê gava ku hesreta ji bo Xwedê zêde dibe, Xwedê mamosteyekî giyanî yê ku bi zexmî li ser zanistên îlahî hatiye damezrandin dişîne wî, ku wekî amûrek pîroz ji bo rêberiya lêgerînerê hêvîdar ber bi mala giyanî ve - ber bi padîşahiya Xwedê di nav mirovan de - xizmet dike.

Dema ku Sukdeva biryar da ku li rêberekî giyanî bigere, bavê wî şîret lê kir ku biçe ba Qiral Janaka, waliyê wîlayetê. Sukdeva pirtûkên wî hilda û ber bi dadgeha şahane ve çû. Gava ku ew ji deriyê qesrê ket, wî dît ku qiral li ser textekî zêrîn ê bi yaqût û elmasan

xemilandî rûniştiye, û dora wî komek jin hene ku bi gulên palmê wî dilivînin (wekî ku di havîna germ de li Hindistana kevnar adet bû).

Wê demê Qiral Gnaka (monjîyek) li ser textê xwe nargîleyek rojhilatî dikişand, û Sukdeva yê zarok ji vê dîmenê matmayî ma û ji xwe re got: "Şerm li bavê min be ku min heta kûrahiya dilê xwe şand ba vî qiralê dinyayî! Mirovekî bi meyl û karekterekî ewqas materyalîst çawa dikare bibe mamosteyê min?!"

Lê Qiral Gnaka hem qiral û hem jî pîroz bû. Ew di cîhanê de dijiya lê ne ji dinyayê bû. Ji ber ku di ruhanî de ewqas pêşketî bû, bi rêya telepatîyê tiştê ku di hişê Sukdeva re derbas dibû fêhm dikir, ku ji qesra xwe derket û ji wir vegehiya.

Padîşah-pîroz qasid li pey kur şand û jê xwest ku vegere. Dema ku kur vegehiya, mamoste û şagirt rû bi rû civiyan, li ser vê yekê padîşah alîkarên xwe ji kar derxist û di cih de dest bi sohbetê balkêş û kûr li ser Xwedê û mûcîzeyên Wî kir.

Çar saet derbas bûn, û Sukdeva dest bi bêhna xwe da û birçî bû, lê wî nexwest Qiral Gnaka aciz bike, ku di deryayên Xwedê de noq bûbû û bi evîna wî serxweş bûbû.

Hê saetek din derbas nebûbû ku du qasid hatin û qîriyan: "Cenabê te, tevahiya bajar dişewite û agirên geş nêzîkî qesrê dibin. Ma tu dikarî çavdêriya hewldanên vemirandina agir bikî?"

Padîşah bersiv da, "Ez bi hevalê xwe Sukdeva re li ser Xwedayê dilovan diaxivim ku hemû kesên ku xwe dispêrin wî û baweriya xwe bi alîkariya wî tînin diparêze, wextê min tune ku ez tiştê din bikim. Min

bi tenê bihêle û here alîkariya yê din bike da ku agir vemirînin."

Piştî saetek din, heman herdu peyamnêr vegeriyan ba Qiral Janaka û qîriyan, "Ey Qiralê Serdemê, em ji te lava dikin ku tavilê biçî. Qesr bi agir dorpêçkirî ye, û agir bi lez nêzîkî odeya te dibe."

Padîşah bersiv da, "Pirsgirêk tune! Min aciz neke, ez hîn jî şeraba îlahî bi hevalê xwe yê delal re vedixwim. Here û çî ji destê te tê bike."

Sukdeva ji berteka padîşah matmayî ma, lê hewl da ku aram bimîne, ji qerebalixa li dora xwe bandor nebe. Piştî demek kurt, du zilamên ku ji agir şewitîbûn, nêzîkî padîşah bûn û bi hemû dilê xwe qîriyan: "Ey padîşahê bihêz, binêre! Agirên geş nêzîkî textê te dibin! Bireve, Qralê te, berî ku agir te bixwe!"

Padîşah bersiv da: "Here, ji bo ewlehiya xwe ez xwe di nav destên Xwedê de, Xwedayê Hemûyan, ewle û bi ewlehî hîs dikim û ez ji agir û agirê wêranker natirsim."

Herdu zilam canê xwe ji dest dan, û agir dest pê kir nêzîkî komê pirtûkên Sukdeva bibe ku li kêleka wî bû, lê padîşah aram ma û ji her tiştê ku diqewimî bêxeber ma.

Li ser vê yekê, Sukdeva panîk kir û aramiya xwe winda kir. Ew ji kursiya xwe rabû û dest bi lêdana agir bi destên xwe kir, hewl da ku pirtûkên xwe yê hêja biparêze. Piştî Qiral Gnaka keniya, û bi jestekê, agir winda bû mîna ku qet nebûya. Sukdeva ji tiştê ku dît matmayî ma û dîsa li kursiya xwe rûnişt, bi matmayî û şaşbûnê serdest bû.

Di dawiyê de, padîşah bi aramî got, "Ey Sukdevayê kur, gava te ez dîtîm te fikirî ku ez padîşahekî di nav tiştên dinyayî de noqbûyî me, lê li xwe binêre! Te Xwedayê Teala û Parastvan terk kir da ku pirtûkên xwe biparêzî, lê min bala xwe neda padîşahî û qesra xwe ya dişewite. Xwedê ev mûcîze kir da ku nîşanî te bide ku tevî asketîzma te ya li dinyayê, tu ji Xwedê bêtir bi pirtûkên xwe ve girêdayî yî, û bêtir bi padîşahiya min ve girêdayî yî, her çend ez li şûna tenêtiyê û îbadetê li dinyayê dijîm."

Sukdeva şerm kir, û di heman demê de fêhm kir ku ev padîşahê pîroz - û ne yê din - rêberê wî yê giyanî bû.

Padîşah Ganakka dû re ji Sukdeva xwest ku ezmûnek dijwar derbas bike da ku hunera jiyana di cîhanê de bêyî ku bikeve nav xefik û bi sînorên wê ve girêdayî bimîne, fêrî wî bike. Rojekê, padîşah du tasên tijî rûn dan Sukdeva û jê re got: "Tasek deyne ser her du destên xwe û bikeve nav hemî odeyên qesrê yê bi mobîlyayên wê yê luks, û piştî ku te hemî naveroka wê dît, vegere cem min. Lê ji bîr meke ku ez ê te wekî şagirtê xwe qebûl nekim ger tu bihêlî ku dilopek rûn li ser xalîçeyan bikeve."

Padîşah ji du parêzvanên xwe xwest ku bi Sukdeva re bibin.

Ew ceribandî bi rastî jî dijwar bû, lê piştî du saetan, Sukhdeva serketî derket. Wî nehiştibû ku dilopek rûn ji du tasên tijî yê ku di destên wî yê dirêjkirî de ne, birije.

Padîşah jê re got, "Sokdeeva, hûrguliyên her jûreyek li qesrê ji min re bêje."

"Ey Mamosteyê Qral," Sukdeva bersiv da, "hişê min bi tevahî mijûlî rêgirtina li rijandina rûn li ser xalîçeyan bû, ji ber vê yekê min di qesrê de tiştêk din nedît."

Padîşah bersiv da, "Te ez bêhêvî kirim, Sukdeva! Te di testa min de serkeftî nebû. Min ji te xwest ku her tiştê di odeyên qesrê de bikolî û di heman demê de nehêle ku dilopek rûn ji her du tasan birije. Vegere û dîsa biceribîne, û gava te qedand were ba min û ji min re bêje te çi dîtîye."

Deh demjimêran şûnda, Sukhdeva bi aramî vegeriya. Wî rûn nerijandibû û wekî berê ne xwêdan dida û ne jî aciz dibû. Ew her wiha dikarîbû bersiva pirsên padîşah ên li ser naveroka qesrê bide û hûrguliyên odeyên wê bi rastbûnek berbiçav rave bike.

Qiral Gnaka ji serkeftina Sukdeva di azmûnê de kêfxweş bû û bi dengekî nerm got:

"Kurê min, ne mal bi xwe, girêdana bi mal û milk ve çavkaniya bêbextiyê ye."

Ey Sukhdeva, di vê dinyayê de em xwediye tiştêkî nînin; tişt ji me re hatine dayîn ku em di dema mayîna xwe ya demkî de li ser vê erdê bikar bînin. Hin ji yê din bêtir bikar tînin, lê ji bîr meke ku hem dewlemend û hem jî xizan dê her tiştî li dû xwe bihêlin dema ku dem tê ku em biçin. Divê mirov jiyanek nehevseng nejî, tenê li ser Xwedê bifikire û erkên xwe yê dinyayî paşguh bike, mîna ku hişê xwe li ser rûnê bêyî ku naveroka qesrê bibîne, balê bikişîne. Lê di serdana xwe ya duyemîn de, te bala xwe bi giranî li ser rûnê hişt, lê di heman demê de te her tiştê di qesrê de dît û hûrguliyên wê yê herî xweşik kişandin. Bi heman

**awayî, divê tu hişê xwe bi Xwedê ve mijûl bibî, nehêlî
rûnê aqil ji qalibê hişê te birije, û di heman demê de
di kirina tiştê rast û qencyê de çalak be da ku
alîkariya xwe û yên ku Xwedê xistiye lênêrîna te bike.**

Aştî li ser te be

Mirin destpêk e yan jî dawî ye?

**Bi salan û mehan, min lêgerînek berfireh û
berdewam kir heta ku ez sirra jiyana û mirinê û gelo
giyan piştî ku ji laşên xwe yên westiyayî derdikevin
vedigerin bo enkarnasyonê, fêr bûm.**

**Ji bo piraniya mirovan, ev ji ber nebûna delîlan ji
ramanekê, an jî tenê baweriyekê wêdetir xuya nake.
Lê ez tenê bi baweriyekê naaxivim; Min delîlên jiyana
piştî mirinê û vejînê dîtine. Ji ber vê yekê, ez dikarim
vê rastiyê ji ezmûna xwe ya kesane piştrast bikim.**

**Her çend mirov bi tirs û xemgînî li mirinê dinêrin
jî, ew kesên ku beriya me çûne wan cîhanên
bextewar, mirinê wekî ezmûnek ecêb a şahî, aştî û
azadiyê dibînin.**

**Jiyana piştî mirinê çiqas xweş be! Ne hewce ye ku
ev koma giran a hestiyar bi hemî êş û tengahiyan pê
re têkildar hilgirin. Ruhên di cîhana eterî de
hişmendiya xwe diparêzin û ji azadiya xwe ji hemî
astengiyên fîzîkî û madî kêfxweş dibin.**

**Di mirinê de, mirov sînordariyên laşê xwe yê fîzîkî
ji bîr dike û fêr dike ku ew çiqas bi rastî azad e. Ji bo
çend saniyan hestek tirsê heye: tirsê ji nenasê, tirsê ji
tiştê ku ji hişmendiya mirovan re nenas e. Lê paşê
giyan zanînek kûr û kêfxweşiyek bêdawî ji azadbûna ji**

hemî sînordaran, nemaze hesta hebûna li derveyî qefesa fîzîkî, tecrûbe dike.

Tiştêkî tirsê tune ye, ji ber ku heta ku mirov nemiribe, ew hîn sax e, û dema ku ew bimire, ew dawî ye û tiştêk namîne ku meriv jê bitirse.

Mirin ezmûnek hevpar e: guhertinek ku her mirovek tê re derbas dibe Werin em xwe bi vê rastiyê teselî bikin ku mirin bi serê her kesî tê, û ew heyamek bêhnvedanê ye ji bar û xemên jiyane.

Mirin ezmûnek xweş e, lê divê mirov wê wek revînek ji dersên dijwar ên jiyane nexwaze. Revîn xeletî ye. Li ser vê dinyayê çi şert û mercên mirov hebin jî, divê mirov bi wêrekî û mêrxasî rûbirûyê wan bibe. Dema ku mirov di rûbirûbûna dijwarîyên jiyane de biserkeve, mirin dibe xelatek baş heqkirî.

Mirin ne dawî ye, lê rizgariyeke demkî ye ku ji hêla qanûna edaletê ya îlahî (karma) ve ji giyanan re tê dayîn dema ku ew erkên xwe baş pêk tînin, an jî dema ku êş hêza wan diqedîne da ku ew nikaribin bijîn û rêya xwe bidomînin.

Ji bo kesên ku êş dikişînin (û yên ku difikirin), mirin rizgarbûnek ji êşên bi êş ên laş e bo rewşek aramî, şiyarî û aştiyê. Ji bo kesên extiyar, ew teqawidiyek baş e ku bi salan xebat û têkoşîna berdewam tê qezenckirin. Ji bo her kesî, ew bêhnvedanek xweş e. Lê di vê bêhnvedanê de, xwestekên razayî yên ku di dema jiyana li ser erdê de nehatine bicîhanîn şiyar dibin, û giyan hewcedariya bicihanîna wan hîs dike. Dema ku ew xwestek têra xwe xurt dibin, giyan vedigere erdê û ji nû ve çêdibe.

Ezbûna me ya rastîn, an giyanê me, di eslê xwe de nemir e. Em dikarin ji ber wê guhertinê ku jê re mirin tê gotin demekê di xew de bimînin, lê nasnameya me ya bingeîn qet winda nabe. Em hene, û hebûna me herheyî ye. Pêlek tê ber peravê û dûv re bêyî ku eslê xwe winda bike vedigere deryayê; berevajî vê, ew bi okyanûsê re dibe yek an jî wekî pêlek din vedigere.

Laş ji okyanûsa kozmîk derket û dê bimire, lê cewhera giyanê ku di laş de dijî dê tu carî ji bo herheyî raweste. Ji ber ku tunekirina wê cewhera îlahî ne mumkin e.

Çima em digirîn dema ku hezkiriyên me dimirin? Ji ber ku em xemgîniya windakirina xwe dikin Ger hezkiriyên me ji bo xwendina li dibistanên ji dibistanên jiyanê çêtir me hiştine, divê em ji bo wan şa bibin li şûna ku ji bo wan xemgîn bibin. Xemgîniya giyanên mirî wan bi tîlên xemgîniya me ve bi erdê ve girêdide, rê li ber pêşkeftina wan ber bi astên bilindtir ên asoyên bêdawî yê Xwedê digire.

Mirin ji bo wan kesan tê ku di jiyanê de bi zehmet û xîret dixebitin wekî pêşveçûnek bo statuyek û pileyeke bilindtir. Û ji bo wan kesên ku tîk diçin, ew di heman demê de tê da ku di hawîrdorek nû de derfetek nû bide wan da ku dîsa biceribînin û biserkevin.

Ew kesên ku bêronahî ne mirinê wek dîwarekî stûr dibînin ku her û her heval û hezkiriyên wan li pişt xwe vedişêre. Lê ew kesên ku ji girêdan û xwestekên xweperest azad in, yê ku ji yê din wek îfadeyên mirovî yê Xwedê hez dikin, fêr dikin ku di mirinê de hezkiriyên wan vedigerin cem Xwedê da ku di firehiya Wî ya fireh de bayê azadî û bextewariya paqij bidin.

Divê em ji kesên ku çûne ser dîlovaniya Xwedê re ramanên evînî bişînin û ji Xwedê bixwazin ku di cîhana wan a nû de aramî û rehetiyê bide wan. Ev dikare bi balkişandina ser xala di navbera birûyan de û şandina peyamek giyanî ji hezkiriyên me yên di jiyana piştî mirinê de were kirin. Divê em ji wan re ramanên teşwîq û evînê jî bişînin. Ger peyamên me berdewam bin, ew ê bê guman wan hîs bikin û hestên me vegerînin. Ji ber ku ew, di encamê de, li me difikirin û bêriya me dikin, her weha gava ku em wan bi bîr tînin û peyamên evîn û bêrîkirinê ji wan re dişînin, ew kêfxweş dibin.

Û ew roj wê were ku Xwedê wan kesên ku ji hev hez dikin dîsa bicivîne, û em ê wê demê bizanin ku ev jiyana mirovî ne tenê tiştê ku heye ye, lê tenê xelekek di zincîra têkiliyek herheyî û bênavber de bi heval û hezkiriyên me re di vê jiyane û ya din de ye.

Aştî li ser te be

encamek adil

Hiş her tiştî diafirîne û nûjen dike, ji ber vê yekê divê ew bi rêkûpêk were rêve kirin da ku ew neafirîne.

Tenê raman û tiştên baş. Ger tu bi îrade û biryardarî li ramanekê xwedî derkevî, ew ê...

Dema ku kesek bikaribe îradeya xwe ji bo armancên xwe bi kar bîne, ew ê formeke xuya û berbiçav bigire.

Her tim kêrhatî û avaker be, ew dibe serwerê çarenûsa xwe.

Sê awayên girîng hene ku hûn îradeya xwe bihêz bikin û wê xurt û bibandor bikin:

**Hilbijartina karekî an pêşeyekî hêsan ku berê
pratîkkirin û fêrbûna wî ne gengaz bû, û biryardariya
ji bo**

Serkeftin di wî kar an pêşeyê de

**Pêşî, piştrast be ku tiştê ku hatiye hilbijartin
pêkan e, û dûv re li hember têkçûnê dev jê bernede.**

Û têkçûn

**Konsantrekirina hewildanan li ser armancekê û
bikaranîna hemû enerjî û derfetên berdest ji bo
bidestxistina wê.**

Ew armanc e

**Pir girîng e ku meriv her gav, di kûrahiya xwe ya
bêdeng de, piştrast be ku tiştê ku mirov dixwaze û
hewl dide**

**Daxwaza wî di berjewendiya wî de ye û li gorî
îradeya îlahî ye. Hingê ew dikare tevahiya hêza xwe bi
kar bîne.**

**Îradeya wî ji bo gihîştina armanca xwe, di heman
demê de hişê xwe li ser Xwedê, çavkaniya hemû hêzê,
disekine.**

Û destkeftiyên

Tirs enerjiya jiyane qels dike

**Hişê mirov depoyeke mezin a enerjiyê an çalakiya
girîng e. Ev çalakî**

**Bikaranîna wê ya berdewam di tevgerên
masûlkeyan û karê dil, pişik û dîyaframê de**

**Metabolîzma hucreyî û reaksiyonên kîmyewî yên
xwînê, û di karê organên hestî de**

(Demaran) Wekî din, gelek enerjiya jiyanî tê xerckirin

Raman, hest û xwestek

Tirs çalakiya jiyanê qels dike. Ew yek ji dijminên herî hov ê îradeya çalak e. Tirs li ser bingeha wê ye.

Bi zextkirin û astengkirina çalakiya jiyanê ya ku bi gelemperî bi rêkûpêk ber bi demaran ve diherike, ew xuya dike ku

Ew felc bûye, ji ber vê yekê laş bêhal dibe û zindîtiya wê bi awayekî berbiçav û girîng kêm dibe

Tirs ji te re nabê alîkar ku tu ji sedema tirsê xwe xilas bibî. Ew îradeyê lawaz dike û mêjî zêde teşwîq dike.

Şandina sînyalek astengkirinê bo organên laş Tirs dil digire û pêvajoyê asteng dike

Dema ku hişmendî li ser Xwedê bimîne, helandin dibe sedema gelek nexweşiyên laşî

Em ê ji tiştekî netirsin û em ê bi wêrekî û baweriyê bîkaribin li hember her astengî û astengiyê bi ser bikevin.

Daxwazek xwestek e ku enerjiya wê kêm e. Niyet biryardariya kirina tiştekî ye: bicihanîna xwestekê an...

Ji aliyekî din ve, Xwestek û Îrade dikare bi gotina "Ez bê westan dixebitim heta ku ez tiştê ku ez dixwazim bi dest bixim" were îfade kirin.

"Ez dixwazim" Dema ku mirov îradeya xwe perwerde dike, ew dikare hêzên çalakiya jiyanî berde.

**Û rêberiya wê dike, ne tenê xwesteka tişteki bêyî
ku tiştê pêwîst bike**

Ji bo wergirtina wê tiştê

**Hewldanên nû piştî têkçûnê mezinbûneke rastîn
bi xwe re tînin**

**Dema ku têk biçe, divê têkçûn jî wekî
katalîzatorek ji bo îradeyê û ji bo mezinbûna laşî û
giyanî xizmet bike.**

**Ji bo her projeyekê, sûdmend e ku hemî faktor,
rewş û mercên têkildar werin analîzkirin da ku wan jî
holê rakin.**

**Bi temamî jî holê rakirina îhtîmala dubarekirina
heman şasiyan di pêşerojê de Neçalakkirina têkçûnê
rêbaza herî guncaw e.**

**Û demsala herî bereket ji bo çandina tovên
serkeftinê**

**Derb û lêdanên ji ber şert û mercan dikarin bibin
sedema şînbûn û birîndarbûnê, lê divê mirov aram
bimîne.**

**Rast û serên me bilind bin Divê em dev ji
hewildanê bernedin, lê dîsa biceribînin**

**Ji bilî vê, bêyî ku em çend caran têk biçin, divê em
hewl bidin dema ku em difikirin ku**

**Êdî hêza me tune ku em têkoşînê bikin, heta ku
em di kûrahiya dilê xwe de hîs bikin ku me ya herî baş
kiriye**

**Me hemû hewla xwe da, û em ê hemû hewla xwe
bidin heta ku hewlên me bi serkeftinê tacîdar bibin**

**Divê em heta dawiyê di şerê jiyanê de bi israr
berdewam bikin, bi karanîna îradeya xwe ya bihêz**

Derbaskirina hemû zehmetiyên jiyanê

**Hewldanên nû piştî têkçûnê bi rastî dibin sedema
mezinbûneke rastîn, lê divê ew hewldan bîn
hevrêzkirin û xurtkirin.**

**Bi baldariyeke baldar û bi îradeyeke dînamîk a bi
bandor**

**Tew heta niha têk çûbe jî, ne aqilane ye ku meriv
dev ji şer berde û têkçûnê wek çarenûs bihesibîne.**

**Û bi qederê, çêtir e ku mirov heta ku fersenda wî
hebe, di şer de bimire jî dev ji têkoşînê berde.**

**Ew dikare bêtir tiştan bi dest bixe, jî ber ku
hewldanên wî dê heta piştî mirina wî jî di jiyaneke nû
de berdewam bikin.**

**Serkeftin û têkçûn encama adil a tiştên ku mirov
di demên berê de kiriye ye, jî bilî tiştên ku**

**Ew niha dike. Jî ber vê yekê, divê ramanên
serkeftinê jî enkarnasyonên berê werin şiyar kirin û jî
nû ve werin nûve kirin.**

**Bi çalakî û zindîtiyê jî bo ku bikaribe ramanên
têkçûnê di jiyana niha de kontrol bike**

**Zehmetî û derdên ku mirovekî serkeftî pê re rû bi
rû dimîne, dibe ku jî yên yên din mezintir bin**

**Kesê neserketî pê re rû bi rû ma, lê yê yekem xwe
perwerde kir ku bi tevahî fikra têkçûnê red bike.**

Û her dem bi hûrgilî

Divê hiş ji bêhêvîbûn û dilşikestinê ber bi serkeftin û serfiraziyê, ji fikarê ber bi aramiyê ve were guheztin.

Ji tevliheviya rewşenbîrî û fikara psîkolojîk ber bi balkişandina derûnî ve, ji tevlihevî û aloziyê

Ber bi aştiyê, û ji aştiyê ber bi bextewariya giyanî ya pîroz

Dema ku hûn xwediye vê zanîna xwe bin, armanca jiyana we dê bi serkeftinê tacîdar bibe û pêk were.

Bi heybet

Pêdiviya psîkoanalîzê

Ji bo kesên ku dixwazin bi serkeftî bimeşin, em van şîretan pêşkêş dikin:

Nehêniyeke din a serkeftinê psîkoanalîz e. Introspection neynikeke ku mirov dikare pê bibîne.

Kûrahiyên veşartî yên hişê te, ku wê ji te veşartî bimînin, eşkere dibin. Hewl bide xalên têkçûnê nas bikî.

Cûdahiya di navbera meyl û meylên baş û xirab de bike. Analîza xwe bikar bîne da ku fêhm bikî ka tu niha li ku derê yî.

Tu dixwazî çi bi dest bixî, û çi astengî li pêşiya te ne? Cewherê karê xwe yê rastîn diyar bike.

Armanca xwe di jiyane de bizanibe. Hewl bide ku xwediye hemû taybetmendiyan kesayetiyek rastîn bî.

Û ya hêja, ji hest û xwestekan bê bandor, di heman demê de hişê xwe bi Xwedê re di aheng û lihevhatinê de dihêle.

Tu dê bi lez, bi ewlehî û bi bawerî di rêya ber bi armanca xwe ya xwestî ve bi pêş ve biçî

Armanca dawî dîtina rêya ber bi Xwedê ve ye, lê erk û berpirsiyarî hene.

Divê ev tişt di vê dinyayê de bên kirin û bicihanîn. Îrade û înnîsiyatîf dê alîkariya me bikin.

Ji bo destnîşankirina wan pabendbûnan û pêkanîna wan bi tevahî,

Hêza înnîsiyatîfa afirîner

Înnîsiyatîf çi ye? Ew şiyaneke afirîneriyê ye di hundirê mirovekî de: şewqek ji afirîner

Bêdawî şiyana afirandina tişteki dide ku kesekî din berê neafirandiye, mîna ku ew dide

Motîvasyona ji bo kirina tiştan bi awayekî nû û afirîner. Serkeftinên kesekî xwedî ruh.

Ev destpêşxerî dikare bi qasî stêrkekê geş û ecêb be Û xuya ye ku tiştêk diafirîne

Ji tunebûnê, ew îspat dike ku tiştê ku ne gengaz xuya dike bi rastî jî bi karanîna wê gengaz e

Mirov hêza afirîner a herî mezin a giyan e

Ruhê înnîsiyatîf û nûjeniyê dihêle ku mirov li ser lingên xwe, azad û serbixwe bisekine;

Yek ji taybetmendiyan serkeftinê

Wêneyê Xwedê di her kesî de ye

Gelek kes kêmasiyan xwe bi hincet nîşan didin û yên din jî bêrehm şermazar dikin. Divê em vê yekê berevajî bikin.

Rewş ew e ku em kêmasiyên yên din (yên ku ji bo mirovan ne zirardar in) ji neditî ve werin û kêmasiyên xwe bixin bin bandora wan.

Mîkroskop

Carinan pêwîst e ku meriv yên din analîz bike, lê di rewşek wisa de divê mirov ramanên xwe ji xwe re bihêle.

Bê alîgirî û cudakarî Ramaneke dadperwer û bêalî mîna neynikekê ye

Neynika zelal û bêhejmar, ji şermezarkirina bilez ve nehejandî Û her tiştê ku di wê neynikê de xuya dibe

Ew ê wekî ku bi rastî ye xuya bike, bêtî xemilandin an xirabkirin

Werin em wêneya Xwedê di her mirovî de bibînin, bêtî ku nijad an bawerî çî be. Em ê şîrîniya evînê tam bikin.

Pîroz ew e ku em yekîtiya xwe bi mirovahiyê re hîs dikin, ne berî ku di xizmeta hevbeş de bin.

Em xweya biçûk (ego) ji bîr dikin û dest didin xweya mezin a bê sînor û sînorkirin.

Ji bo wê: Ruhê îlahî ku hemû mirovan dike yek û wan digihîne hev

Adetên rewşenbîrî jiyana mirovan kontrol dikin

Adetên mirovan xwedî hêz in ku serkeftinê bilezînin an dereng bixin. Ew ne îlhamên demkî ne an jî...

Ramanên geş, bi rastî jî adetên derûnî yên rojane, rêça jiyana me diyar dikin.

Adetên derûnî mîna mîqnatîsek derûnî ne ku hin celeb tişt û mirovan dikişînin ber bi me ve.

Û şert û merc, adetên baş ên hizirkirinê dihêle ku em derfetên baş û sûdmend bikişînin, lê

Adetên rewşenbîrî yên xerab me nêzîkî kesên xwedî mîzac û meylên dinyayî û rewşên ku ne wisa ne, dikin.

Pêşniyarkirî

Bi dûrketina ji her tiştê ku dibe sedema wan, adetên xirab dikarin bên bêbandorkirin û hêza wan bêbandorkirin.

An jî bêtir ku bi berdewamî li ser wê bisekine, wê vejîne. Piştî vê yekê, divê hiş ber bi adetê ve were rêve kirin.

Dilovanî û xebata ji bo pêşxistina berdewam a wê heta ku bibe beşek yekgirtî ya jiyana me tiştek e ku em dikarin bikin.

Baweriya xwe bi wî bîne û xwe bispêre wî

Di hundirê me de du hêzên dijber di têkoşîneke bênavber de ne: hêzek ku me neçar dike ku tiştên ku divê em nekin bikin

Em dikin, û yên din ji me re pêşniyar dikin ka divê em çî bikin, tiştên ku bêtir xuya dikin.

Zehmetî Dengê yekem dengê xerabiyê ye, lê dengê duyem dengê qencî an Xwedê ye.

**Bi dersên dijwar ên rojane yên ku em fêr dibin,
em bi zelalî dibînin ku adetên xirab darekê xwedî
dikin**

**Daxwazên maddî yên bêdawî, di heman demê de
adetên baş dara daxwazan xwedî dikin**

**Û xwestekên bilind ên giyanî. Divê hewl bêtir û
bêtir li ser pêşkeftina rast werin rawestan.**

**Ji bo dara giyanî ya pîroz, da ku rojekê em fêkiyên
zanîna xwe ya gihîştî bidirûn**

Dilbijîn

**Eger mirov bikaribe xwe ji hemû cureyên adetên
xirab rizgar bike, û eger ew bikaribe her tiştî bike**

**Tiştê baş û hêja evîna bi esalet û dîlovaniyê ye, ne
ji ber ku xerabî xemgînî û poşmanî tîne**

Ew ê bi ruh mezin bibe û di rê de pêşde biçe

**Mirovek wê demê azad dibe dema ku bi dilxwazî û
bi hîlbijartina xwe dev ji adetên xwe yên xirab berde.
Ew tenê wê demê azad dibe.**

**Ew dibe hostayek, ku dikare fermanan bide hest,
raman û îradeya xwe da ku tiştê pêwîst bike.**

**Wî ew kir, her çend ew li dijî daxwazên wî bû jî Di
wê hêza xwerêvebirin û xwerêvebirinê de**

Tovên azadiya herheyî di hundur de ne

**Min heta niha çend taybetmendiyan girîng ên
serkeftinê behs kirine: ramana erênî, îradeya proaktîf,**

**Psîkoanalîz, înnîsiyatîf û xwekontrolkirin Gelek
pirtûk yek an çend ji van tekez dikin**

Ji van taybetmendiyan bêtir, lê ew hêza îlahî ya li pişt faktorên nas nake

Ew serkeftin e. Lihevhatina bi îradeya îlahî re hêmana herî girîng e di bidestxistina serkeftinê de.

Îradeya îlahî ew hêz e ku Erdê û her tiştê li ser wê, û gerdûnê û her tiştê tê de digerin. Ew îradeya Xwedê ye.

Xwedê ye ku stêrkên di fezayê de digerin, û îradeya Wî ye ku gerstêrkên li ser rêyên wan datîne

Û çerxên jidayikbûn, mezinbûn û rizîbûnê hemû şeweyên jiyana birêve dibin. Pîroz be Xwedê, û pîroz be îradeya Wî. Yê jîr û hemû zana

Aştî, rehmet û bereketa Xuda li ser we be

kêfxweşiya giyanî

Ezmûna rastîn a ekstaza giyanî

Xwedê hêza îlhama giyanî daye me: şiyana ku em kêfa hebûna Wî di hundirê me de biciribînin. Lê hêzên xerab ên hebûnê gelek awayên teqlîdkirina derewîn û xapînok afirandine. Ewforiya demkî ya alkol û madeyên hişber sextekariyek li ser ezmûnên giyanî yê rastîn e. Bikarên alkol û madeyên hişber pir caran dibe sedema xweragirina di pratîkên cinsî de ku bi sînoordarkirina hiş bi hişmendiya laşî ya dijwar rê li ber gihîştina îlhama giyanî digirin. Gelek kes jî bo jîholêrakirina fikaran û jêbirina bîranînên êşdar û acizker alkolê vedixwin. Lê ev cure jîbîrkirin mirov jî aqilê wî yê giyanî yê xwemalî dizîne - erê, ew wî jî heman hêza ku alîkariya wî dike ku li ser pîrsgirêkên xwe bi ser bikeve û bextewariya mayînde bibîne, dizîne. Xwedê çavkaniya şahî û bextewariyê ye, û ew dixwaze ku em li bextewariya Wî ya her tim nû dibe bigerin û wê di hundurê xwe de bibînin.

Hêzek kozmîk a xapînok û şeytanî heye - Şeytan, Îblîs,
Deccal, an Deccal - ku bê westan hewl dide ku bi hemî
xuyang û têgehên xweşik û bilind ên di vê gerdûnê de
.destwerdanê bike

Di seranserê afirandinê de, em dibînin ku hêzên dualî
yên qencî û xerabiyê li dijî hev in û li dijî hev nakok in:
Xwedê evîn afirand, û hêza şeytanî nefret afirand, Xwedê
dilovanî û comerdî afirand, û hêza şeytanî xweperestî û
hezkirina xwe afirand, Xwedê aşî û ahengek afirand, û hêza
.şeytanî nakokî û pevçûn afirand

Bi zanîna vê yekê, divê lêgerîner fêm bike ku alkol û
madeyên hişber ji bo bextewariya wî pir zirardar in ji ber ku
ew kêfxweşiya giyanî ya rastîn vedişêrin û zirarê didin
şaneyên mêjî, ku bandorek neyînî li ser aqil û têgihîştina wî
dikin. Heta dozek yekane ya alkol an karanîna madeyên
hişber jî dikare bibe sedema tiryakê, nemaze heke ji jiyanên
berê meyla van madeyên zirardar hebe. Divê ji tiştên xerab
.dûr bisekinin ji ber ku ew xerab in

Dema ku hûn ji ekstaza giyanî ya rastîn biceribînin, hûn
ê bibînin ku tu ezmûnek din nikare were berawirdkirin. Dê û
bav divê her gav hewl bidin ku bi fêkirina meditasyon û
têgihîştina hişmendî di zarokên xwe de hişmendiya giyanî
biçînin, da ku ew nekevin nav ceribandina lîstina bi agirê
.kêfên xapînok û derewîn

Bextîyariya rastîn bêdawî ye, lê kêfên ji alkol û madeyên
hişber tên wergirtin demkî ne û tenê poşmanî û hestên
.wêranker li dû xwe dihêlin

Her şev, di xewa xwe ya aram û rihet de, em tama aşî û
kêfxweşiyê diceribînin. Dema ku em dikevin xewa kûr,
Xwedê dihêle ku em di rewşek hişmendiya bilind û aram de
bijîn, ku tê de em hemî xem û fikarên vê dinyayê ji bîr dikin.
Di meditasyonê de, em dikarin vê rewşa hişê ya pîroz, tewra
di demjimêrên şiyarbûna xwe de jî, biceribînin û di astek din
.de aramiyê tam bikin

Dema ku kêfxweşiya îlahî dadikeve, bêhna min aram dibe, û giyanê min bilind dibe, bextewariya hezar xewan di carekê de dijî, lê ez hestên xwe yên asayî winda nakim. Ev ezmûna kozmîk ji bo wan kesan e ku kûr dikevin nav .gihîştina rewşa herî bilind a hişmendiye

Dema ku hebûna te bi kêfxweşiya zêde ya Xwedê tijî dibe, laş bi tevahî bêdeng dibe, bêhna te radiweste, raman aram dibin, û hêdî hêdî winda dibin. Meditasyonkar rastiya giyanê xwe û nêzîkbûna xwe ya bi Afirîner re hîs dike, ji ber vê yekê ew ji bextewariya îlahî vedixwe û kêfxweşiya şahiyê .tam dike ku hezar doz şerab nikare peyda bike Mirovê asayî li ser sînore di navbera şiyarbûn û xewê de xewê hîs dike, û demek kurt hestek başbûnê dijî, lê ev hest zû winda dibe dema ku ew dikeve xewa kûr. Xew ne windabûna tevahî ya hişmendiye ye ji ber ku dema hûn şiyar .in, hûn dizanin ka xewa we rihet bû an na

Gelek rewşên xewê hene - hin sivik, hin kûr. Lê ezmûnên giyanî yên ku mirov bi Xwedê re di rewşek hişmend de ji bextewariya herî mezin a xew an xewê (xewa an xewa ku .beriya razanê ye) bêtir dilşewat û nûjenker in

Li pişt sir û razên xewê ev kêfxweşiyên pîroz hene Ez dikarim di her rewşekê de bimînim ku ez bixwazim, ez pir caran di navbera cîhana xewê û hişmendiya cîhanê de dimînim: di rewşek bilind de

Hişê mirov xwedî firehî û bêdawî ye, lê mirov pir caran jê haydar nîne. Ez dikarim di heman demê de du rewşan biceribînim: xewa kûr û şiyarbûna tevahî. An jî ez dikarim di heman demê de razêm, xewnan bibînim û her tiştê ku li dora .min diqewime bibihîzim

Carinan ez mîna mirovekî asayî radizêm. Ez jî dikarim razêm û xwe bi tevahî hişmend bibînim. Di rewşa bilindtir de, laş û hişê te di xew de ne, lê tu bi tevahî ji her tiştê ku diqewime haydar î. Ev tenê bi pêşxistina şiyana ketina bi hişmendî û bi zanebûn bo rewşa bilindtir a hişmendiye û

vegera bi hişmendî û bi zanebûn bo rewşa normal a
.şiyarbûnê mimkun e

Bi tevahî ne hewce ye ku meriv ji terikandina laş bêyî
îhtîmala vegerê bi rêya meditasyonê, aştîya hundirîn, an
xeyalê bitirse. Ev raman, ku ji hêla hin kesan ve tê pêşve
xistin, bê bingeş e. Girêdana bi laş re ewqas xurt e ku ji wê
revîn ne hêsan e. Her çend hişmendiya hişmendî winda bibe
jî, heya ku hişê binhiş bi wê ve girêdayî bimîne, ne gengaz e
.ku meriv bi tevahî ji laş derkeve

Eger tiştêkî pir zêde xeyal bikî, ew tişt dê bibe
halûsînasyonek, bê rastiya subjektîf. Divê cudahiya di
navbera xeyal û xwenasînê de were fêmkirin. Delîla bingeşîn
a xwenasîna îlahî - ya hişmendiya Xwedê di hundurê te de -
.ew e ku bi rastî û bê şert û merc bextewar bî

Eger hûn di meditasyonê de kêfxweşiyeke zêde û
berdewam biceribînin, bizanin ku hûn hebûna Xwedê di
giyanê xwe de biceribînin. Lêbelê, eger di herikîna
bextewariya pîroz de rawestanek an qutbûnek hebe, ev
delîla hêmanek biyanî di hişmendiya we de ye ku divê were
.rakirin da ku kêfxweşiya hundurîn were sererast kirin

Mamosteyê giyanî, yê ku bi rastî Xwedê nas dike,
xwestekê heye: rêberiya giyanî pêşkêşî kesên ku lê digerin
bike, wan teşwîq bike ku li ser Xwedê bifikirin û bi dil, can,
hiş û kirinên xwe nêzîkî Wî bibin. Hemû kesên ku bi wî re li
hev tên, bi rêya wî bereketên Xwedê distînin, ji ber ku ew
.tenê amûrek dîlnizm e di destên Xwedê Hemûkar de
Mirov nikare tenê bi wê ramanê bi Xwedê re be ku ew

gihîştîye ronakbîriya giyanî. Xwe-pêşvebirin û paqijkirina
exlaqî şertên bingeşîn in ji bo gihîştina rewşên bilindtir.
Cudahiyek mezin di navbera naskirina Xwedê bi awayekî
gengaz û naskirina Wî bi awayekî rastîn de heye. Tenê bi
dîlnizmî, şehrezayî, dilsozî, karakterê exlaqî û hesreta ji dil e
ku mirov dikare bi rastî Xwedê nas bike. Ew kesên dîlnizm in
.ku Xwedê nas dikin û Xwedê wan nas dike

Ew kesên ku kûr diçin nav hişmendiya kozmîk, bi
awayekî xwezayî şîyanên giyanî yên bêhempa û kontrola li
ser hêzên xwezayî pêş dixin. Lêbelê, tu kesê ku digihîje
hişmendiya îlahî ya rastîn, bêtir şehrezayî an jî hişmendiye,
.hêzên xwe ji bo pesnê xwe dan û nîşandanê bikar nayîne
Mirovên aqilmend fêhmî dikin ku Xwedê yekane faktorê
hebûnê ye û bi dîlnîzmî, ew diyariyên bêhempa yên ku wî
.dane wan, ji wî re vedibêjin
Ma her tiştê heyî mûcîze nîne? Û ma mirov jî, tenê bi
?saya hebûna xwe, mûcîze nîne
Eger mirov ji hemû ecêbên ku Xwedê afirandine razî
?nebin, çima divê pîroz bêtir mûcîzeyan bikin
Pîrozên rast ên Xwedê tiştê nêzîkî heya ku Xwedê ji
wan nexwaze, û carinan jî ji ber sedemên nezêl û zehmet ji
.bo fêhmîkirinê
Ez ê bi mînakên nîşan bidim ka hişmendiya bilind çawa
.ji hişmendiya binhişmend cuda dibe
Hişmendiya bilind ew rewş e ku hûn dikarin - dema ku
şîyar û razayî ne û bi tevahî hişyar in - bi îrade û bêtir tu
.teşwîqek derveyî her hestekê di laşê de biafirînin
Di cîhana xeyala nehişmend de (cîhana xewnan), hûn
dikarin fîncanek şîrê germ vexwin, lê ev ezmûn li ser we tê
ferzkirin. Di hişmendiya bilindtir de, hûn dikarin heman tiştê,
.an her tiştê din, bi îradeya hişmend biceribînin
Heta ku mirov nikaribe wisa bike, divê mirov xwe
nexapîne û nefikire ku ew gihîştîye lûtkeyên hişmendiya
bilindtir. Dibe ku rê dirêj xuya bike, lê rêwîtiyek hezar mîlî bi
gavê dest pê dike. Û heta ku mirov geşbîn bimîne, ti
.astengî nikare rê li ber gihîştina armanca xwestî bigire
Bi milyonan kes bi ecêbên hişê binhişmend ê ku di dema
xewê de vedibin matmayî dimînin. Lê di rewşek bilindtir de,
hûn dikarin bibînin an bizanin ka hûn çi dixwazin, ne bi
xeyalê, lê bi rastiyê. Ez dikarim li ser vê kursiyê rûnim û hişê
xwe biguhezînim her deerekê û tam bibînim ka li wir çi
.diqewime

Carinan şagirt di binhişê de dijîn, û carinan ew ber bi
hişmendiya bilindtir ve hildikişin. Ê çend bijarte hene ku
dikarin ji hişmendiya bilindtir derbas bibin û bigihîjin
hişmendiya kozmîk: qada giyanê îlahî, ku ne xwedî esl û ne jî
.sedemek e

Di rewşek hişmendiya giyanî ya paqij de, lêgerîner ji bo
ceribandina tiştan pêdivî bi xeyalek berê tune. Dema ku ew
bi hişmendiya kozmîk re dibin yek, hişmendiya wan berfireh
dibe û bi her atomek hebûnê re dibe yek, bi hişmendî ji
tevahiya gerdûnê û hemî hebûnan haydar dibe. Ev ezmûn
berfirehkirinek bêdawî ya hişmendiyê ye. Kesên ku vê
hişmendiyê tecrûbe dikin, xwe di tîlên giya û li ser çiyayan,
û her weha di her şaneyek laşê xwe û her atomek di fezayê
.de hîs dikin

Lê hişmendiya kozmîk jî ji wê wêdetir e
Dema ku mirov dikare hebûna xwe di her hebûnê de hîs
bike

Joy herwiha dizane çî li pişt hebûnê heye
Ew bi hişmendiya xwedayî ya hemî-dihewîne re dibe
.yek. Aştî li ser we be

Rastdîtîni

**Têgihîştin ew rêbaz e ku em pê dikarin cîhana
Forman fam bikin, ku ne bi pênc hestan û ne jî bi aqil
tê famkirin. Rast e ku cîhana Forman di cîhana hestan
de û bi riya wê xuya dike, û rast e ku zanîna ya paşîn
tê wateya zanîna ya berê, lê di awayê ku ew herdu
têne zanîn de cûdahiyek heye.**

**Ma em dikarin bi rastî cîhana hestî di hemî aliyên
wê de bi tenê bi têgihîştina hestî an jî bi ramanê nas
bikin? Bê guman na. Hem di xwezayê de û hem jî di
laşê me de, rastî, diyarde, qanûn û têkilîyên bêdawî**

hene ku ji bo mirovahiyê pirtûkên mohrkirî û razên veşartî mane. Ji ber vê yekê em çawa dikarin alemên giyanî yên ku li derveyî hemî raman û têgihîştinên hestî ne, fam bikin?

Têgihîştin ji hundirê giyan derdikeve û kar dike, lê fikir ji derve tê. Têgihîştin dihêle ku em bi rastiyê re rû bi rû bimînin, lê fikir wêneyek nerasterast a wê dide me.

Têgihîştin ji ber girêdanek ecêb û ecêb (di navbera wê û rastiyê de) rastiyê wekî tevahîyek تمام dibîne, di heman demê de hiş dixebite ku rastiyê parçe bike û parçe bike.

Her mirovek xwediyê hêza têgihîştinê ye, mîna ku ew xwediyê aqil in. Û mîna ku raman dikare were perwerdekirin û safîkirin, têgihîştin jî dikare were çandin û pêşxistin. Di têgihîştinê de, em bi rastiyê re di ahengek bêkêmasî de ne. Cîhana bextewariyê (bi yekîti di hejmarê de) û bi qanûnên hundirîn ên ku cîhana giyanî birêve dibin, û em jî bi Xwedê re li hev dikin.

Em çawa hebûna xwe diyar dikin? Bi rêya têgihîştinên hestî ye? Gelo hestên me hebûna me agahdar dikin û çavkaniya hişmendiya me ya hebûnê eşkere dikin? Bê guman na. Hestê hebûnê ne girêdayî hestan e, ku bêyî têgihîştina me ya pêşîn ku em beşek ji pêvajoya hestkirinê ne, nikarin bi hişmendî ji tiştekî haydar bin.

Ma têgihîştina hestî û pêvajoya ramanê ji me re dibêjin ku em hene? Bê guman na, ji ber ku daneyên hişê ji bandorên hestî pêk tên û ew - wekî ku derdikeve holê - nikarin ji me re îspat bikin ku em hene.

Kiryara fikirînê nikare hişmendiya hebûnê bide me ji ber ku hebûn di pêvajoya fikirînê de bi xwe heye. Dema ku em xwe bi cîhana derve re berawird dikin û

hewl didin ku bifikirin an jî bigihîjin wê encamê ku em hene, hişmendiya hebûnê di nav kiryara fikirîn û fikirînê de heye. Bi sînorkirinên ramanê û kêmasiya hestan, em çawa dikarin bizanin ku em hene? Bersiv bi tenê di têgihîştina giyan de ye. Ev zanîn xuyangek intuîsyonê ye. Ew ji aqil û hestan derbas dibe, ku bêyî têgihîştinê hebûn tune ne.

Pênasîna têgihîştinê dijwar e ji ber ku ew pir nêzîkî me hemûyan e. Her yek ji me wê hîs dike. Ma em nizanin hişmendiya hebûnê çi ye? Ewqas nas e ku pênaseyê red dike. Ger hûn ji kesekî bipirsin ka ew çawa dizane ku ew heye, ew ê nikaribe bersiv bide. Ew dizanin, lê ew nikarin wê pênase bikin. Dibe ku ew hewl bidin ku wê rave bikin û îfade bikin, lê gotinên wan nikarin tiştê ku ew di hundurê xwe de hîs dikin vebêjin. Têgihîştin xwediyê vê şîyanê di hemî şikl û xuyangên wê de ye.

Rêbaza çaremîn, ku li cîhek din hatiye ravekirin, li ser bingeha têgihîştinê ye. Her ku em bêtir bala xwe bidinê, em ê Xwedê bêtir nas bikin.

Bi rêya têgihîştinê, mirov Xwedê nas dike, û girêdanek di navbera cîhanên hestî û îdeal de tê danîn. Ya paşîn di cîhana hestî de û bi riya wê tê dîtin. Dûv re bandora hestan winda dibe, ramanên acizker winda dibin, û em Xwedê - çavkaniya bextewariyê - nas dikin û di hundurê me de hişmendiya Yek û Hemûyan di Yekê de derdikeve holê. Ev têgihîştina ku pêxember, kesayetiyên mezin û şehrezayên cîhanê xwedî ne ye.

Rêbaza sêyem, an jî rêbaza tefsîrkirinê ya ku berê hatiye vegotin, dema ku em bi baldarî û çalak pratîk dikin, me dibe cîhana têgihîştinê, lê ew rêbazek nerasterast e û ji bo afirandina tiştên ku bi rêya têgihîştina rasterast an zanînê di me de diqewimin, bêtir dem hewce dike.

Ji ber vê yekê, bi saya têgihîştinê em dikarin Xwedê di hemî xuyabûnên Wî de nas bikin. Hestên me nikarin Wî ji me re eşkere bikin, ji ber ku ew tenê xuyabûnên Wî yên derveyî fam dikin. Tu hiş an aqil nikare bi rastî Xwedê nas bike, ji ber ku hiş nikare ji agahî û daneyên hestan derbas bibe. Ew tenê dikare bandorên hestî organîze bike û şîrove bike.

Dema ku hest nikaribin me nêzîkî Xwedê bikin, aqil jî têk diçe ji ber ku ew xwe dispêre wan. Ji ber vê yekê, divê em berê xwe bidin dîtina hundurîn da ku Xwedê di şiklê Wî yê pîroz û xuyabûnên Wî yên din de eşkere bikin.

Lêbelê, çend astengî li pêşiya vê têgihîştina întuîtîv hene, wek nexweşî, qelsiya derûnî, guman, tembelî, armancên madî, ramanên çewt û bêîstîqrarî. Ev astengî yan mîras in yan jî bi rêya têkiliya bi yên din re tene bidestxistin. Meylên me yên mîrasî yên ber bi tiştên zirardar û nexweş ve dikarin bi hewldana xurt a derûnî werin derbaskirin, mîna ku em dikarin bi îradeya xwe têkçûn û bêhêvîtiyê derbas bikin. Bi hewldana rast û hevaltiya mirovên baş - yên ku ji Xwedê re dilsoz in - em dikarin adetên xirab ji baxçeyê giyan derxînin û yên baş li şûna wan biçînin.

Heta ku em bi wan kesên ku rastî di jiyana xwe de dîtine, dest lê dane û fêhm kirine re nebin yek, dibe ku em nizanibin ka ew rastî çî ye.

Ruhê lêpîrsînê di her kesî de heye, û her mirovek li vê dinyayê lêgerînerê rastiyê ye, ku ew mîrateya wî ya herheyî ye, û ew bi berdewamî li wê digere, bi aqilmendî an bêaqilî, heta ku wê bibîne û bi tevahî vegerîne.

Hêj dereng nîne Yên ku hewl didin dê biserkevin, û yên ku berdewam dikin dê bigihîjin armanca xwe!

Mirovê nedîtî

Mamoste Paramhansa Yogananda

Ew ramana ku mirov wekî hebûnên ku bi çavê tazî nayên dîtin ne xwezayî û nelojîk xuya dike. Em her roj wekî hebûnên fîzîkî ji xwe re xuya dibin. Lê gelek away hene ku em xwezaya xwe ya veşartî û bingeîn eşkere dikin.

Bo nimûne, eger çavên xwe bigirin, laşê te ji te re nayê dîtin. Ji ber vê yekê tu çawa dizanî ku tu heye? Tu giraniya laşê xwe hîs dikî, û tu dikarî bibihîzî, bêhn bikî, tam bikî û hîs bikî, lê tu tenê di raman û hestê de bi rastî xwe yî. Tu bingehek veşartî yî ku gelek raman li dora wê dizivirin. Niha çavên xwe veke. Pirs ev e: tu ew forma ku tu dibînî, an ew hebûna hundurîn î ku te berî kêliyekê bi çavên girtî hîs kir?

Mirovê xuya ne xwedî girîngiyeke mezin e. Ezê veşartî, an giyan, ew e ku bi rastî girîng e. Dema ku hûn di xew de ne, hûn ji mirovê xuya haydar nînin, lê hûn ji xwe haydar in ji ber ku gava şiyar dibin hûn dizanin ka xewa we aram û rihet bû an na. Ji ber vê yekê, ezê we yê veşartî rast e. Bêyî vê ezê nedîtî, wêneya we ya xuya dê ti wate an girîngiyek nebe.

Bêyî eziya veşartî, laş dê bêqîmet be, mîna cesedekî bêcan an laşekî hişk.

Ezê veşartî û hundirîn yê rastîn e. Lê belê, bi awayekî ecêb, mirov hewl nadin ku xwezaya vê ezê veşartî analîz bikin! Bala wan bi tevahî li ser forma fîzîkî ye, ku ew dikarin bi hêsanî dest lê bidin û bibînin. Ji ber vê yekê, ew roj û şevên xwe bi lînêrîna laşê xwe yê fîzîkî û hewcedariyên wê derbas dikin, qet ranawestin ku bifikirin ku ezê hundirîn ê nedîtî rastiya rastîn e.

Di nav laşê fîzîkî de laşek ronahî bi heman dişibihe heye. Her çend ji çavên mirovan re nedîtî be jî, ew pêça gerstêrkî an eterî ya giyan e.

Kesên ku tiliya wan hatiye jêkirin, hîs dikin ku ew hîn jî li wir be. Her kesê ku endamek winda kiriye vê

hestê dizane. Hevparek veşartî û eterîk an jî hevtayê her organekî di laş de heye. Li pişt dilê fîzîkî, dilek veşartî heye, ku bêyî wî dilê dîtbar nikare lê bide. Mirov xwediye organên nedîtî yên dîtî, bihîstin, mejî, hestî û demaran in. Ev organ, ku tevnên ronahî û çalakiyê ne, laşê gerstêrkî yê nedîtî yê mirov pêk tînin. Laşê gerstêrkî an eterîk tam dişibihe laşê fîzîkî yê dîtbar. Cûdahî ev e ku forma wê ya ronî û zindî pir nazik e.

Dema ku laş bi seqetiyekê ve girêdayî be, divê mirov xwe îqna neke ku çavên wî çûne an jî destek wînda kiriye. Çav û destên nedîtî hîn jî hene. Her çend destê laşî felc bibe jî, destê nedîtî seqet nîne. Qet bawer neke ku organên nedîtî bi tu awayî ji ber nexweşiya organên laşî bandor dibin, ji ber ku ramanên neyînî dê rê li ber herikîna enerjîya girîng a hişmend ber bi organên laşê laşî ve bigirin.

Herika elektrîkê di tîlê re derbas dibe Kîjan girîngtir e: tîl an elektrîk? Tîl tenê ji bo ku elektrîk di nav wê re derbas bibe heye Hebûna elektrîkê ne girêdayî tîlê ye Bi heman awayî, laş ji bo ku ji hêla hebûna nedîtî, giyan, ve were bikar anîn heye, ne berevajî.

Mixabin, ev xweya veşartî bi laş ve girêdayî ye! Wekî din, em dikarin li ser avê bimeşin, di fezayê de bifirin û vegerin laş.

Laşê eterî yê xweya veşartî xwedî tîgihîştinên hestî yên pir mezintir ji hevtayê xwe yê fîzîkî ye. Mirovan makîne afirandine ku, di hin rewşan de, ji laşê fîzîkî pir çêtir in, ku ji hêla gelek sînorkirin ve sînordar e. Lê gava ku hişmendiya we ya laşê eterî pêş dikeve, hûn ê bibînin ku ew dikare tiştê ku guh nabihîze bibihîze û tiştê ku çav nabîne bibîne. Ew her weha dikare tiştên ku ji qada hestên fîzîkî pir wêdetir in, bêhn bike, tam bike û dest bide.

Mirov her tim bi çiraya laşê xwe re eleqedar û dilgiran in, bêyî ku qet were bîra wan ku li wê elektrîka veşartî ya ku wê çirayê ronî dike bigerin.

Mirovê xuya ji şazdeh hêmanan pêk tê: madeyên kîmyewî ku dikarin li sûkê werin kirîn! Laşê fîzîkî ji hêla hêmanên xwe ve ne xwedî nirxek hindik e. Dema wê ye ku mirovahî têgihîştinek çêtir a mirovê nedîtî pêş bixe. Ev mirovê veşartî ew e ku xwediye şîyan, raman û hevalan e, ew e ku hez dike û difikire û bêyî wî, laşê fîzîkî ji bilî hêmanên kîmyewî yên ku ew ji wan pêk tê tiştek din nagire.

Divê ronahiya hiş ber bi hundir ve were arastekirin, dûrî mirovê dîlgirtî û xuya be.

Laşê laşî ji êş û girjbûna piştê dikişîne, û her wiha bi temen re xira dibe û têk diçe. Ew her tim digirî, nalîn dike û bêriya vê an wê dike.

Mirovê dîtbar nikare li hember ketineke tund û hestiyên wî dişkêne bisekine, û carinan ji ber tenê lêdana derziyeke biçûk ditirse.

Mirovê nedîtî bê zîrar e. Ew azad û bê sînor e. Ew dikare hemû pirsgirêk û aciziyên laşê fîzîkî ji holê rake.

Mirovê veşartî yê di hundirê me de bi xweya me ya rastîn e

Ew hebûna ku li pişt atomên laş e giyan e, ku naguhere, naguhere, û qet nayê guhertin an tunekirin.

Mirovek dikare bifikire ku ew laş e, lê ew ne ew in. Perçeyek qeşayê dikare bihele û bi buharbûnê ji çavan winda bibe. Ev pêvajo dikare bi kondenskirina buharê bo şilekê û dûv re cemidandina şilekê bo rewşek hişk were berevajîkirin.

Jiyana bi tenê di hişmendiya laşê fîzîkî de ji hêla giyanî ve zirardar e ji ber ku laş ji êşên nexweşî, birîndarî, birçîbûn û mirinê re hesas e. Divê em xwe

Îqna nekin ku em tenê ev laşê xuya ne, ku meyla wêranbûn û rizîbûnê ye.

Mirovahiya veşartî ya di hundirê me de nayê kuştin an jî zirarê dibîne. Ma ne divê em bêtir hewl bidin ku xwezaya xwe ya nenas û herheyî fam bikin?

Bi zêdekirina zanîna me ya li ser vê xweya veşartî, em ê bikaribin mirovê xuyang kontrol bikin, wekî ku mamosteyên mezin dikin. Ew kesên ku hêzên xwe yên pîroz hîs dikin û hebûna xweya veşartî û hundurîn hîs dikin, dikarin xwe ji êşa laşî veqetînin, tewra dema ku mirovê xuyang di tengasî û xetereyê de be jî.

Riya bidestxistina wê serweriyê çi ye?

Divê bêtir dem di aramiya hizirkirin û aştîyê de were derbas kirin. Ev di destpêkê de dibe ku nexwestî xuya bike, ji ber ku jiyanî bi hişmendiya laş û nasnameyek zêde bi hestên wê re, ji bilî pirsgirêk, xwestek û hewcedariyên xwe yên bêdawî, dijwar dike ku meriv li ser tiştekî din bifikire. Lê gava ku mirov nasnameya xwe ya giyanî piştrast bike û xwe îqna bike ku ew bi rastî di wêneya paqij a Xwedê de hatine afirandin, ku jiyanî wan bi tu awayî nayê hilweşandin, û ku ew hebûna veşartî û herheyî ne, di hişmendiya mirovan de aliyek nû dê vebe.

Ew mirovê nedîtî li gor sûretê Xwedê hatiye afirandin, azad e wek giyanê îlahî. Di mirovê xuya de hemû astengî û tengahiyên cîhanê hene. Gava ku em ji laşên xwe haydar dibin, em bi sînorkirinên wan ve girêdayî ne. Ji ber vê yekê ye ku yên mezin fêrî me dikin ku em çavên xwe bigirin û bi rêya meditasyonê li ser xweya veşartî ji xwe re bibîr bin ku em ne bi şîyanên laşî yên sînorkirî yên laş ve girêdayî ne.

Min gelek caran bi bawerî û baweriyeke mezin piştrast kiriye, "Ez bi laşê xwe yê fîzîkî ve girêdayî nînim, ez bixwazim biçim ku derê, ez yekser li wir im"

Dibe ku hûn bibêjin, "Ew tenê ramanek e" Baş e Lê raman çi ye? Her tiştê ku hûn li dora xwe dibînin ramanek berbiçav e Hûn bêyî fikirînê nikarin tişteki bifikirin Raman bi xwe nayê dîtin, lê ew her tiştê ku em dibînin rast dike Ji ber vê yekê, heke hûn dikarin ramanên xwe kontrol bikin, hûn dikarin her tiştî xuya bikin, û hûn dikarin her tiştî bi hêza balkişandina hişê xwe bibînin.

Dema ku hûn hişê xwe bi tundî û kûr ve mijûl bikin, hûn dikarin bi çavê hişê xwe bibînin ka hûn li ser çi difikirin, mîna ku hûn wê bi çavên xwe yên fîzîkî bibînin. Ramanên nedîtî dikarin bibin ezmûnên dîtbar.

Eger çavên xwe bigirî, tu nikarî laşê xwe bibînî, lê ew ji bo te rast dimîne. Ji ber vê yekê çima tu difikirî ku eziya veşartî ne rast e tenê ji ber ku tu nikarî wê bibînî?

Di meditasyonê de hûn li tariyê li pişt çavên girtî dinêrin û hişê xwe li ser xwe an giyanê veşartî yê di hundurê xwe de disekinînin.

Bi pratîkkirina dîsîplîna xwe û zivirandina hişê xwe ber bi hundir ve li gorî teknîkên meditasyonê yên zanistî yên ku ji hêla rêberê we yê giyanî ve têne peyda kirin, hûn ê hêdî hêdî ji hêla giyanî ve mezin bibin. Meditasyonên we dê kûrtir bibin, û xweya we ya nedîtî - wêneya giyanî ya Xwedê di hundurê we de - dê ji we re rast bibe. Di vê şiyarbûna bextewar a zanîna xwe de, hişmendiya laşî ya sînorkirî ku carekê ewqas rast bû, ne rast dibe, û hûn fêr dibin ku we xweya xwe ya rastîn û bêserûber keşf kiriye û yekbûna wê bi Xwedê re fêm kiriye.

Her wiha hûn ê fêm bikin ka çawa mirovê nedîtî bi girêdanên ku tîlên derûnî û hestiyarî ne û xwestekên ji bo tiştên taybetî li ser asta erdî ne, bi laşê fîzîkî ve girêdayî ye.

Lê gava ku hûn bi rêya medîtasyona kûr karibin wan zincîran vekin an jî biqetînin, hûn ê azad bibin û hûn ê bizanin ku hûn wêneya Xwedê ne. Li mirovê nedîtî bigerin ku di daristana hestên fîzîkî û madî de girtî ye.

Eger te ew mirovê nedîtî tenê carekê nas bikira, te ê fêm bikira ku laşê fîzîkî qalikê wî yê derve ye, û ku ew xwedî laşekî ronî û her weha laşekî hişî yê hundirîn e, û tu ê jî fêm bikira ku tu çî hebûnek ecêb î!

Ramanên xwe li ser wê xweya nedîtî bisehînin. Mirovê xuya xeyal û xapandinek e. Xweya hundirîn an nedîtî ya rastîn e. Dema ku hûn vê yekê fêm bikin, hûn ê bizanin ku hûn ne goşt û xwîn in, lê xweya veşartî ne ku ji rizîbûn û wêranbûnê wêdetir e.

Tu giyanek î, û giyan namire! Nefikire ku gor dawîya te ye Dema ku laşê fîzîkî dimire, giyan derbasî astek din a hebûnê dibe Tiştêk bi rastî nayê hilweşandin Şêweya resen a laş her tim di eterê de heye.

Xelk hîs dîkin ku hezkiriyên wan ên koçkirî her û her çûne, ji ber ku ew nikarin wan di şiklên wan ên zelal de, di cîhana eterî de bibînin. Her tim li ser van rastiyan bifikirin û ji xwe re dubare bikin - heke hûn bi van mijaran re eleqedar in - "Ez sêwirana ronî ya Xwedê me, ez her û her di Padîşahiya Xwedê de digirim û her û her digirim."

Tu ew hebûna veşartî yî ku mirin nikare lê bixe û bêbextî nikare bandorê lê bike, û tu dê heta hetayê wisa bimînî. Ji ber vê yekê çima tu niha nemiriya xwe fam nakî?

Çavên me yên fîzîkî me dixapînin ku em bifikirin ku ev cîhana dualî rast e. Çavê xwe yê giyanî veke û şiklê xwe yê nedîtî bibîne. Dema ku çavê te yê giyanî di bêdengiya hundirîn de vebe, ya veşartî dê xuya bibe.

Dema ku tu difikirî, xeyal dikî û bi kûrahî balê dikişînî, tu ew kes î ku ji çavan veşartî dimîne. Ew kes yê rastîn e, û kesê xuya tenê siya wî/wê ye.

Siyê ji bîr bike û tiştê rastîn bi bîr bîne

Bi kesê nedîtî re bibin yek

Wêneyê paqij ê Xudanê hemû afirînê!

Aştî li ser te be

Danasîna hişmendiya kozmîk

Hişmendiya kozmîk nikare were bidestxistin heya ku lertzînek sivik a rewşenbîrî an pêlek piçûk a fikara derûnî hebe. Teknîkên medîtasyona zanistî kalîteya fokusa derûnî pir baştir dikin û şiyana kontrolkirina ramanên mirovan zêde dikin, bi vî rengî wan ji salên gerandina bêencam di cîhana nehişmendiyê de xilas dikin. Em kêrhatîbûna nehişmendiyê wekî depoyek bîranînê û wekî cîhana xew û xewnan înkâr nakin. Lêbelê, ev cîh dikare bibe astengiyek ji bo medîtasyonê, û ew ji bo kesên ku meylê xeyalan in û meyla wan heye ku bi ketina cîhana halûsînasyonên xeyalî ve bi cîhana giyanî ve girêdayî bibin ku ti rastî an nirxek giyanî tune ne û ji xewnên asayî yên di şevê de ne pir cûda ne, balkêş e. Rêbazên medîtasyona zanistî, ji bilî hewldana kesane, hişê digihînin rewşek bilind a xwe-zanînê û ahengek bi Xwedê re.

Tiştê ku divê ji wê axê dûr bê girtin, ew cîhan e ku tijî ezmûnên xeyalî û xapînok e ku hin kes wan bi ezmûnên giyanî dihesibînin, lê ji bilî giyanî tiştek nîne. Ezmûnên giyanî yên rastîn û têgihîştina rastîn a rastiyê bêtir balkişandina hiş li ser Xwedê nayên bidestxistin. Konsantrasyona hizirkirinê rewşek kişandina tevahî ya derûnî û bêdengiya tevahî ya hişmendiyê ye. Xwezaya hebûnê tevger e, lê xwezaya giyan bêdengî an bêliv e. Ji ber vê yekê,

konsantrasyon ji bo ahenga pêroz girîng e. Rêbaz û hunerên konsantrasyon û medîtasyonê yên ku di dersên xwenasînê de têne fêr kirin, dibin sedema lihevhatina tevahî ya hişmendiya mirovan bi hişmendiya îlahî re.

Riya dinyayê ew e ku meriv pir waaz bide û hindik jî bixe pratîkê. Dibe ku hûn sed caran gotarek li ser hingiv bibihîzin, lê hûn tama wê nizanin heya ku hûn wê tam nekin. Bi heman awayî, nirxa rastîn a her hînkirinê tenê bi pratîkê dikare were famkirin. Divê em hînkirinên pêxember û kesayetiyên mezin bicîh bînin û li gorî wan bijîn. Wê hingê rastiyên wan dê bibin rastiyên me, û em ê fêr bikin ku rastî dikare were îspat kirin û nîşandan, û ku ew gerdûnî ye. Dema ku em di ronahiya rastiyê de dimeşin, çi bawerî an rêya me be jî, Xwedê dê karê me qebûl bike û me di nav bijarteyên xwe de bihewîne.

Divê mirov bi dilsozî û sebir di rêya rastiyê de bimeşe. Ey lêgerînerê delal, ji bîr meke ku di nav milyonan kesan de, tenê çend kes bi rastî li Xwedê digerin. Û heta di nav wan lêgerîneran de jî, tenê hejmareke hindik heta dawiyê berdewam dikin. Lê yê ku li ser rê îsrar dike dê Xwedê nas bike. Heta ku dilê wan bi Xwedê re be, ew ê bigihîjin armanca xwe ya xwestî, çi qas caran bikevin û biteqin jî. Heta ku niyeta wan paqij û motîvên wan paqij bin, ew ji tiştekî natirsin, û ew ê xemgîn nebin.

Ji ber vê yekê, divê em hemû hewla xwe bidin da ku hizirkirina li ser Xwedê di jiyana xwe de bikin ezmûnek jiyanî. Dilsoziya di baweriyê de şertek girîng û bêqusûr e, ji ber ku tenê sextekarî tenê xudperestiya mirovan zêde dike û wan ji armanca wan a rastîn dûr dixe.

Ez hêvî dikim ku Xwedayê Teala di jiyana we de cihê yekem bigire û hûn qet wî ji bîr nekin, heta ji bo demekê jî. Bila hûn bi kêfên demkî yên vê dinyayê razî nebin, lê belê Xwedê bikin cihê xwe yê pîroz û armanca xwe ya dawîn di jiyane de. Li pişt laşê sînorkirî, Mutleqa bêdawî heye. Ez behsa mijarên giyanî nakim heya ku ez Xwedê bi xwe re hîs nekim û ez bi Wî re di ahengek bêkêmasî de bim. Û dema ku ez ji wê hişmendiya diaxivim, ez dizanim ku gotinên min bi ruhê rastiya dagirtî ne, û ku hemî lêgerînerên dilsoz dê rastiya tiştên ku ez dibêjim hîs bikin.

Hin kes hene ku rastiyan bi xeyalan tevlihev dikin, israr dikin ku rastî efsane û xeyal in, û xeyal rastî û roniyên ku di tariyê de dibiriqin in.

Ji bo pêşketin û mezinbûna giyanî, şiyana balkişandinê di rêya giyanî de girîng e. Bêyî balkişandina derûnî, mirov qet nikare Xwedê bibîne. Divê em fêr bibin ku pencereyên hişmendiya bigirin da ku pêşî li ketina dengên din ên dinyayî û tiştên ku bala mirov dikişînin bigirin.

Dema ku hişmendî tê pîvandîn û bi awayekî giyanî tê mîhengkirin, girêdanek ezmûnî tê bidestxistin, û lêgerîner hebûna îlahî hîs dike. Xwedê her dem û her û her bi mirovahiyê re û li her derê ye. Lêbelê, nekarîna têgihîştina hebûna Wî ji mijûlbûna hişê bi gelek mijarên bi tevahî dinyayî tê. Baldariya baldar, an jî meditasyon li ser Xwedê, amûra ku dihêle em nêzîkbûna Wî hîs bikin e. Ji bo vê armancê, Sûfî bi bîranîna domdar mijûl dibin, navê Xwedê dubare dikin (wek "Ji bilî Xwedê ti xweda tune" an "Ey Zindî, Ey Xwe-Hûndir") heya ku tevahiya hebûna wan di wateyê de were kişandin. Dûv re hişmendiya wan bi hêsanî derbasî aliyê giyanî dibe, û ew rewşên ekstaza giyanî

**yên mîna yên ku yogiyan di meditasyona kûr de
tecrûbe dikin tecrûbe dikin. Tecrûbeyê giyanî yek e,
tevî rêbazên cûda yên bidestxistina wê.**

**Xwedê ji mirovahiyê dûr nîne. Mirovahî bi
zanebûn bi raman û kirinên xwe xwe ji Xwedê dûr
dixe. Dema ku hûn di meditasyonê de ronahiyek
rastîn a giyanî dibînin, hewl bidin ku wê bigirin û hîs
bikin ku hûn di nav wê de ne: yek bi wê re ye. Xwedê
di dilê wê ronahiyê de ye - ronahiyek li ser ronahiyê.
Û her ku hûn nêzîkî wê ronahiya pîroz bibin, hûn
ewqas nêzîkî Xwedê dibin.**

**Nîşaneke cihêreng a ronahiya îlahî ew e ku dîtina
wê her gav bi hesteke bilez û tund a bextewarî an
şahiyê re tê ku di her atomê de di her şaneyek her
tevnvîsa laş de belav dibe. Ev hesta bextewariyê ne
xeyalî ye; berevajî vê, hin kes zehmet dibînin ku
tundiya ekstaza giyanî tehemûl bikin ji ber ku hiş û
laş bi wê re nenas in. Ev ekstazî armanca dawîn e, û
pîroz in ew kesên ku nektara wê tam dikin, ji ber ku
wan ji kaniya ava zindî ya jiyanê vexwariye.**

**Dema ku mirov di hişê xwe de disekine, çiqas
bêtir aramiyê hîs bike, meditasyona wî/wê ya li ser
Xwedê ewqas kûrtir û serkeftîtir dibe. Ger dema ku ji
bo xwendina pirtûkên giyanî tê xerckirin ji bo
meditasyonê bihata veqetandin, pêşketin, hem ji hêla
derûnî ve û hem jî ji hêla giyanî ve, dê pir mezintir be.
Lêgerînerên cidî xewa xwe kêr dikin û bêtir
demjimêran ji bo meditasyonê vediqetînin, ji ber ku
bêhna ku ew di meditasyonê de distînin sed carî ji
xewê xurttir û nûjentir e.**

**Heta ku mirov nikaribe dengên di hişmendiya xwe
de bêdeng bike, ew nikare bigihîje Xwedê. Ji ber vê
yekê pêxember û pîrozan li şikeftan, çiya û daristanan**

penaberî xwestin. Pêdiviyek lezgîn heye ku meriv bi rêya pratîka balkişandin û medîtasyonê dubare xwe di bêdengiya hundurîn de binav bike, û wê hingê aramiya mezin û bextewariya kûr dê were dîtin. Wekî ku metnên şehrezayîyê dibêjin:

Ew kesê ku ji xwestekên nûbûyî û hesreta milkê azad e, ku dil û hişê xwe (hest û ramanên xwe) kontrol dike û li cîhek bêdeng digere, divê her gav hewl bide ku bi ruhê gerdûnî re bibe yek.

Her wiha pêdivî bi pratîkkirina bêdengiya hizirkirinê li cihên îbadetê heye. Divê em kêmtir biaxivin û bêtir medîtasyonê bikin. Di dema perwerdehiya min a giyanî de li Hindistanê, mamosteyê min, Sri Yuktiswar, carinan tenê carekê gotarek dida me. Piraniya demê, em li dora wî di bêdengî û bi baldarîyeke kûr de rûdiniştin.

Rêberekî giyanî yê rastîn ji zanîna nivîskî bêtir tişt hene. Ji wî em dikarin şehrezayî û zanîna yekxwedayî fêr bibin ji ber ku ew dizane û dizane ku ew dizane, ji ber ku ew rastiya di hundirê xwe de û ji xwe dizane, û wî ne tenê pirtûk xwendine.

Cih ji du beş an aliyan pêk tê. Afirandin aliyekî fezayê ye, û aliyê din jî tenê Xwedê ye, ku afirandin qet tune ye. Ew cîhana tariyê ye ku ne tarî ye û ronahî ye ku ne ronî ye. Li cihê ku roj hilnaweşe, heyv nabiriqe û agir naşewite, li wir cihê herheyî û bêdawî yê Xwedê heye.

Ev dualîte ji bo hişmendiya mirovan jî derbas dibe. Mirov du alî hene: yek xuya û ya din nedîtî. Bi çavên vekirî, hûn hebûna eşkere fam dikin û xwe di nav de dibînin. Bi çavên girtî, hûn ji bilî valahiyek tarî tiştek nabînin. Lêbelê, hişmendiya we pir têgihîştî û

çalak dimîne. Ger bi rêya hizirkirina kûr, hûn dikarin di tariya li pişt çavên girtî de derbas bibin, hûn ê ronahiya ku hemî afirandin jê derketiye bibînin. Di rewşek ekstaza giyanî de, hişmendî ji ronahiya eşkere derbas dibe û dikeve qada hişmendiya gerdûnî, ku li pişt hemî form û şeklên afirandinê heye. Ev hişmendî ji hemî têgihîştina hestî derbas dibe. Di derbarê eslê wê, bextewariya wê û rewşên pê re têkildar de, zehmet e ku meriv wan di danasîna rast de bide ji ber ku ew aîdî dimensiyounek giyanî ne ku kêman caran ji hêla mirovan ve tê ziyaret kirin, tevî hebûna rastiya wê û rastiya hebûna wê.

Xwedê derfet daye me ku em di hişmendiya xwe de, tam awayê ku qanûnên gerdûnê birêve dibin biceribînin. Ev rewşa hişmendiya bêşikil, ku bi çavên girtî jî tê fêmkirin, dikare bi cîhana bêdawî (tarî bê tarîti) û (ronahî bê ronahîkirin) re were berhev kirin, ku Xwedê ji her form, taybetmendî û dualîteyên ku afirandina wî ya madî diyar dikin cuda heye. Di vê firehiya bêdawî ya bêdawîyê ya li derveyî afirandinê de, tenê Xwedê di hişmendiya bextewariya mutleq de heye, her tim amade ye, hişmend e û nûvekirî ye. Ev hişmendî nikare ravekirin û berhevdanê bike ji ber ku ew bi tevahî bêhempa ye. Di vê cîhana bêdawîyê de, ku Mutleq û Bêdawî serdest in, tu cîhan an afirîdên ti celebî tune ne. Lê li aliyê din ê fezayê, Xwedê her tiştî - hemî afirandinê - di hundurê xwe de hîs dike.

Di cîhana nedîtî de kargeha gerdûnan heye. Astronomek got ku feza bi rastî ecêb e; her tişt ji wê derdikeve û tê de dihele. Ji ber vê yekê, atom, pêkhatayên wan û tevahiya cîhanên cûda li ku winda dibin?

Her gava ku madde balkêş û cazîb xuya dike, çavên xwe bigire. Li hundirê xwe binêre û li çavkaniya jiyanê bifikire. Dibe ku tu tiştekî nebînî û tiştekî hîs nekî, lê hemû tiştên dîtbar ji wê çavkaniya nedîtî derdikevin (Û ronahî di tariyê de dibiriqe) (Ronahiya ezman û erdê). Ger tu bi bêdengî û kûr li tariyê binêrî, tu dê wê ronahiya mezin bibînî. Çimkî li pişt tariyê hişmendiya giyanî heye, û li pişt tariyê jî cîhanên din hene (Di mala bavê min de gelek xanî hene) (Û mala axretê çêtir e, û ji bo rastan malek çiqas xweş e!)

Hişê Gerdûnî rasterast li derveyî fezayê heye. Li derveyî hişmendiya mirovan hişmendiya Xwedê heye. Bes e ji vê nezanîna hebûna Wî. Divê em tariyê bi riya hizirkirinê tevlihev bikin û bihejînin û heta ku em Wî nebînin nesekinin. Li wir, di Mutleqa bêdawî de, têgihîştinên bêhejmar, vîzyonên hundurîn ên bêhejmar û çareserî ji bo hemî pirsgirêkên jiyanê hene.

Rastîyên ku min bi rêya xwe-lêkolînê fêhm kirine qanûnên fîzyolojîk êşkere dîkin ku bi awayekî zanistî bi rêbazên din têne kifş kirin. Dema ku ez çavên xwe digirim, ez dikarim herikînen zelal ên jiyanê bibînim ku di laşê min re diherikin. Nefikirin ku hûn di bêdengiya ku hûn pê re rû bi rû dimînin de bi tenê ne. Xwedê bi we re ye, û sedemek tune ku hûn bifikirin ku ew ne wisa ye. Hewa bi muzîka ku ji hêla wergiran ve tê hilgirtin tije ye. Ji ber vê yekê ew bi Xwedê re ye. Ew di her kêliya hebûna me de bi me re ye. Lê ji bo ku em hebûna Wî fam bikin, divê em medîtasyona kûr bikin. Divê em nehêlin ku çavên me di xew de bigirin berî ku em tewra nîşana herî piçûk jî bistînin ku Xwedê bi me re ye; tenê wê hingê em dikarin bi aramî û xweş razên. Û hûn, yên ku bêriya dîkin û bêriya wan

dikin, bi baldarî li tariyê dinêrin heya ku hûn sirên wê yên ecêb kifş bikin.

Carekê, ez li dora saet çarê piştî nîvro li pirtûkxaneya xwe rûniştibûm, dema ku ji nişkê ve bêhna min winda bû û endamên min hişk bûn, min dît ku ez şahidê pêvajoya mirinê me. Bêhn û tevger ji laşê min derketin, lê ez hişyar mam. Ev ezmûnek ecêb bû, min laşê xwe û hemû xwezaya xwe wekî wêneyên kozmîk ên tevgerbar ên ji ronahiya îlahî pêk tên dît. Û min bi kêfxweşî qêriya, "Mirin tune ye, Xwedayê min! Ev hemû dinya ji bilî galeriyek wêneyên tevgerbar tiştek din nîne!"

Hikumdarek li ser kursî an textê xwe rûniştiye, dikare bibêje: "Ez efendiyê ku guhdarî lê tê kirin im, serî li ber min ditewînin" Lê bila mirin yek ji derbên xwe yên kujer bide wî efendiyê ku guhdarî lê tê kirin û ew ê bibe tiştekî rabirdûyê.

Dostên min, padîşahê rastîn ew e ku ji Xwedê hez dike, hebûna Wî di hemû afirandinê de hîs dike û wekî ku ji xwe re eleqedar dibe, ji yên din re jî eleqedar dibe. Heta mirin jî dê nebe sedema panîk an tirsê, ji ber ku ew wê wekî rêyek ber bi padîşahiya Xwedê (ku ew ê her û her li wir bimînin) dibîne.

Sê rê hene ji bo berfirehkirina hişmendiya mirovan bo hişmendiya kozmîk. Ya yekem rêya civakî ye, ku em xweperestiyê ji giyanên xwe derdixin û bi tevahî amade ne ku alîkariya mirovan bikin û xizmetê ji kesên hewcedar re bikin. Divê em ji hevalên xwe re dilsoz û wefadar bin û ji bo her kesê ku Xwedê daye me malbat evînê hîs bikin da ku em sînorên hişmendiya xwe bi nîşandana eleqeyek rastîn ji bo yên din û xebata ji bo wan dirêj bikin. Em di jiyana malbatê de ji bo hezkiriyên xwe evîn û fedakariyê fêr

dibin, û bi vî rengî em di hişmendiya xwe de hin berfirehbûnê bi dest dixin. Lê ev ne bes e. Evîna ku xwe di çemberek teng de sînordar dike, sînordar dibe û nikare berfireh bibe. Dema ku ew bêkesayetî dibe, çembera wê mezin dibe û gihîştina wê berfireh dibe. Divê ev celeb evîn were xwedîkirin, û divê em hewl bidin ku heman evîna ku em ji bo malbat û hezkiriyên xwe hîs dikin bidin her kesî, ji bo yên din bixebitin mîna ku em ji bo xwe dixebitin (Xwedê ji wan hez dike ku qencyê dikin). Ev rêya civakî ye ku meriv bigihîje hişmendiya kozmîk - rêya xizmet û evînê.

Xwedê me wek yek malbateke mezin a gerdûnî hez dike û ji me hêvî dike ku em ji hev hez bikin. Ger em hez bikin, em bextewariyê hîs dikin; ger em hez nekin, em xwe bi êş û azarê ceza dikin.

Divê ramana cîhanê biguhere. Em hemû ne ji ber ku xwezaya me ya rastîn bi xwezayî her tiştî dihewîne.

Ez di dayîna ji bo yên din de kêfxweşiyê dibînim û bextewariya herî mezin di şahidiya bextewariya wan de dibînim. Dema ku em ji yên din hez dikin û bi wan re hevxiyê dikin, em dibînin ku hemû hebûn bersiva me dide. Pêxember û kesayetiyên mezin rêya gihîştina hişmendiya kozmîk nîşanî me dane. Bi vî rengî divê em bi dilxwazî evîn, xizmet û dîlovaniyê bidin.

Kesekî xwedî hişmendiya gerdûnî mirovekî bextewar e. Ew evîna xwe bi çend kesan ve sînordar nake, her kesê din ji çerxa hezkirin û dîlovaniya xwe derdixe. Divê em tevahiya cîhanê wekî malbata xwe bi vî rengî bibînin. Ev hişmendî her gav bi min re ye, û ez hîs dikim ku her kes aîdî min e. Kesekî xwedî hişmendiya gerdûnî ji hemû mirovan hez dike mîna ku

ew ji birayên xwe, xwişkên xwe, dêûbav û hevalên xwe hez dikin.

Riya duyem a ber bi hişmendiya kozmîk ve bi rêya dîsîplîna xwe ye. Divê mirov nebe qurbanê zêdegaviyê. Kêfa ji tiştan baş e, lê divê dil û canê mirov bi wan ve neyên girêdan. Kesên ku dixwazin sînorên hişmendiya xwe berfireh bikin, divê di raman û kiryanan de azad bin, diloan, nerm û xweş bin, dîsîplînkirî bin, xwestekên xwe kontrol bikin, ji koletiya adetên zirardar dûr bisekinin û li gorî baweriyên xwe yên saxlem, ku ji hêla exlaqî û etîkî ve rewa ne, tevbigerin. Ji bo ku meriv bigihîje hişmendiya kozmîk, girîng e ku meriv xwekontrol bike û ji dualîteyên germ û sermayê, şahî û depresyonê, tenduristî û nexweşiyê derbas bibe.

Divê em her tiştî bê acizî an bê aloziya psîkolojîk tehemûl bikin. Yê ku xwe bi tîlên vê dinyayê ve girê nade, û nahêle hestên bêserûber wî bihejinin an jî aramiya wî ya giyanî tîk bibin, xwediyê têgihîştineke rastîn û şehrezayiyeke kûr e. Rêbaza sêyemîn rêbaza metafizîkî ye. Divê lêgerîner bi rêya hizirkirina rast xwe ji astengiyên laş azad bike da ku asoyên bilind ên hişmendiyê bibîne û bigihîje pîvanên wan. Ev tenê bi aramkirina girovera ramanan a ku gola giyan dihejîne, di hundurê wê de pêlan û aloziyê diafirîne, tê bidestxistin. Dema ku ramanên nelihevhatî kêr dibin, rûyê avê aram dibe, û ezman û her tiştê ku tê de ye bi zelalî û paqijiyê xuya dike.

Eger hûn şûşeyek avê ya mohrkirî tîxin nav tankeke avê, naveroka şûşeyê ji ava derdorê cuda dimîne. Lê eger hûn mohrê rakîn, ava di şûşeyê de bi ava di tankê de tevlihev dibe. Bi heman awayî, mirovên asayî Xwedê ji jiyana xwe dûr dixin ji ber ku

kelûpela hişmendiya wan ji ber nezanînê hatiye astengkirin. Lê gava ku mohr bi rêya meditasyona rast tê rakirin, lêgerîner aştîya Xwedê hem di hundir û hem jî li derveyî laş de tecrûbe dike. Bi zêdebûna meditasyonê re, aştî mezin dibe û kêfxweşiya giyanî nû dibe.

Xwedê mirovahiyê ji her alî ve dorpêç dike, lê ew Wî nabînin. Ew nikarin hebûna Wî ya rastîn di hundirê xwe û li dora xwe de hîs bikin heya ku pêça nezanînê an perdeya nezanînê nexin û hişmendiya xwe di hişmendiya Wî ya pîroz de nexin.

Eger mirovek di deryaya xwestekên madî de bixeniqe, ew ê bixeniqe, lê eger ew di deryaya Xwedê de bixeniqe, ew ê her û her bijî.

Û gava hûn Xwedê bibînin, hevalên min, hûn ê dilxweşîyeke rastîn û mayînde hîs bikin

Dibe ku dostaniyên mirovan bişkên û qut bibin, lê Xwedê te bernade

Tewra ku her kes te biterikîne û te ji bîr bike jî, heta ku Xwedê bi te re be, her tişt wê ya te be

Aştî, rehmet û bereketa Xuda li ser we be

Yoga û Têgihîştinên Bilind

Yoga berhevokê ji rêbazên zanistî ye ji bo ji nû ve yekkirina giyanê mirov bi Xwedayê re. Em ji Xwedê derketine û divê em vegerin ba Wî. Wisa dixuye ku em ji Wî veqetiyane û divê em bi hişmendî yekîtiya xwe bi Wî re sererast bikin. Yoga fêrî me dike ka em çawa ji xeyala veqetandinê derbas bibin û yekîtiya xwe bi Xwedê re pêk bînin. Helbestvanê Îngilîz Milton li ser giyanê mirov û çawa ew dikare bextewariya xwe ji nû ve bi dest bixe nivîsandiye. Ev

armanca dawîn a yogayê ye: vegerandina bihuşta windabûyî ya hişmendiya giyanî, ku bi riya wê mirovahî dizane ku ew bi .Ruhê Xwedayî re yek bû û her gav yek dimîne

Divê bingeheên rastîn ên ol zanistek bin ku hemî lêgerîner bikaribin bikar bînin da ku bigihîjin Xwedayê .yekane û bêhempa. Yoga ew zanist e

Pêwîstîyeke lezgîn bi nêzîkatiyeke zanistîtir ji bo olê heye. Doktrînên hişk ên cûrbecûr mirovan ji hev cuda hiştine, her çend xaniyek li dijî xwe dabeşbûyî nikaribe bisekine. Ji ber vê yekê, yekîtiya mezheb û olên cuda tenê dikare were bidestxistin dema ku şopîner û pratîsyenên wan olan têgihîştineke rastîn a hundurîn a Xwedê bi dest bixin. Tenê wê demê em ê di bin bavtiya Xwedê de biratiya rastîn .di navbera mirovahiyê de hebe

Hemû olên mezin ên cîhanê behsa pêwîstiya dîtina Xwedê û biratiya mirovahiyê dikin, û hînkirinên wan bingeheên exlaqî û prensîbên etîkî dihewînin. Îcar çi cudahî û dabeşbûnên di navbera van olan de diafirîne? Di hişê mirovan de fanatîzma kor e. Em nikarin bi balkişandina ser hişkbûna doktrînî bigihîjin Xwedê, lê bi rêya zanîna rastîn a ruhê îlahî. Dema ku mirov rastiyên gerdûnî yên ku bingeheên bingeheên ên olên cûrbecûr pêk tînin fam bikin, hemû zehmetiyên bi fanatîzma olî ve girêdayî dê winda bibin. Hemû mirov malbat û hezkiriyên min in, û ji ber vê yekê ez di hemû perestgehên ku ji bo rûmeta Wî hatine çêkirin de .îbadetê Xwedê dikim

Divê em dest bi avakirina yekîtiyeke gerdûnî bikin, ku li ser bingeha têgeha Perestgeha Hemû-Olî (Perestgeha Hemû Olan) hatiye modelkirin, rêz li hemû olên ku banga perestina Xwedê dikin û şopînerên xwe ber bi Wî ve rêber dikin bigirin.

Perestgehên weha, ku ji bo Xwedayê yekane û yekta ku ji hêla hemû olan ve tê perestin hatine veqetandin, divê li her derê werin avakirin, û ez pêşbînî dikim ku ev ê di pêşerojê de

bibe. Divê mirovên Rojhilat û Rojava astengiyên teng û çêkirî yê di hundurê malên Xwedê de her û her hilweşînin - û wêran bikin. Dema ku mirov bi rêya yogayê xwe nas dikin, ew ê fêhm bikin ku ew hemî ji hêla Xwedê ve têne hezkirin û .hilbijartin

Ev yekîtiya giyanî di mezinên ku xwedî zanîna xwe ne de eşkere ye. Kor nikarin rêberiya koran bikin. Tenê mamosteyekî giyanî yê ku bi rastî Xwedê dizane dikare bi rastî zanîna îlahî bigihîne yê din. Ji bo ku mirov xwedatiya xwe bi dest bixe, divê mamosteyekî wî yê ronakbîr hebe. Her kesê ku li pey mamosteyekî rastîn an rêberê giyanî diçe, dibe mîna wan, ji ber ku yekî wî yê ronakbîr dixebite ku şagirt bigihîne asta zanîna xwe. Dema ku min mamosteyê xwe yê rêzdar dît, min biryar da ku ez diher warî de wî teqlîd bikim: Xwedê bi tenê li ser textê dilê xwe bi cih bikim û .bereketên Wî bi yê din re parve bikim

Zana dibêjin ku ji bo bidestxistina zanîna herî kûr, divê mirov çavên xwe bizivirîne û bala xwe bide ser çavê giyanî .yê ku her tiştî dizane

Di kûrbûneke kûr de, heta kesekî ne-yogî jî eniya xwe ditewîne. Ev xal navenda fokusê û cihê çavê dor e, ku di heman demê de pencereya têgihîştina giyanî ye jî. Ev "topa krîstal" a rastîn e ku yogî lê dinêre da ku razên gerdûnê fam bike. Kesên ku di kûrahiya têr de bigihîjin wê bikaribin bi riya vê çavê "sêyem" derbas bibin û Xwedê bibînin. Ji ber vê yekê, lêgerînerên rastiyê divê şiyana berdana hişmendî û têgihîştina xwe bi riya vê çavê sêyemîn pêş bixin. Pratîka yogayê alîkariya şagirt dike ku çavê yekane yê hişmendiya .întuîtîv veke

Têgihîştin, an zanîna rasterast, xwe dispêre ti agahiyên hestî. Ji ber vê yekê ew pir caran wekî şiyana întuîtîv (hestê şeşemîn) tê binavkirin. Her kes xwediyê vê hesta şeşemîn e, lê piraniya mirovan li ser pêşxistina wê kar nakin. Lêbelê,

hema hema her kes ezmûnek întuîtîv jiyaye. Dibe ku ew
hestek hebe ku tiştek dê biqewime, û dûv re ew diqewime
.tevî nebûna delîlên hestî

Girîng e ku meriv têgihîştina rasterast û hundirîn an jî
zanîna xwe pêş bixe, ji bo kesê ku bi rastî dizane Xwedê ji
xwe bawer e. Ew dizanin, û ew dizanin ku ew dizanin. Divê
em ji hebûna Xwedê bi qasî ku em ji tama hêjîr an tirî
piştrast in, ji hebûna wî piştrast bin. Min tenê piştî ku
mamosteyê min rêya ahenga bêkêmasî bi Wî re nîşanî min
da, û piştî ku min hebûna Wî ceriband û hebûna Wî di
hundurê xwe de fêhm kir, karê nasandina yên din bi Xwedê
.girt ser xwe

Rojava her tim bi avakirina dêrên mezin û katedralên ji
bo îbadetê mijûl bûye, lê ev avahiyên mezin û bi heybet kê
kê alîkariya kesên ku li Xwedê digerin dikin ku Wî bibînin.
Li Rojhilat, balê dikişîne ser pêşxistina mirovên xwedî zanîna
îlahî. Lêbelê, ev kesên ronakbîr ne her gav ji bo lêgerînerên
giyanî gihîştine, ji ber ku ew pir caran di vekîşînên dûr û tenê
de dimînin. Ji ber vê yekê, navendên giyanî pir girîng in, ku
mirov dikarin hebûna îlahî biceribînin, û mamosteyên
ronakbîr dikarin di vê yekê de alîkariya wan bikin. Meriv
çawa dikare ji mamosteyekî ku Xwedê nas nake zanîna îlahî
bi dest bixe? Mamosteyê min ez qanî kirim ku berî ku hewl
bidim bi yên din re li ser Wî biaxivim, divê Xwedê nas bikim,
û dilê min ji bo rêberiya wî bi spasdariyê tijî ye. Bi rastî, ew bi
!Xwedê re yek bû

Divê Xwedê pêşî di laşê fîzîkî de were dîtin, û her
lêgerîner divê rojane ramanên xwe baştir bike, kulîlkên
bêguneh û bîhnxweş ên evîna paqij û pîroz li ser gorîgeha
giyanê xwe deyne. Her kesê ku Xwedê di hundurê xwe de
bibîne, dê hebûna Wî di her perestgeh, dêr, mizgeft,
.ziyaretgeh û civîna ku ew têkevinê de jî bibîne
Yoga teolojîya teorîk vediguherîne ezmûna pratîkî

Hezkirina ji Xwedê bi dil û can tê wateya dûrxistina hişê xwe ji hestan û pêşkêşkirina wê ji Xwedê re. Divê tevahiya hebûna mirov di meditasyonê de ji Xwedê re were pêşkêş kirin. Divê her lêgerînerê Xwedê fêr bibe ku hişê xwe bicivîne. Duayek ku tê gotin dema ku hişê mirov di heman demê de bi tiştên din ve mijûl e, ne samîmî ye û ji bo Xwedê nayê qebûlkirin. Mamosteyên yogayê dibêjin ku ji bo dîtina Xwedê, divê mirov pêşî bi tevahiya hişê xwe û bi tevahî .konsantrebûna ramanê li Wî bigere

Hin kes dibêjin ku Hindî ji yê din çêtir in ku yogayê bikin, û ku yoga ne ji bo her kesî ye. Ev ne rast e. Gelek kes îro dikarin ji Hindîyan bêtir yogayê bikin, ji ber ku pêşkeftinên zanistî ji mirovahiyê re demên vala yê têr peyda kirine. Rojhilat hewce dike ku bêtir teknolojiyên pêşkeftî yê Rojava bikar bîne da ku jiyan hêsantir û têrkertir bike, û divê Rojava ji Rojhilat rêbazên pratîkî û metafizîkî yê yogayê fêr bibe da ku her kes bikaribe rêya xwe ya ber bi Xwedê ve bibîne. Yoga ne mezhebeke olî ye, lê zanistek gerdûnî, pratîkî û bicîhkirî ye ku bi riya wê em dikarin Xwedê .bibînin

Yoga ji bo her kesî ye: hem ji bo Rojavayîyan û hem jî ji bo Rojhilatîyan. Nayê gotin ku telefon ne ji bo Rojhilat e tenê ji ber ku li Rojava hatiye îcadkirin. Bi heman awayî, pratîkên yogayê yê li Rojhilat hatine pêşxistin ne tenê ji bo Rojhilat .in, lê ji bo sûda hemû mirovahiyê ne

Çi mirovek li Hindistanê be çi li deverê din a cîhanê ji dayik bibe, ew ê rojekê bimire. Lê mirov dikare her roj xwe di Xwedê de winda bike, her çend tenê ji bo çend kêliyan be jî, .Yoga rêbaz û şiyana vê yekê peyda dike

Mirov di laş de mîna girtiyên dîlgirtî dijîn, û dema ku dema wan diqede, ew şerma derxistina derve dikişînin. Evîna laş ji evîna girtinê wêdetir nîne. Ji ber ku em bi jiyana di qefesên fîzîkî de hîn bûne, me wateya azadiya rastîn ji bîr

kiriye. Ji bo negerîna azadiyê ti hincet tune. Vedîtina xwe û têgihîştina xwezaya herheyî ji bo her mirovî girîng e. Yoga rê .ronî dike

Divê ruh dîsa here ba Xwedê

Berî hebûna gerdûn, hişmendiya gerdûnê hebû.

Hişmendiya gerdûnê an kozmîk çi ye? Ew Ruhê Mutleq, an Xwedayê bêdawî û bêdawî ye, ku herheyî heye, hişmend e û bextewariya her dem nû dibe, li pişt hemî form, şekil û diyardeyên kozmîk veşartî ye. Dema ku afirandin çêbû, hişmendiya kozmîk di gerdûna madî de wekî hişmendiya giyanî, şewqa paqij a hiş û hişmendiya Xwedê, heyî û veşartî di hemî afirandinê de xwe nîşan da. Dema ku hişmendiya giyanî daket laşê fîzîkî yê mirov, ew bû giyanek an hişmendiya bilind: bextewariyek îlahî, herheyî heye, hişmend e û her dem nû dibe, di nav avahiya fîzîkî de bi awayekî ferdî heye. Dema ku giyanê mirov bi laş re yek dibe, ew wekî hişmendiya xwe an ego xwe nîşan dide. Yoga fêr dike ku divê giyan ji bo gihîştina giyanê îlahî derenceya hişmendiyê .hilkişe

Nehêniya bextewariyê: Hestkirina hebûna xwedayî

Ji jiyanê kêfê kirin pir baş e; bextewariya rastîn di ne girêdana tiştekî de ye. Ji bîhnê kulîlkekê kêfê werbigire, lê hewl bide ku Xwedê di wê de bibînî. Min hestên xwe hişyar hiştine da ku, bi karanîna wan, ez her gav li Xwedê bifikirim û hebûna Wî di dilê xwe de hîs bikim. "Çavên min hatine afirandin da ku bedewiya Te li her derê bibînim, ey Xudan.

Guhên min hatine çêkirin da ku dengê Te yê her tiştî bibihîzin" Ev yoga ye: yekîti bi Xwedê re. Ne hewce ye ku em biçin daristanê da ku Wî bibînin. Adetên dinyayî dê me li her deverê ku em lê bin girêbidin heya ku em xwe ji wan azad bikin. Yogî dizane ka meriv çawa Xwedê di şikefta dilê xwe de bibîne. Her ku diçe, ew hişmendiya pîroz a hebûna îlahî bi .xwe re hildigire

Mirovahî ne tenê daketiye asta hişmendiya hestî, lê di heman demê de ji hêla rewşên neasayî yê hişmendiya hestî ve, wekî xwêdan, hêrs û çavnebariyê jî, bûye kole. Divê mirovahî ji bo dîtina Xwedê xwe ji van nepakî û neasayîyan xilas bike. Divê hem Rojhilatî û hem jî Rojavayî ji vê koletiya hestî azad bibin. Mirovekî asayî dikare hêrs bibe ji ber ku qehwe nedaye wan, bi baweriya ku ev bêparbûn dê serê wan .biêşîne! Yogiyê bêkêmasî mirovekî azadbûyî ye

Her kes xwedî potansiyel e ku bibe yogiyek li ku derê be niha, lê em meyla wê yekê dikin ku her tiştê ku li derveyî asoyê jiyana me ya asayî û adetên me ye ecêb û dijwar e ku .meriv bi dest bixe

Pratîka yogayê azadiyê dide Hin yogî bêalîbûn û asketîzmê digihînin asta herî bilind Ew dibêjin ku divê mirov bêyî ku bê acizkirin li ser nivînek ji mîxan razên, û ew formên din ên disîplîna laşî pêşniyar dikin ku di hînkirinên Îslamî de bingeha wan tune ye Rast e ku kesek ku dikare li ser nivînek ji mîxan rûne û dîsa jî li ser Xwedê bifikire hêzek derûnî ya mezin nîşan dide Lê ev karên awarte ne hewce ne; mirov dikare bi tenê li ser kursiyek an li ser nivînek rehet rûne û li .ser Xwedê meditasyon bike

Mamosteyê yogayê Patanjali dibêje ku her helwesteke laşî ku dihêle stû rast bimîne, ji bo meditasyonê, ango ji bo balkişandina yogîk li ser Xwedê, guncaw e. Ne hewce ye ku meriv zivirînên kontorsiyonel bike da ku werzîşên ku hewceyê sebir û nermbûna laşî ya awarte ne, wekî yoga Hatha, pratîk bike. Xwedê armanca dawîn e, û hesta hebûna Wî ew e ku divê em hewl bidin û ji bo bidestxistina wê bixebitin. Bhagavad Gita dibêje: "Ewê ku bi tevahî di Xwedê de hatiye kişandin û di Wî de hatiye nixumandin, ji hemûyan ".hevsengtir e

Yogiyên Hindî nîşan dane ku ew bi tevahî li hember serma û germahiya zêde, an jî li hember gezên mêşan û

kêzikên din ên acizker bêparastin in. Ev taybetmendî ne şertên pêşîn in ji bo bûyîna yogiyek, lê belê taybetmendiyên xwezayî yên pratîsyenek jêhatî ne. Hewl bidin ku heke pêwîst be hêmanên ne xweş ji holê rakin an jî tehemûl bikin, bêyî ku ji hêla psîkolojîk ve tengav bibin. Ger mirov bikaribe paqij be, ne hewce ye ku qirêj be. Dibe ku mirov bi qasî jiyana di kulubeyek piçûk de girêdayî be, wekî jiyana di qesrek mezin de. Faktora herî mezin a bidestxistina serkeftina giyanî xîret û berdewamî ye. Bi rastî, berhem pir e, lê hindik kes amade ne ku wê bidirûn! Cîhanî li diyariyên û qencyên Xwedê .digerin, lê aqilmend li Diyarker bi xwe digerin

Her kesê ku dixwaze bibe yogî, divê meditasyon bike. Dema ku yogî sibehê şiyar dibe, pêşî li xwarinê nafikire da ku laşê xwe xwedî bike, lê belê nektara hevpariya îlahî pêşkêşî giyanê xwe dike. Bi îlhama meditasyona kûr tijî ye, ew dikare hemî erkên xwe yên rojane bi kêfxweşî û bendewariyê bi cih bîne. Xwedê ev erd wekî ku bi zanebûn e afirandiye. Plana wî ew e ku mirovahî ji bo baştirkirina cîhanê bixebite. Rojavayî meyla xwe didin ku her tim li dû rehetiyên madî yên nû û baştir bigerin, lê Rojhilatî meyla xwe didin ku bi tiştên ku hene razî bin. Tişteke xwestî di ruhê Rojavayî yê bêsebir û ruhê Rojhilatî yê bi zanebûn de heye, û divê em di navbera .herduyan de rêyek navîn bibînin

Meditasyon yogiyê diafirîne

Ji bo dîtina Xwedê, divê mirov her sibeh û êvarê, û her gava ku gengaz be di nav rojê de jî, meditasyon bike. Wekî din, ji bo kesê ku dixwaze meditasyonê bike girîng e ku di nav hefteyê de çend demjimêran ji bo meditasyonê veqetîne. Ev ne maqûl e. Hin kes her roj bi saetan bêyî ku westiyayî an bêzar bibin, hobiyan xwe dişopînin. Yê ku dixwazin ji hêla giyanî ve pêşkeftîtir bibin, divê bêtir dem ji Xwedê re veqetînin. Divê em Xwedê hîs bikin ku em ji her tiştî zêdetir ji Wî hez dikin. Dema ku mirov di meditasyonê de

jêhatî dibe û dikare bikeve hişmendiya bilindtir, ew ê rojê ji pênc demjimêran zêdetir xewê ne hewce bike. Mirov dikare hin demjimêrên şevê, serê sibê û betlaneyan ji bo xwelêkolîn û hizirkirina li ser Xwedê bikar bîne. Bi vî rengî, her kes, hetta kesê herî mijûl û mijûl jî, dikare bibe yogî - ger ew bixwazin - bêyî ku hewce bike ku serpelek li xwe bike an .porê xwe dirêj bike

Cihên perestîne hucre ne, û hingiv zanîna teqez e ku mirov ruh e û bi Xwedê re yek e Rast e ku Xwedê li hemû cihên perestîne heye, lê tenê çûna wan cihên pîroz têrê nake ku Xwedê razî bike ku xwe eşkere bike Serdanên pir caran ên cihên perestîne baş in, lê meditasyona rojane çêtir e, û divê her du jî bi hev re werin kirin ji ber ku çûna cihên perestîne bê guman îlhamê tîne, lê meditasyona rojane rê li ber pêşveçûnek giyanî ya mezintir vedike Dema ku dilê lêgerîner bi coş dişewite, û dema ku ew dua li dû dua dike, .Xwedê bersiva banga wî dide

Ev dilsoziya bêdawî ji bo dîtina Wî girîng e. Ji bo ku meriv bibe yogî û di heman demê de bi ruh û daxwazên demê re bigihîje hev, divê mirov li malê meditasyon bike, xwe disîplîn bike û ji ber evîn û xizmeta Xwedê hemû erkên xwe bi cih bîne. Xwesteka min a herî mezin ew e ku ez di giyanên mirovan de perestgehên ji bo Xwedê ava bikim û bişirîna Xwedê ya geş li ser rûyên wan bibînim. Serkeftina herî mezin di jiyanê de ew e ku mirov di giyanê xwe de perestgehek ji Xwedê re veqetîne. Ev dikare bi hêsanî were bidestxistin, û tam ji bo vê armancê ye ku xwenaskirin hatiye dinyayê. Her kesê ku Xwedê di giyanê xwe de textê xwe danî yogî ye û dikare bi min re bibêje ku yoga ji bo Rojhilat, Bakur, Başûr û Rojava ye. Ew ji bo hemî mirovan bê îstîsna ye. Rêyên teolojîk rêyên duyemîn in, lê rêya yogayê rêya sereke ye ku ber bi qesra bextewariya îlahî ve diçe, ku gava meriv bigihîje .wê, mirov qet jê dernakeve

tovên giyanî

Ey Xudan, fêrî min bike ku ez wêrek û bêwestan bim, bi biryardarî û berdewamiyê, di heman demê de tedbîran bigirim û hişyar bim.

Xwedê di dilê min de û li dora min e, min diparêze û li ser min disekine. Ji ber vê yekê, ez ê tariya tirsê ya ku ronahiya rêberiya Wî ji min vedişêre û di tariya şaşıyan de dihêle ku ez bikevim nav lingan, ji holê rakim.

Em dibin mîna wan kesên ku em bi wan re rûdinin û bi wan re têkilî datînin, ne tenê bi rêya axaftin û têkiliyê, lê di heman demê de bi rêya lerizînên manyetîk ên nedîtbar ên ku ew derdixin jî. Dema ku em dikevin qada manyetîk a wan, em bi awayekî nehişmendî ji hêla manyetîka wan ve bandor dibin. Ji ber vê yekê, ji bo kesên ku dixwazin mezinbûna giyanî bikin pir girîng e ku bi kesên ku meylên giyanî hene re têkilî daynin, da ku ew werin teşwîq kirin, coşa xwe biparêzin û hesreta xwe ji bo Xwedê xwedî bikin.

Ew kesên ku xwedî têgihên ronakbîr in, gulên rastiye berhev dikin û ji bo ronîkirin û xemilandina giyanan bi taybetmendiye bilind dixebitin da ku bikevin bihuşta aqilmendiye.

Evîna te, ya Xudan, ji bo her tiştî bes e

Her çend evîna kozmîk ji pencereyên piçûk ên evîna piralî ya mirovan xuya dike jî, di gavê de ku hûn difikirin ku we ew dîtiye, ew berdewam dike û berdewam dike heya ku

hûn karibin tevahiya hebûna wê bi pencereya hişmendiya xwe ya kozmîk bibînin.

Ji bo me çêtir e ku em bi hev re rûnin û bi hişên vekirî û rêzgirtina dualî nerînên xwe nîqaş bikin, ji bîr mekin ku mirovên aqilmend nakokî nakin lê bi aramî û aqilane nîqaş dikin.

Divê mirov xwe û endamên malbata xwe perwerde bike ku ji gotegotên li ser yên din an jî ji axaftina xirab a li ser wan dûr bisekinin, û li şûna wê balê bikişînin ser xwe-başkirinê û rastkirina şaşiyên xwe. Divê em ji yên din nefret nekin tenê ji ber ku ew ji me cuda ne, an jî ji ber ku ramanên wan ji yên me cuda ne, û divê em israr nekin ku baweriyên me tenê yên rast in.

Ey kaniya evînê, bila em hîs bikin ku dilên me tijî ne û tîbûna me bi pîrbûna herdemî ya evîna te têr dibe

Divê mirov ji axaftinê bêtir guhdarî bike, bêdeng rûne û ji hevaltîya yên din kêfê werbigire.

Dema ku hûn tîrêjên rojê bi rêya lenzek mezinkirinê li ser xalek piçûk disekinînin, ew germê çêdike, û ew germ dikare dar, qumaş, kaxez û materyalên din bişewitîne.

Bi heman awayî, dema ku hiş bi baldarî balê bikişîne, enerjiya wê ya komkirî dikare xerabî û rehên gumanê yên li pişt her têkçûnê bişewitîne û ronahiya aqilmendiyê bi geşî û geşbûnê bibirîqe.

Dema ku hiş bi Xwedê re, çavkaniya hemû qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz, li hev dike, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve girêdayî ne, ku dikarin di her warî de sedem û derfetên nû ji bo serkeftinê biafirînin.

Dema ku qalikên êş û tevliheviyê li dora min dikevin, ey Xudan, bila ez di keheha nefesgirtî ya hebûna te ya parastî de xwe ewle û bi ewle hîs bikim.

Evîn sirûda dil e ku giyan ji Xwedê re dibêje

Tîna min a kronîk tenê bi destdana te ya pêroz li ser giyanê min, ku bi hesreta te dişewite, dikare were vemirandin. Bahoza bêhêvîtiyê kêr bûye, bayên bêhêvîtiyê aram bûne, û dilopên aştîya te her tîlekê hebûna min şil kirine, dilê min bi razîbûnê tijî kirine, û ez niha navê te yê pêroz distrêm û distirêm.

Ey Xwedê, min bike çûkek bihuştê ku tenê ji vexwarina ji kaniyên te yê şîfayê yê ku ji ezmanên hebûna te ya herî pêroz li her derê diherikin kêfê bibîne.

Rastî pêşî mîna dilopên tenik û zelal ên şilbûnê [li ser pelên gulê] tê hişê me.

Çiqasî rola te di şanoya jiyanê de piçûk û dilnizm be jî, girîngiya wê bi qasî girîngiya rolên herî mezin e ji aliyê beşdarbûna di serkeftina şanoyê de.

Bila ez, ey Xwedê, ne bi tirs û fikar, lê bi rehetî û evînê li qanûnên fezîletê binêrim. Û bila ez ji bîr nekim ku fezîlet, ku di destpêkê de dibe ku şopandina prensîbên wê dijwar be, di dawiyê de tacek bextewarî û razîbûnê li ser serê min datîne dema ku qanûnên wê tene şopandin.

Û alîkariya min bike, Xudan, ku ez wê xerabiyê ji bîr nekim ku di destpêkê de sozên hin kêf û şahî dide, li dû xwe gelek xemgînî û bêbextî tîne.

Divê evîna mirovan berfireh bibe û ber bi evîna xwedayî ve were dirêjkirin

Evîna îlahî hewl dide ku xwe di giyanên mirovan de bi rêya kanal û îfadeyên cûrbecûr ên evîna zewacê û dêûbavan û evîna hevalan ji bo hev îfade bike.

Pêwendiyên pîralî û cihêreng di malbat û civakê de motîfên pêwîst in ji bo paqijkirina evîna mirovan ji nepakiyan û veguherandina wê bo evînek giyanî ya paqij.

Erêkirin:

Bi berbanga her rojê re, ez ê her kesê ku ez pê re hevdîtî dikim bi pêlên şahiyê bibarînim

Ezê ji bo her kesê ku di rêya min re derbas dibe, bibim tîrêjek rojê ya derûnî

Ezê mûmên bişirînan di dilên xemgîn û dilşikestî de vêxim

Em ne mehkûm bûn ku di wêraniya xwestekên bêber û bêbextiya hêviyên windabûyî de bijîn. Ey Xudan, alîkariya me bike ku em zincîrên ku me girêdayî ne bişkînin û bi biryardariyek bê şik û guman rêya me vekin, di nav çolê sînordaran re, ber bi axa nû ya bextewar ve.

Ya Xudan, bila ez nêzîkbûna te û hebûna te di kûrahiya hestên xwe de hîs bikim, û bila ez fêhm bikim ku şehrezayiya te ya geş têgihîştina min diparêze, û jiyana min xuyangeke jiyana te ya bêhempa û yekta ye.

Zulm nexweşiyêke giyanî ye, û her kesê ku xwe di kiryar an hestên hovane de nîşan dide, bêbextiyê tîne ser xwe û zîrarê dide pergala xwe ya demarî.

Dil navenda hestan e, û divê mirov destwerdanê li dilê kesekî din neke

Xwedê dewlemendiya min a rastîn e û ez bi saya Wî dewlemend im

Cewhera ahengî di gotinan de:
Xwedîsîplînê
Hezkirina yên din
Dilovaniya heywanan
Evîna taybetmendiyên baş
Evîna aşî û aramiyê
Evîna mezinan
Dilovanî û alîkariya ji bo feqîr û hewcedaran kirin û
dilovanî li wan kirin
Rastgoyîya otomatîk bêyî ku encamên wê werin
berçavgirtin
Bicîhanîna erkê ji ber hezkirin û rêzgirtina ji bo erkê
Evîna edalet û reformê
Ji çêja edebî kêf girtin û tiştê ku divê were kirin kirin
Rêzgirtina li xwe
Dilnizmî
Reqa
Pêvgirêdayî
Siwarî
sebir
Bêhne
Ew şopa şopa giyanên mezin û hişên ronakbîr dişopîne
Rastî
Bedenparêzî
hevalbend
Sadebûn û zelalî
Bîlanço
Hestên giyanî
Razîbûn
Evîna paqijiya bedenî û paqijiya rewşenbîrî
Milûkî û dûrketina ji xudperestiyê
Evîna qencyê
Dadperwerî
Bîranîna dilovaniya ku ji kesên ku wê heq dikin re hatî
nîşandan

Rêzgirtina tiştên pêroz
Ji pirtûka: Nexşeya Psîkolojîk

Hestên giyanî dikarin bi perwerdekirina hiş ji bo kêfa ji feziyetên ramanên xweşik ên di cîhana veşartî ya di hundurê mirov de werin ceribandin.

Ey Xudan, evîna ku ji dilên mirovan diherike min ceriband ku ez çavkaniya evîna pak di Te de bigerim

Di bêdengiya giyanê xwe de, ez bi dilnizmî li ber hebûna Te ya her tiştî diçim ser çokan, dizanim ku Tu her gav di rêyên zanîna xwe de rêberiya min dikî.

Ezê li te bigerim, Xwedayê min, heta ku ez te bibînim, û gava ez te bibînim, ezê bi spasdarî hemû nîmet û qencîyên ku te dane min qebûl bikim.

Di tenêtiya ramanên min de, ez dixwazim, ya Xudan, dengê te bibihîzim. Xeyalên dijwar ên ku hîn jî di bîranînên min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û melodîk.

Ey Xudan, bila baranên dîlovaniya te li ser giyanên me bibarin û çira nezaniyê ya ku bi wan ve girêdayî ye bişon, da ku ew paqijî û zelaliya xwe ji nû ve bi dest bixin û bi ronahiya te ya îlahî bibiriqin.

Çi di şikeftên çiyayan de be, çi di nav kolanên qerebalix de be, çi jî di daristanên jiyana nûjen de be, her ku em diçin û her ku em berê xwe didinê, rojhilat û rojava, bakur û başûr û li her derê, bila em, ey Xudan, nêzîkbûna te hîs bikin da ku dilên me bi hebûna te ya parêzvan aram bibin.

Werin em bibin wek gul û gulan, û dema ku em têne şaş famkin, bila em pelên nermî û dîlovaniyê birijînin, ji ber ku bi xwekontrolkirin û reftara rast em ê fêhm bikin ku em beşek yekgirtî ya qenciya mezin in.

Ji ava aştîyê ya ku ji kaniyên şert û mercên guncaw diherike û ji biryardariya te ya ji bo nêrînek erênî û girtina helwestên avaker, têr vexwe.

Tenê di cilên elegant, xwarinên xweş, mobîlyayên luks, luks û xweşiyê de li bextewariyê negere, ji ber ku ev tişt dê bextewariya te di pişt xuyabûna derve de bigirin. Berevajî vê, bila xeyalên te li jor padîşahiya ramanên bêdawî bifirin.

Bi rastî, her kes, heta radeyekê, ji pirsgirêka hêrsê dikişîne, heya ku ew negihîştibe qonaxek pêşkeftî ya hişmendiye, qonaxek ji ekstaza giyanî an rewşek aramiyê.

Hêrs - bi çi şêweyî be jî - ji nekarîna bicihanîna xwestekê derdikeve. Di nebûna kêfxweşiya hundirîn de ku ji girêdana giyan bi çavkaniya wê ya îlahî derdikeve holê, mirov hewl dide ku xwestekên xwe bi rêya kêfên hestî yên ku bi xwezayî ne xweş in ji ber bêdemî û encamên wan ên pir caran nexweş.

Ew xwestek pir caran dibin sedema bêhêvîtiyê û dû re jî hêrsê, ku dibe sedema hilweşîna hişmendiya giyanî.

Riya herî bibandor a derbaskirina hêrsê ew e ku meriv sedema wê ya bingeîn çareser bike: xwestek. Her ku xwestek zêde bibin, ewqas jî bêhêvîbûn zêde dibin.

Ne mimkûn e ku hemû xwestek bîna bicihanîn ji ber ku xwestek têrker û bêdawî ne. Her ku em ji bo bicihanîna xwestekê hewl bidin, em ewqas pê ve girêdayî dibin, û her ku girêdana me xurttir dibe, êşa me ya ji ber bêparbûna ji her tiştê ku dê xwestekên me têr bike û xwestekên me pêk bîne, mezintir dibe.

Serkeftin, jiyanekê rehet, dermankirina nexweşiyên bêderman, û kontrolkirina adetên ku nayên dermankirin, hemî ev dikarin werin bidestxistin û pêk anîn.

Eger te hemû rêbaz û hewildanên madî xerç kirin û ew bêkêr dîtin, deriyê hundir veke û hêza giyanî dê biherike hundir û hemû lawazî, têkçûn û bêhêvîtiyê derxe.

Eger tu di meditasyon û kûr û bêdeng de alîkariya Xwedê bigerî, tu dê rezervuareke bêdawî ya hêza giyanî kifş bikî.

Xwedê bêalî ye û bersiva hemû kesên ku bi dilpakî alîkariya Wî dixwazin dide

Dema min Xwedê di hundirê xwe de dît, min ew li her derê dît

Ji zarokatiya xwe ve hesreteke min a mezin ji bo Wî hebû, û carekê dema ku ez kurekî biçûk bûm min nameyek ji wî re nivîsand. Belê, min nameyek ji Xwedê re nivîsand û bi vî rengî sernav lê kir:

"Ji Xwedê re li Bihuştê" û min ew xist nav qutiya nameyan

Dema ku em ji kesekî re dinivîsin, em li benda bersivekê ne. Dema ku min bersiv negirt, min gelek hêstir rijandin. Lê di dawiyê de bersiv gihîşt min, ne bi rêya gotinên li ser kaxezê hatine çapkirin, lê bi dîtinek ronî ya ecêb.

Ger hewldan cidî be û ked berdewam be, her kes dikare ji Xwedê bersivekê bistîne.

Eger tu pirsên xwe ji Xwedê re bişînî, wan bi hestên kûr bipêçî û bi rêya nameya hizirkirinê bişînî, hingê tu dê bi rastî û bê guman bersivê bistînî.

Aştî ji hundirê giyan derdikeve; ew hawîrdora hundirîn a pîroz e ku tê de bextewerî şîn dibe û geş dibe

Mirov bi hêsanî gelek têgehên xeyalî yên sîordarkirinê bêyî pirsên cidî qebûl dikin, bi vî rengî dihêlin ku ew têgeh jiyan û çarenûsa wan kontrol bikin. Ramanwer bi hêsanî rewşa heyî qebûl nakin; berevajî vê, ew hewl didin ku wê biguherînin, û ev tam ew e ku pêşveçûnê gengaz dike.

Ramanwer li derdora xwe dinerin û ji tiştên ku dibînin matmayî dimînin. Ew ji nêz ve lê dinêrin û dipirsin çima tişt bi awayekî diyarkirî diqewimin an na.

Ji bilî xwarin, razanê û xebatê, ji mirov tê hêvîkirin ku ji vê jiyane tişteyê biqîmet bistîne.

Divê xweperestî were ji holê rakirin, û ev yek dikare bi çandina altruîzmê were bidestxistin. Divê em lîstîkên xwe yên din bikin, û rêya herî baş a hînkirina vê yekê bi mînakê baş e.

Di serdema xweperestî û çavbirçîtiyê de zehmet e ku meriv ji jiyaneke xweş û rehet kêfê werbigire. Dema ku em dikarin bibêjin, "Berekemên Xwedê ji bo min û ji bo te jî ne", ev dinya dê bibe cihekî çêtir.

Dema ku em di kolanên bajêr de dimeşin, em xwe bi dîwaran dorpêçkirî dibînin, lê gava em siwarî balafirê dibin, hemû astengî winda dibin, û em firehiyek neparçekirî dibînin. Bi heman awayî, dema ku em di bajarekî tenê û tenghiyî de dimeşin, em xwe di nav ramanên dogmatîk ên hişk û sînordar de dorpêçkirî hîs dikin. Lê gava em siwarî balafirekî vekirî û asoyên berfireh dibin, em cîhek bêdawî ya biratî û evîna mirovan dibînin.

Kesê ku ji rêyên xerabiyê dadikeve, berxwedanê hîs nake, lê gava ku ew hewl dide ku bi pejirandina qanûnên giyanî yên xwekontrolkirinê li dijî adetên zirardar û meylên xelet bisekine, ew dibîne ku bêhejmar ceribandin şiyar bûne da ku li dijî hewildanên wî şer bikin û hewildanên wî yên hêja asteng bikin.

Carinan raman ji gotinan bibandortir in. Hişê mirovan veguhezkar û wergirê herî bihêz e. Ger hûn bi berdewamî ramanên erênî, yên ku bi evîne dagirtî ne, belav bikin, ew raman dê bandorek erênî li ser yên din bikin. Bi heman

awayî, heke hûn ramanên ku bi çavnebarî an nefretê barkirî ne, yên din jî dê wan ramanan bistînin û bi yên mîna hev bersiv bidin.

Ez ji Xwedê dixwazim ku bi hêz û bereketa xwe piştgiriye bide hewildanên te. Ger dua ji dil be û niyet paqij be, guhertina xwestî dê bi alîkariya Xwedê çêbibe.

Dengvedana sala borî, bi xemgînî û kenê xwe ve, winda bûye, û niha dengvedana sirûda Sersalê bi awayekî teşwîqkar distirê, hêviyê radigihîne û **bi çirpekî dibêje** :

"Jiyana xwe bi awayekî bêkêmasî ji nû ve ava bike. Dev ji giyayên tirsên kevin berde. Ê ji baxçeyê çol ê rabirdûyê, tenê tovên şahî, destkeftî, hêvî, raman û kirinên baş, û daxwazên bilind û esilzade berhev bike û biparêze."

Di axa şil a her rojek nû de, wan tovên bihêz biçînin, av bidin wan û lînêrîna wan bikin heta ku ew mezin bibin û jiyana we bi feydeyên kêmdîtî yên kulîlkvedanê tijî bikin.

Sersala nû bi dengekî bilind dibêje:

"Ruhê xwe, ku dîlê adetan e, şiyar bike û wî teşwîq bike ku hewlên nû û sûdmend bide. Qet dev ji hewildanê bernede, û qet bêhna xwe venede heta ku tu azadiya herheyî bi dest nexî û karmayê (li dûv û dûv encamên kiryarên berê yên herdemî bigere) bi ser nekevî."

Bi hişek teze û bi kêfxweşiyek herdem nûvekirî serxweş, werin em bi hev re şa bibin û mil bi mil ber bi mala bihuştî ve biçin ku em ê careke din jê dernekevin.

Hêrs û bîranîna fîlan

Ew kesên ku aştiya hundirîn dixwazin divê fêr bikin ka hêrs çawa çêdibe û pir caran encamên xirab çêdike.

Ji ber windabûna hevsengiya navxweyî ya ji ber hêrsê, gelek kes li dijî îradeya xwe bûne sûcdar û kujerên xwînşwar.

Astengkirina xwestekan hişê mirovan kor dike Dema ku mijê xwestekan hişê mirovan digire, ew hişê xwe winda dike û bi awayekî ku ji mirovekî esilzade re ne layiq e tevdigere.

Windakirina aqil têgihîştina xwerû tevlihev dike, ku hêza ajotinê ya li pişt hemû kiryarên saxlem û niyeta baş e.

Dema ku dîreksiyona wesayîta derûnî ya mirovekî xirab bibe, ew ê bê guman qezayekê bike û dibe ku xwe di nav xendekek êş û xemgîniyê de bibîne.

Bo nimûne: Mêr bi kêfxweşî erebeyê diajo, û di rê de ber bi parkê ve, jina wî jê dixwaze ku li şûna parkê, biçe mala dê û bavê wê, û li vir kêfxweşiya wî vediguhere hêrsê.

Min ev mînak hilbijart ji ber ku ew tiştêkî asayî ye. Di rewşên normal de, encam an ew e ku mêr daxwaza jina xwe red dike an jî bi nerazîbûn û nerazîbûnê razî dibe, û ev yek bi gelemperî diqewime. Di her du rewşan de jî, hêrs serdest dibe, atmosfer aloz dibe û aştî têk diçe.

Di hin rewşan de, hêrs dikare ji bo kesên xwedî mizacê tund veguhere trajediyek. Hêrs dikare bandorê li bîranînê bike, an jî şofêr dikare ji bîr bike ku bi baldarî û baldar ajotinê bike, an jî dibe ku çavdêriya nîşanên trafîkê neke, ku di encamê de dibe sedema pevçûnek an jî, Xwedê neke, mirinê.

Di encamê de, hêrs çerxa îradeyê di erebeya jiyanê de asê dike û nahêle ku ew bigihîje armancên xwe yên maddî û manewî.

Bîra fîlan:

Ew şiyana ku jê re "hafize" tê gotin, diyariyek ji Xwedê ye ji bo mirovahiyê, û ew çi nîmetek mezin e! Hafize ji heywanan re jî tê dayîn; bêyî wê, ew ê nikaribin zarokên xwe nas bikin. Hin heywan xwedî bîranînên pir baş in, wekî çîroka jêrîn a li ser fîlekî nîşan dide.

Dema ku fîlekî pir mezin dar dibirrî, wekî ku gelek fîlên perwerdekirî li Rojhilat dikin, kurek nêzîkî wî bû, bi derziyekê li qurmê wî da û reviya.

Salek piştî wê bûyerê derbas bû, û heman fîl li ser rê rastî heman kurik hat. Ev kêliyê nisbeten guncaw bû ku fîl tola xwe hilîne, ji ber vê yekê, qurmê xwe li dora kurik pêça

û bi tundî ew avêt aliyê din ê rê. Bi vî awayî, heywan xwedî bîranîn in.

Dema ku dil bi evîna Xwedê tijî dibe û çav bi ronahiya Wî ronî dibin, mîgnatîsa mirov dibe xwedî cewherê giyanî. Di navbera mîgnatîsa giyanî, bi bandora xwe ya bilind, û mîgnatîsa heywanî, ku ji hêla hewes û instinktên ve tê ajotin, ferqek mezin heye. Mîgnatîsa giyanî li ser altruîzmê û sûdwergerîna yê din e, lê mîgnatîsa heywanî ji hêla xweperestî û îstismara yê din ve tê ajotin.

Mirov dikare pêşniyarên erênî bide xwe ku bandorek sûdmend li ser hişê binhiş dike, ku ev jî bandorê li ser hişê hişmend dike. Pêşniyarên neyînî, çî ji hêla xwe ve werin çêkirin çî ji kesekî din bin, ji bo mêjî zirardar in û divê ji wan dûr bisekinin.

Mirov şîreta xwe dide me û dû re dihêle ku em fêkiyên kiryarên xwe bidirûn [ku dibe ku encama şîreta wî ya xelet be]

Riya Xwedê her tim ber bi bextewerî û qencyê ve diçe

Bi zelaliya hizirkirina kûr, ez ê ronahiya îlahî ya ku her tim diherike nav kûrahiya min radest bikim, û ez ê evîn û hesreta xwe ji Xwedayê Teala re bilind bikim.

Ez hebûna te, Xudan, di kûrahiya hebûna xwe de hîs dikim, û ez te dibînim ku di baxçeyê evîna min de şîn dibî. Min di evîna xwe de bipêçe û bihêle ku ez ji bîhnexweşiya te ya pîroz kêfê bistînim.

Ya Xudan, aştî bide min da ku giyanê min rihetiyê bibîne û tîrêjên hêviyê li pişt ewrên bêxemiyê bibîne. Bila ronahiya piştrastiyê di dilê min de bibiriqe da ku ez aramî û rehetiya giyanî hîs bikim.

Bila rûmeta te bibiriqe, ey Xudan, û bila nezanî ji peravên erdê her û her wînda bibe, her weha nakokî û

çavnebarî. Tariya nezanînê bi ronahiya şehrezayiya xwe belav bike. Lawaziyê veguherîne hêzê û qelsiyê veguherîne biryardariyê, û hiş û giyan bi ronahiya xwe ya şîfayê imad bike.

Herwekî ku ronahiya rojê ji her kesî re tê dayîn, lê hin kes hene ku tercîh dikin di tariyê de bijîn, her wiha ronahiya şehrezayiya îlahî li her derê diherike, lê hin kes hene ku ji pişt pencereyên ramanên xwe yên tarî, ku bi nezanî lekeyî ne, li cîhanê dinêrin.

Ey Xudan, me ji nezanî û bandorên wê, û ji tirs û fikaran rizgar bike, û bila lehiya şehrezayiya te hemû kavi û bermahiyên jiyana me ji holê rake.

Kesê ku dizane çawa di dema niha de bextewar be, rêya xwe ber bi Xwedê ve dîtiye

Ez kaptanê keştiya xwe ya ramanên baş, niyeta baş û çalakiyên berhemdar û sûdmend im. Ez ê keştiya jiyana xwe bi rê ve bibim, her tim çavên xwe li gerstêrka geş a aştiyê di ezmanê kûrahiya hizirkirina xwe ya Xwedê de digerînim.

Heta ku em bijartina bextewariyê nekin, kes nikare me bextewar bike, û divê em kesî ji bo vê yekê sûcdar nekin. Û eger em bijartina bextewariyê bikin, kes nikare wê bextewariyê ji me bistîne.

Pandemî, karesat û guhertinên tund ên di xwezayê de ku wêranî, hilweşîn û zirara berfireh tînin ne "fermanên îlahî" ne. Ev karesat ji raman û kiryarên mirovan derdikevin. Li her deverê ku hevsengiya nazik a baş û xerabiyê ya cîhanê ji ber kombûna pêl û lerizînên zirardar ên ku ji ber niyetên xirab û kiryarên xirab ên mirovan çêdibin têk diçe, kaos û hilweşîna berfireh çêdibe. Cîhan dê ji şer, karesat û

trajediyan êşê bikşîne heta ku mirovahî raman û tevgerên xwe yên xelet rast neke. Şer ne wekî fermanek îlahî, lê ji ber xweperestiya maddî ya berfireh çêdibin. Ger mirov xwe ji xweperestiya takekesî, pîşesazî, siyasî, giyanî û neteweyî xilas bikin, şer dê nemînin.

Dema ku ruhê madî hişmendiya mirovan dagir dike û li ser ramanan serdest dibe, ew tîrêjên neyînî yên zelal diweşîne. Hêza berhevkirî ya van lerizînên neyînî bi giranî zîrarê dide hevsengiya elektrîkê ya xwezayê, dibe sedema erdhej, lehiyê û karesatên din.

Xwedê ne berpirsiyarê wê ye, divê ramanên mirovan werin kontrolkirin berî ku kontrolkirina xwezayê gengaz bibe.

Ez ê hewl bidim ku tenê kirinên hêja û baş bikim ji ber hezkirina Xwedê û razîkirina Wî

Divê hiş bi gêçê têgihîştina rast were şilkirin ji ber ku axa wê hişk û hişk e. Divê ax bi amadebûn û qebûlkirinê were şilkirin, û tovên baweriyê divê di axên de werin çandin, paşê bi îradeyek ku bi îradeya îlahî re lihevhatî ye werin avdan.

Kesekî/e aram û aram di hemû şert û mercan de aramiya xwe diparêze û di aştiyê de dimîne. Her wiha nahêle ku hest û şehwet wan kontrol bikin û wan ber bi biryarên xirab ve bibin.

Tu ronî di stêrkan de, enerjî di atoman de, diloanî di dilan de, bedewî di rastiyê de, û mezinbûna di durustiyê de yî.

Ey Xudan, me pîroz bike, da ku em kerema te di tenduristiya xwe, armancên xwe yên rewşenbîrî û jiyana xwe ya giyanî de nîşan bidin. Alîkariya me bike ku em xwe bi hêza te ya bilind, şehrezayiya te ya bêdawî û rastbûna te ya

bêdawî tijî bikin, û bila em bizanin ku tu kaniya tenduristiye,
okyanûsa jiyanê û çavkaniya hemû têgihîştin û zanîne yî.

Ey Evîna Îlahî, tu dengvedana veşartî yî ku ji şikeftên
dilan derdikeve û dengê hestên bêdeng î

Tu sêrbazê nedîtî yê giyanan î, yê geş ê ku ji kûrahiya
dostaniyê derdikeve

Tu milyaketekî pîroz î ku peyvên herî şîrîn ji giyanan re
dibêjî

Tu zimanê bêdeng ê evîndaran î û mûreka nedîtî yî ku
ew ji bo nivîsandina peyaman li ser rûpelên dilên xwe bikar
tînin

Tu çavkaniya hemû hestên hêja yî, û dilê te lêdana xwe
ji dilê kozmîk dikişîne

Evîn sohbeteke bêdeng e di navbera du dilan de, û ew
banga herî bilind e ji bo hemû mexlûqên zindî û bêcan ku
vegerin mala yekîtiya gerdûnî

Evîn lêdana jiyanê ye

Ew di baxçeyê geşbûna giyanî de şîrîn dibe û di tariya
girêdanên derveyî de radizê

Ew nektara herî kevnar û şîrîn e ku di şûşeyên dilan de
tê parastin

Evîn ew ronahî ye ku dîwarên tariyê di navbera kesan,
malbatan û neteweyan de hildiweşîne

Evîn gula dostaniyê ye, di zeviyên ciwan û pîran de geş
û geş dibe

Evîn deriyê bihuştê ye û strana giyanên baş e

Kesên ku dixwazin jiyanê xwe nû bikin, divê pêşî tiştên
erênî yên ku dixwazin têxin jiyanê xwe destnîşan bikin, û dûv
re bernamêyekê saz bikin ku ew rojane pê ve girêdayî bin, û
ew ê di encama bicihanîna biryarên xwe de gelek bextewar
bibin.

Nepabendbûna bi bernamêyê xwe-başkirinê îradeyê
lawaz dike û astengiyan li pêşiya pêşketinê datîne.

Ew kesên ku xwe li gorî rêzika xwezayî ya jiyanê tevdigerin, dê serkeftinên berhemdar bi dest bixin. Tu qanûnê li ber guhertina ber bi baştir ve û pêkanîna armancên xwe yên bilind nagire. Tu astengî nikare rê li ber gihîştina armancên xwe yên bilind bigire heya ku ew bi awayekî neyekser wan astengiyan qebûl nekin û xwe îqna bikin ku ew nikarin wan derbas bikin.

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim.

Evîna rastîn - evîna dil û can - xuyangeke evîna îlahî ye. Evîna îlahî dixwaze xwe bi dil û canên mirovahiyê eşkere bike. Xwedê bi rêya navgîniya bêkêmahî ya evîna mirovan evîna îlahî fêrî mirovahiyê dike.

Dema tu rastî kesekî têyî û ew dibêje, "Tu çawa yî? Ez pir kêfxweş im ku te dibînim," her çend di kûrahiya dilê xwe de ew li dora te bi tevahî nerehet be jî, tu di cih de hestên wan ên hundurîn hîs dikî û naxwazî bi wan re biaxivî an jî bi wan re bimînî. Ez ji sextekarî û durûtiyê rastgoyîyê tercîh dikim.

Peyva mirovan her tişt e, û divê ew xwezayî û rastgo bin, rêzê li peyva xwe bigirin, û soz û pabendbûnên xwe yên ji yên din re bi cih bînin.

Xwedê çavkaniya hêza derûnî, şehrezayî û pîrbûnê ye. Ji wî bixwazin ku rêberiya we bike bo rêya rast da ku hûn bigihîjin serkeftina ku hûn lê digerin. Pêşî, piştrast bin ku niyeta we saxlem e, û dûv re hûn ê hêza ku hûn bigihîjin armanca xwe bistînin.

Evîn çeka giyanî ye ku hemû şeran bi dawî dike

Dilpakî ji derew û buxtanê pir bihêztir e. Ger tu bikaribî xwe di keleha dilpakiyê de biparêzî, wê demê tu dê bibî efendiyê birûmet ê padîşahiya xwe.

Rastî dê bi ser bikeve, her çend yên din jî neheqî li te kiribin jî

Hikmetê bide kesên ku lê digerin, heta ku ew ronakbîriyê bixwazin, û hemû hewla xwe bide ku hilkişî û li ser pileyên zanîna xwe hilkişî.

Min dengê xwe, destên xwe, lingên xwe, dilê xwe, laşê xwe, hestên xwe, îradeya xwe û her tişt ji Xwedê re terxan kiriye û ji Xwedê re terxan kiriye.

Êş ne tenê li ser laş e, êşên derûnî û giyanî jî hene

Dema ku hiş tijî çavnebarî, tirs û gumanên xerabiyê be, an jî dema ku mirov bi xwe re di şer de ye, ne mîmkûn e ku meriv li ser Xwedê bifikire.

Em ji xemgînî û depresyonê, ji mizac û rewşên psîkolojîk ên ne tendurist û ji fikaran dikişînin, ku piraniya wan tirsên bê bingeş in. Di asteke giyanî de, em ji nezanîna xwezaya nemir a giyanên xwe dikişînin.

Ew kesên ku bi Xwedê re di ahengekê de ne, bedewiyeke bêhnbir dibînin û şîrîniyeke bilind tam dîkin ku bi tu awayekî din nayê ceribandin.

Dema ku giyanê min gazî te kir, ewrên bêdengiya te teqîyan, ey Xwedê, û barana dîlovaniya te bi lehî dibarî heta ku bû lehiyek ji kerema te ya zêde. Çemê te yê pîroz qeraxên hebûna min dagirt, û giyanê min xwe avêt nav avên bêdawîtiyê, û balona jiyana min a biçûk di okyanûsa hebûna te ya herheyî de heliya.

- Mamosteyê min fêrî min kir ku ez çawa kêrê aqilmendiyê bikar bînim da ku ez xwe bikim perestgehek hêjayî hebûna xwedayî

Eger tu dixwazî bigihîjî armanceke hêja, bi sêwirandina modelek derûnî ji bo wê dest pê bike. Niha tu dikarî her

rêgezekê di hişmendiya xwe de bi awayekî xurt saz bikî, eger tu ramanek xurt di hişê xwe de biçînî; wê demê tevahiya hebûna te dê li gorî wê ramanê be û kiryarên te dê li gorî wê bin.

- Evîn û tehemûl ji bo aheng û hevgirtinê girîng in. Evîn her tiştê ku sûdmend e û dikare mezin bibe yek dike û xwedî dike, lê nefret her tiştê ku dikare were tamîrkirin parçe dike û wêran dike.

Tirs dijminê herî mezin ê serkeftinê ye ji ber ku ew xwesteka ceribandînê ji holê radike, bêyî wê mirov nikare biserkeve.

Bêhaliya rewşenbîrî, nebûna hewildanê û nebûna berdewamiyê hemî asteng in li ser rêya serkeftinê. Armanç divê ne serkeftin bi xwe be, lê jiyanek rast be ku ber bi serkeftinê ve biçê. Hewldana afirîner a ku ji hêla îradeyê û xwestekê xurt a gihîştina armançê ve tê piştgirîkirin, ji bo bidestxistina serkeftinê girîng e.

Her ramanek me lerizînek taybetî diafirîne. Dema ku hûn bi tevahiya hebûn, hiş û endamên xwe li ser Xwedê difikirin - û di hundurê xwe de dubare bi dengê bilind "Ey Xudan" diqîrin, hûn lerizînek bihêz diafirînin ku hebûna xwedayî tîne jiyanê we.

Dema ku em fêhmî dikin ku Xwedê evîndarê me yê herheyî û dostê me yê daîmî ye, û evîna wî ji bo me ji her evînek din mezintir e, em nêzîkbûna Wî hîs dikin û hebûna Wî dest didin, bi vî awayî dilê me aram dibe û em aştiya giyanî ya bilind hîs dikin.

Dema ku hûn li ser Xwedê difikirin û di dil û tevahiya laşê xwe de lêdana şahiyê zêde dibe, û dem bi dem teqînên wê şahiyê tên ba we, bizanin ku Xwedê bersiva daxwazên dilê we daye û hestên bextewariyê yên ku hûn dijîn delîlên wê bersivê ne.

Dema ku hiş dikeve rewşek hişmendiya bilindtir û dest dide hebûna bêdawî ya tevahî, ew dizane ku ew bi Xwedê re di têkiliyê de ye û ev ezmûn şîrîn e, lê ne mimkûn e ku bi gotinan rewşa wê girêdanê ku ji ravekirinê wêdetir e were vegotin.

Min magnetîzma xwe ji bo lêgerîna tiştên madî bikar neanî, lê belê min ew bikar anî da ku hebûna xwedayî ya herheyî û nemirî bikşînim.

Ey Xudan, xwestekên herî kûr ên dilê min bide min, û bila ez dengê te yê pîroz di kûrahiya giyanê xwe de bibihîzim. Ez ê tu carî te ji bîr nekim, Xwedayê min ê delal, û ez ê bêyî te di rêyên jiyanê de nemeşim. Mêvanê min ê herheyî be û di perestgeha aramî û şahiya giyanî ya min de bijî. Bila dilê min bi evîna te lêxe, û bila ramanên min bi hev re bixebitin, da ku ez aramî û evîna te bidim yê din. û bila bîhna evîna te ji gula dilê min derkeve, giyanên ku li aştîyê digerin bikşîne û wan bîne cem te.

Dîmenên çiyayî yê li ser perdeya şîn hatine boyaxkirin, mekanîka hişê matmayî ya laşê mirov, kulîlkên bi xweşikî hatine şekildan, esaleta giyanên baş, bilindahiya ramanên bilind, û kûrahiya evînê hemî Afirînerê ecêb û pir xweşik tînin bîra me.

Ez ê hemû hewl û hêza xwe bidim da ku berî her tiştî xwe û yê din bi Xwedê dewlemend bikim. Ez ê di nav baxçeyên herdem kesk ên aştîyê de, ku bi kulîlkên fezîletên giyanî yê xweşik xemilandî ne, xaniyên şehrezayiyê ava bikim.

Ferq nake ez pêlek biçûk im yan mezin, heya ku deryaya mezin a jiyanê piştgiriya bide min

Ez ê kûr bikevim nav ramanan heta ku ez sirra siran bibînim, û ez ê ronahiya têgihîştinê - mîna meşaleyekê - bi kar bînim da ku rûyê herî pêroz ji min re xuya bibe.

Bila ronahiya te di hundirê min de, li dora min û li her derê de bibiriqe

Evîn agirê veşartî ye ku bi fermana xwedayî, hişkiya gerdûnê dihele û wê vediguherîne madeyek nedîtî ya evîna herheyî

Çawa ku roj ronahî û germê dişîne, ez ê jî tîrêjên hêviyê di giyanên belengaz û derbederan de belav bikim, û ez ê coşek nû di dilên wan kesên ku difikirin ku bêhêvî ne de biçînim.

Ya Xudan, bila ez xwe û yên din bi agirê şewitî yê çavnebariyê neşewitînim, lê bila ez bi baweriyek û razîbûnê dilovanî û evîna ku ez ji hezkiriyên xwe heq dikim qebûl bikim.

Ez li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal ewle û bi silamet im, min rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re eleqedar im, û dema ku ez hewl bidim wijdanê xwe bixapînim, ez ê ji bilî xwe ji tiştekî netirsim.

Îro ez ê agir bi koka xem û tirsan vekim û agirê bextewariyê pêxim da ku perestgeha giyanê di hundurê min de ronî bikim

Kes nikare bi zimanê nebaş an jî bi tevgerên bêwijdan min hêrs bike, û kes nikare bi pesindan, pesindan û pesnên xwe bandorê li min bike da ku ez bifikirim ku ez ji xwe ya rastîn mezintir û girîngtir im.

Ya Xudan, dilê min fireh bike ku hebûna Te ya pêroz di nav xwe de bigire, û bila ew heta hetayê bi evîna Te lêxe.

Eger tu îradeya xwe bi awayekî rast bikar bînî, ew ê ji bo te karmayeke nû biafirîne, lê piraniya mirovan naxwazin biguherin û naxwazin hewl bidin, ji ber vê yekê ew li hember zehmetiyan hilweşin û nikarin bi dijwarîyan re rû bi rû bimînin.

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez di navbera bextewariya mayînde ya giyan û kêfên hestî yên demkî de cûdahiyê bikim. Bila ez xwe di kêfên hestên derbasbûyî de nexeniqînim, û alîkariya min bike ku ez hestên xwe safî bikim da ku ew her gav min bextewar bikin.

Min tîrêjên hişê xwe ji qada teng û bi sînor a hestan veqetand û ew berda asoyên ruh, bi vî awayî têgihîştinên min mezin bûn û hişmendiya min ber bi her alî ve belav bû.

Divê mirov xwe bêçare an jî asê nebîne ger adetên wî/wê yên nexwestî hebin û bixwaze dev ji wan berde. Niha derfet heye ku meriv bi çandina biryardariya berê û pratîkkirina medîtasyona birêkûpêk û rast li ser wan adetan ser bikeve.

Ey Mamosteyê giyan û dilan, tîrêjên bextewariyê yên ku li asîmanê aramiya min a hundirîn belav dibin, nêzîkbûna xuyabûna te ya pêroz mizgîn dîkin.

Ey Xudan, ez bi kenên kesên bawermend û dilniya dibişirim, çimkî gelo ez li ser rûyê vê jiyanê diherim an jî di bin pêlên mirinê de dixeniqim, ez di dilê jiyana Te ya herheyî de dimînim, ku ewlehî û parastinê peyda dike, û destê Te yê bihêz û pêroz min digire.

Nexweşî, pîrî û mirin zehmetî û astengiyên ku laş pê re rû bi rû dimîne ne. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk bi rêya xemgînî, tirs, hêrs, xwestekên tepeserkirî, kîn, nefret, obsesyonên hestiyarî, ajîtasyona sinirî ya bi tayê û cureyek penceşêra psîkolojîk ku şiyane derûnî felç dike, hişê dagir dikin. Lêbelê, nexweşiya herî xeternak nexweşiya giyan e, ku wekî nezanî xwe nîşan dide, ku hemî nexweşiyên din jê derdikevin û belav dibin.

Divê destûr neyê dayîn ku kaniya îdealîzma bilind ku hestên me yê evîne û hestên me yê safî xwedî dike, ziwa bibe.

Her tiştê ku ji derve balkêş e, balkêşiya xwe ji hundirîniya xwe digire û tişte neynika paqij a giyan bi qasî xirabûnên psîkolojîk ên wekî hêrs, kîn, çavnebarî û nefretê xirab nake. Her kesê ku hewl bide xwe ji van pêkhatiyên ku ji xwezaya giyan re xerîb in rizgar bike, dê bihêle ku ronahiya bedewiya hundurîn ji hundir derkeve.

Divê hişmendî ji cîhana fîzîkî ya sînorkirî ber bi asoyên bêdawî yê aramiya di hundirê giyan de were bilindkirin

Ey giyanê paqijî û bêgunehiyê, min ji xwestekên hestî yê bêdawî rizgar bike, da ku hemû hewesên çavbirçî di agirê şehrezaiyê de bibin xwelî, û ez bi serhişkî û bi biryardarî her hestek kontrol bikim û ku ez bikaribim li gorî îradeya Te bim, melodiya xwe ya sade bi aheng bilîzim, erkên xwe yê piçûk bicîh bînim û strana xwe ya dîlnizm bistrêm.

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez hestên xwe tenê bi awayên saxlem û maqûl bikar bînim, û wan baştir bikim da ku ew beşdarî bextewariya min a rastîn bibin.

Pola aqilmendiyê ku em bi agirê şewitî yê ezmûnê derdixin tiştê ecêb e. Jiyan me vediguherîne metalên me yên bingeîn bo hêmanên hêja, da ku em di vê jiyanê de wekî giyanên paqij wek gewheran, hişk wek pola û di heman demê de nerm û xwar bêyî ku di bin zextên zehmetî û ceribandinên dijwar de bişkên, paqij û xwar bikin.

Hêzek veşartî heye ku ji bo bicîhanîna planeke exlaqî û giyanî dixebite da ku di nav tiştê ku di afirandinê de wekî bêahengî û kaosê xuya dike, rêkûpêkî û ahengekê bîne.

Ey evîndarê min ê xwedayî, tu şahiya herheyî û herdem nûjen î, tu bextewariya giyan î û tu bextewariya ku ez bêriya wê dikim î

Divê dua ji Xwedê re bi hesreteke germ û baweriyeke bêqusûr were kirin, û ew ê bi bêdengî û aramî were bersivandin, bersiveke veşartî ku teselî tîne û guhertineke bilez di jiyana mirovan de çêdike.

Pêşî, divê em kêfa hevpariya bi Xwedê re biceribînin da ku em bikaribin wê bi kêfên dinyayî yên kêmtir re bidin ber hev. Wê demê, xwestek dê xwedî cewherek bilindtir bin. Xwestek bêdawî ye; gava ku xwestekê pêk tê, yeka din cihê wê digire, û hwd. Lê gava ku hûn Xwedê bibînin, hemî xwestekên we pêk tên.

Mirovên comerd û diloan ên ku diyariyên te yên comerd qebûl dikin û wan bi yên din re parve dikin, têgihîştina xwe berfireh dikin û nêzîkî hebûna te ya pîroz dibin. Ji ber ku em her roj ji te diyariyên û bereketên bêhejmar werdigirin, bila em bi pesin û spasdariyê berê xwe bidin te, ey Pêşkêşvanê hemû diyariyan û bereketan.

Heta ku tu bi min re bî, Xudan, xerabî bi serê min nayê,
ji ber ku tu dê ji min dûr bikevî û min ji zirarê biparêzî.

Karwanê min ê duayan ber bi te ve diçe. Li vir û wir ji
aliyê bahozên qûmê yên bêhêvîtiyê ve hatiye astengkirin. Lê
gava ez ji dûr ve waheya teşwîqa te ya bêdeng dibînim, ez
teze dibim û hêza min nû dibe, ji ber vê yekê ez hewlên xwe
du qat dikim da ku bigihîjim te, dixwazim lêvên xwe yên tî di
kaniya şahîya te de bixim û vexwim heta ku ez têr bibim.

Ya Xudan, bila ez tenê qencî û paqijiyê bibînim, û tenê
gotinên îlhamgirtî bibêjim. Bila ez bêhna bîhnexweş a evîna
Te, bi bêhna wê ya bihuştî, bikşînim, û xwarinên sade û
saxlem bixwim, û bêhnên xweş ên ku te tînin bîra min
bikşînim. Bila ez destdana Te ya pîroz hîs bikim.

Di baxçeyê şiyarbûna giyanî de, min dilopên tobeya xwe
kom kirin, û di wan hêstirên ku ji te re ezîz in de, dilê min bi
tevahî paqij bû.

Ey Xwedê, çavên min bi dûmenên herdem guherbar ên
jiyanê û peyzajên zindî yên xwezayê, bi kulîlkên wan ên
cihêreng û pirreng û ewrên ku bêdeng li ser asoyê diherikin,
matmayî mane. Çavên giyanê min veke da ku ez bedewiya
Te ya bêhempa di her tiştê baş û xweşik de bibînim, û
nehêle ku ez ji bilî Te tişteki di hebûnê de nebînim.

Bila ez xalîçeyek nerm ji xwe-zanînê birûsînim da ku
hemû evîndarên te li ser wê bimeşin di rêya xwe ya ber bi
şiyarbûna herheyî ve

Xwedê me bi bîr tîne, tewra dema ku em wî bi bîr neynin
jî. Ger ew afirandinê ji bo demekê jî ji bîr bikira, her tişt dê ji
hebûnê winda bibûya. Kî ji bilî Xwedê vê Erdê di fezayê de
diparêze? Kî din dibe sedema mezinbûna daran û vebûna

kuîlkan? Bi rastî, ew Xwedê ye ku dilê me dixê. Ew e ku xwarina me dihele û şaneyên di laşê me de her roj nû dike. Lê çiqas kêmkirî bi bîr tînin û spasdariya ku ew heq dike didin wî!

Ya Xudan, bila em bi evînê li fezîletê binêrin û fêmkirî ku guhdana qanûnên te yê afirandinê dê me bi taca dilovaniya te tac bike.

Bila em bizanin, ey Xudan, ku tu kaniya tenduristiyê, okyanûsa jiyânê û çavkaniya hemû têgihîştin û zanînê yî. Me ji nezanî û bandorên wê, ji tirs û fikaran azad bike, û bila lehiya şehrezayiya te hemû wêranî û wêraniyê ji jiyana me rake.

Gelek caran min di meditasyonê de guh dida stranên herî xweş ên kesên nêzîkî te, senfoniyan giyanî yê ecêb û bilind ji bo temamkirina stranên koral ên keçikane yê hestên dilê min û îlahiyan dilşewat ên ku bêrîkirina min a kevî ji bo te û bêrîkirina min a her ku diçe zêde dibe ji bo hevdîtina te.

Ji dîmenên bêhnfireh ên ramanan di cîhana bedewiya nedîtî û veşartî ya di nav giyanên xwe de kêfê bistînin

**Di navbera Îskender û Yogî de
Îradeya Bêdawî: Çîroka Vedîtina Arktîkê**

Kî bû yekem mirovê ku çavên wî tijî hêşir bûn (û belkî jî bi şahî û sermayê) dema ku Arktîkê ji bo cara yekem di dîrokê de dît?

Ev çawa û kengî qewimî? Em ê di rêzên jêrîn de hewl bidin ku vê yekê bibînin.

Bi sedsalan e, mirovan hewl dane ku bigihîjin wê herêma sar a cîhanê, û dîrokê qet serpêhatiyeke

wêrektir ji van hewldanan, ku pir caran jiyana wan winda dikin, nas nekiriye. Hûrguliyên pêşveçûnên wan ên ber bi bakur ve behsa destkeftiyên qehremanî û her weha trajediyan dikin.

Bi sedan û belkî bi hezaran sal berê, niştecihên herêmen derdora Deryaya Spî bawer dikirin ku cîhan mîna dîskeke nerm e ku bi çemê mezin dorpêçkirî ye ku jê re Oqeanus digotin.

Ew zêde tiştê li ser herêmen dûrî xwe nizanibûn, lê ji xeyalkirin û hizirkirina li ser wan cihên dûr, wek yê li pişt Alp û Balkanan, kêfa wan dihat.

Ji van herêman, qalayî ji bo çêkirina bronz û kehribar jî ji bo çêkirina zêr û zêrên xemilandî dihat derxistin. Lêbelê, agahdariyên pêbawer li ser bakur kêmbûn, ji ber vê yekê helbestvanan ew girtin ser xwe ku çîrokên balkêş ên tiştên ku li pişt çiyayan hene bipêjin.

Homer, şairê me yê efsanewî û nemir, ji me re behsa Sîmmeriyan li bakurê mijdar û behsa dewên ku li wir dijîn dike, ku roj ewqas kurt in ku şivanek ku êvarê vedigeriya dê sibê rastî şivanekî din bihata ku diçû çêrandinê. Çîrokên din jî destnîşan dikin ku mirov tiştê li ser Qutba Bakur dizanibûn, lê piraniya ramanên wan ên li ser wê ne rast bûn, pir caran jî xelet bûn.

Bi demê re, mirovan hewl dan ku bigihîjin qutban. Di sala 500 BZ de, zilamekî bi navê Hamilcius ê Kartacayê rêwîtiyek mezin a bakur kir, gihîşt Îrlandayê û rêwîtiya xwe tomar kir. Ev yekem hesabê pêbawer bû. Hewldanên piştî hatin kirin, Skandînavyayî li ser deryayên qeşagirtî sefer kirin û

Îzlanda keşf kirin. Ji wir, wan lêgerîna xwe ya ji bo bêtir erd û xezîneyan berdewam kirin.

Bi dehan kes hene ku ceribandin û serneketin. Em ê hûrgiliyên hewldanên wan paşguh bikin û ber bi kesê yekem ê ku Qutba Bakur keşif kiriye ve biçin.

Robert Edwin Peary di sala 1856an de li Pennsylvania ji dayik bû. Wî endezyarî xwend û dû re tevî Hêzên Deryayî yên Dewletên Yekbûyî bû. Wî hest bi heweseke xurt kir ku herêmen qutbî keşif bike. Ew ji hemî xetere û paşketinên ku keşifgerên berî wî pê re rû bi rû mabûn haydar bû, lê ew bi biryar bû ku berdewam bike û di kûrahiya dilê xwe de dizanibû ku ew ê ji biryara xwe paşve gav neavêje.

Gerokê me, Peary, hewl da ku her tiştê ku dikare li ser Arktîkê, şert û mercên wê û hûrguliyên derdora wê bibîne.

Di sala 1886an de, ew çû bakurê Gronlandê, û pênc sal şûnda wî sefereke duyemîn kir, mirovan lêkolîn kir, ji qeşayan derbas bû, û îspat kir ku Gronland xwedî peraveke bakur e, bi vî rengî statuya wê wekî girava herî mezin a cîhanê piştrast kir. Du sal şûnda, ew vegeriya Gronlandê. Di sala 1898an de, ew dest bi sefereke çar-salî kir.

Niha Perry xwe amade hîs dikir ku ber bi nenas ve biçe. Di sala 1902an de dest bi rêwîtiya xwe ya xeternak kir, lê ji ber şert û mercên nepêşbînîkirî neçar ma ku vegere. Di sala 1905an de, wî dîsa ceriband, vê carê gihîşt lûtkeya herî bakur. Di dawiyê de, di sala 1908an de, ew bi keştiya buharê Roosevelt sefer kir, rêwîtiya wî ya heştemîn di dawiyê de bi serkeftinê tacîdar bû. Ew û hevalên wî daketin, kelepçeyên kûçikan hildan û ber bi Qutbê ve çûn. Di

gelek xalan de, hin ji hevalên wî li paş man da ku kampan ava bikin û pêdiviyên rêwîtiya vegera wî, û her weha alîkariya xwe, kom bikin.

Wî rêwîtiya xwe bi xizmetkarekî reş û çar Eskimoyan re domand, û têra çil rojan xwarin û vexwarinên wî hebûn.

Perry li îstasyona dawî ji kesên ku li pey xwe hişt xatir xwest û ber bi qutbê ve meşiya, di 6ê Nîsana 1909an de gihîşt wir û di dawiyê de li ser serê cîhanê rawestiya.

Berî ku Peary bigihîje Qutba Bakur, astronotê Amerîkî Frederick Cook ji Giravên Shetland telegramek şand û îdia kir ku salek berê gihîştiye Qutba Bakur. Lêbelê, dema ku zanyaran îdiayên Cook lêkolîn kirin, wan dît ku ew nerast in û ew negihîştiye Qutba Bakur. Lêbelê, wan hin ji vedîtinên wî yên li herêmê qebûl kirin.

Perry xwedî îradeyek bêhempa bû, û tevî êşa giran a di lingên xwe de, ku encama windakirina tiliyên lingên wî di sala 1898an de ji ber sermayê bû, ku pêdivî bi jêkirinê hebû, xwe neçar dikir ku bi berdewamî bimeşe. Lê vê seqetiyê ew nehişt ku (li gel hevalê xwe yê dilsoz û hêja, zilamê reşik Matthew Henson) 1400 kîlometre (bi peya li ser qeşayê di şert û mercên pir dijwar de!) li dora serê bakurê Gronlandê bimeşe da ku nexşeyek berfireh a herêmê çêbike. Çi qehremaniyek!

Perry hîn jî wekî yek ji mêrên herî wêrek û biryardar di bidestxistina armancan de tê hesibandin.

Di vê çarçovê de Îmam Elî (r.a.) dibêje:

"Ji ber vê yekê divê hûn xebatkar û xebatkar bin, amade û amade bin, û dabînkirina xwe zêde bikin."

Aştî li ser te be

Di navbera Îskender û Yogî de

Çîrokên balkêş hene ku ji hêla dîroknasên Yewnanî û kesên din ên ku bi Îskender re di sefera wî ya ber bi Hindistanê ve çûne, bi baldarî hatine tomar kirin. Dr McCrendle van serpêhatîyan wergerand da ku ronî bike ser Hindistana kevnar. Yek ji aliyên herî berbiçav ên fetiha Îskender a têkçûyî eleqeya wî ya kûr bi felsefeya Hindî û bi civaka yogiyan û mirovên dîndar re bû ku ew car caran rastî wan dihat, ku ew bi rastî dixwest bi wan re têkilî dayne. Dema ku gihîşt Taxila li bakurê Hindistanê, şervanê Yewnanî Onascritus, şagirtê dibistana Yewnanî ya Diogenes, şand da ku mamosteyê tenêtiyê yê Hindî Dandamus, ku wê demê li Taxila dijiya, bîne wî.

Piştî ku Oniskertius cihê xwe yê veşartinê di dilê daristanê de dît, ji Dundamus re got:

"Silav û aştî, ey mamosteyê Brahminan! Îskender, kurê xwedayê mezin Zeus û serokê hemû afirandinê, ji te dixwaze ku tu herî ba wî. Ger tu biçî, ew ê xelatek mezin bide te, lê heke tu red bikî, ew ê serê te jê bike"

Yogî bi aramî ev banga mecbûrî qebûl kir, serê xwe bi zorê ji ser nivîna xwe ya ji pelan çêkirî rakir û bersiv da:

"Û ez jî kurê xwedayê Zeus im, eger Îskender hebe ez jî tiştê ku Îskender heye tiştêkî naxwazim, ji ber ku ez bi tiştê ku min heye razî me, di heman demê

de ez dibînim ku ew bêarmanc bi leşkerên xwe re li ser av û bejahî diçe û bêdawî ger û geşta wî heye."

"Here û ji Îskender re bêje ku tenê Xwedê ew efendiyê ku heq dike hemû perestî û rêzgirtinê. Ew padîşahê herî bilind e ku qet xerabiyek tirsnaq ferman nake ji ber ku ew afîrînerê ronahî, aşî, jîyan û avê ye, û afîrînerê laşê mirovan û giyanên mirovan e. Dema ku mirin wan azad dike, hemû mirov vedigerin ba wî, da ku ew êdî nekevin bin bandora xerabiyên nexweşiyê."

Aqilmend bi henekeke nizm axaftina xwe berdewam kir:

"Îskender xweda nîne ji ber ku ew ê bê guman tama mirinê bibîne. Û çawa kesek wek wî dikare bibe serwerê hebûnê dema ku ew hîn neketiye ser textê gerdûna hundurîn, ne zindî ketiye nav kûrahiyê, ne jî rêya rojê li ser herêmên berfireh ên erdê dizane, û ji bilî vê, mîletên cîran navê wî nebihîstine?!"

Pîştî vê şermezarkirinê, ku wekî êrîşa herî dijwar li ser guhên (Xudanê Cîhanê) tê hesibandin, pîroz bi tinazî zêde kir: "Ger koloniyên Îskender ên heyî têrê nakin ku çavbirçîtiyê têr bikin, bila ew ji Çemê Ganges derbas bibe û ew ê welatekî fireh bibîne ku dikare hemî zîlamên wî bicîh bike"

"Tiştên ku Îskender pêşkêşî min dike û diyariyên ku soz dide ji bo min bêqîmet in. Tiştên ku ez bi rastî qîmetê didim û kêrhatî an jî biqîmet dibînim ev darên ku ez ji wan xanî ava dikim, ev nebatên kulîlkdar ên ku debara rojane ji min re peyda dikin, û ava ku tîbûna min dişkîne. Hemû milkên din, ku bi baldariyek mezin têne berhevkirin, ji bo xwediyên wan barek in, ji wan re tiştê nahêlin ji bilî xemgînî û poşmaniyê,

beşê mirovên bêronak. Ji bo min, ez bi aramî di nav pel û giyayên daristanê de razayî me, û ji ber ku tiştek min tune ku min şiyar bihêle, ez bi aramî radizêm, ji xewa şîrîn û aram kêfxweş dibim. Ger tiştek min hebûya ku hewceyê parastin û hişyariyê be, ew ê aramiya min xera bikira û min ji kêfa xewê mehrûm bikira. Erd her tiştê ku ez hewce dikim dide min, mîna ku dayik şîrê pitika xwe dide, ez li her derê ku ez dixwazim digirim, û xemên min tune ku min aciz bikin an jî jiyanê min xirab bikin."

Heta eger Îskender serê min jê bike jî, ew ê nikaribe giyanê min tune bike. Serê min, ku piştî mirinê bêdeng dibe, û laşê min, ku dibe mîna cilêkî çiraxî, dê li ser axa ku jê hatine çekirin bimînin.

Lê ez, wekî giyanek, wê hingê ez ê hilkişim ba Xwedê, yê ku me bi laşan pêça û li ser vê erdê danî da ku em bikaribin - dema ku em li vir in - ji wî re îspat bikin ka em ê teslîmî îradeya Wî bibin û bi îtaetkirina Wî bijîn. Û dema ku em li ber Wî rawestin, Ew ê hesabê kirinên me bixwaze. Ew Dadwerê dadperwer e ku hemî xerabî, guneh û sûc şermezar dike, ku qîrîna bindestan dibe ceza ji bo zordar.

Bila Îskender vê gefê bikar bîne da ku kesên ku dixwazin dewlemendiya bistînin an jî ji mirinê ditirsin bitirsîne. Çeka Îskender li dijî yogiyan qels e.

Em ne ji pereyan hez dikin û ne jî ji mirinê ditirsin. Herin û jê re bibêjin ku Dundamus ne hewceyî tiştêkî te ye, û ji ber vê yekê ew red dike ku were ba te. Lê heke tu hewceyî Dundamus î, wê hingê bi xwe were ba wî." Îskender bi baldariyek kûr bersiva yogî li ser zimanê Onesikritos wergirt, û xwestekê zêde hîs kir ku Dundamus bibîne, ku - tevî tazîbûn û pîrbûna xwe -

di wî de fetihkarekî bajaran û bindestekî welatan ji hevtayê xwe bêtir dît.

's : Otobiyografiyek

Ji aliyê Paramhansa Yogananda ve

Hin têgihîştinên ruhanî

Ji bo mamosteyê jîr Paramhansa Yogananda

Xwedê azadiya hîlbijartinê daye me û wijdanek xistiye hundirê me da ku em bikarin qencî û xerabiyê, û sûdmendî û zirardariyê ji hev cuda bikin.

Dema ku em hêza giyanî di hebûna xwe de çalak hîs dikin, em hîs dikin ku em ber bi pêş ve diçin û pêşketinê dikin, ji ber vê yekê baweriya me bi Xwedê û bi xwe zêde dibe, û leza zehmetiyan kêr dibe da ku em bikaribin bi awayekî avaker bi bawerî, rehetî û hevsengiyê bi wan re mijûl bibin.

Cewhera me ya rastîn ruh e, ku cewhera wî aşî, aramî, aramî û aramiyê ye. Ev hêmanên pîroz di hundirê me de ne û beşek yekgirtî ya hebûna me ya giyanî ne.

Mirov gelek caran behsa zextên ku ew hîs dikin û stresa psîkolojîk a ku di bin giraniya gelek daxwazan de dijîn dikin, lê divê em nehêlin ku em bibin qurbanê tu celeb zehmetiyê, û divê em her gav ji bîr nekin ku Xwedê têra xwe hêz daye me ku em bi hemî dijwarîyên ku em pê re rû bi rû dimînin re mijûl bibin.

Dema ku hûn di rêyên jiyanê de dimeşin, Xwedê di dilê xwe de bihêlin

Lingên xwe li ser erdê û serê xwe li jor ewrên nezanîne di asoyên roja şehrezayiya herheyî de bihêle

Dema ku em şiyana kêfa jiyanê û beşdarbûna çalakiyên saxlem ên kêfê wînda dikin, em ji ya ku divê cidîtir û dilgirantir dibin. Her çend atmosfer tarî û

bêhêvî xuya bike jî, divê em baweriya xwe bidomînin ku roj dê dîsa hilê û yên ku di rêya rast de ne dê bigihîjin, bêyî ku mesafeya wê çiqas dirêj xuya bike û gihîştina mebestê çiqas dûr be.

Di dîlnizmiyê de hêza giyanî ya rastîn, mezinbûna fedakariyê, kûrahiya evînê û mezinbûna razîbûn û teslîmbûnê heye.

Kesê xwedî îradeyeke bihêz bi Xwedê re di ahengekê de ye û li benda stêrk û gerstêrkan namîne ku bişirînen xwe bidin wî. Berevajî vê, ew mîna meteorekî tûj rêwîtiya xwe didomîne, bêyî ku bandor li stêrka rêber a Xwedê bike, ku roja rojan û Xudanê qanûn û giyanan e.

Divê mirov li ser windahî û şikestinê nefikire, lê divê mirov dîsa û dîsa biceribîne, çi qas hewildanên têkçûyî hebin û çiqas tal bin jî.

Tu çiqas bilind î, ey dostaniyê, û axa te çiqas berhemdar û pîroz e! Evîn xwarina te û dilsoziya te vexwarina te ye.

Em hatine vê dinyayê da ku xwe pêş bixin û potansiyela xwe ya giyanî bikolin, ne ku em bikevin nav deryayên tarî yên xeyalan ku tê de gelek xetereyên bêhejmar hene.

Xweştirîn kêfa hebûnê ew e ku em di hebûna Xwedê de ewle û silamet in

Wertzê şikestinê dema herî baş û guncaw e ji bo çandina tovên serkeftinê. Divê şikestin ji kokê ve were rakirin, û zeviyên jiyanê divê bi xîret û biryardarî werin çandin, û bi tovên qencyê werin çandin da ku berhemeke baş were berhevkirin, bi îzna Xwedê.

Kêm kes rewşên xwe analîz dikin û biryar didin ka ew ber bi pêş ve diçin an paşve diçin. Wekî mirovên ku xwedî têgihîştin, şehrezayî û têgihîştinê ne, erkê me yê herî mezin ew e ku em şehrezayî û têgihîştinên xwe bi awayên rast bikar bînin.

Tu mirovekî bi rastî ruhanî nikare bê serkeftina madî be. Û xemên madî yên tu kesî ewqas zêde nînin ku rê li ber wî bigirin ku li ser Xwedê bifikire û dema pêwîst ji bo hizirkirin, xizmet û erkên ruhanî terxan bike.

Divê mirov bi hemû raman, hest û têgihîştina xwe bijî, û li hember her tiştê ku li dora xwe diqewime hişyar û baldar be, mîna wênekêşekî jêhatî ku li benda derfetên herî guncaw e da ku wêneyên herî xweşik ên dîmenên herî xweş bigire.

Her mirovek xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn e. Ew xwedî hemû hêza ku pêwîst e ne. Hiş bi xwe hêzeke bilind e û divê ji adet û têgehên kevnar û sînordar were azadkirin.

Werin em ji bîr nekin ku heta ku hesta "ez" serdest be, meylek dûrketina ji Xwedê heye, bi texmîna ku em xwedî hêz û şehrezayiya têr in ku bêyî piştgirî li ser lingên xwe bisekinin û pirsgirêkên xwe bi tena serê xwe çareser bikin.

Em ditirsin ku eger em teslîmî îradeya Xwedê bibin, em ê di tiştê ku Xwedê ji me re dişîne de bextewariyê nebînin, û ev nîşana baweriya qels e. Lê zû yan dereng, em ê neçar bimînin ku berê xwe bidin Xwedê. Û her kes dê vê rastiyê di jiyana xwe de kifş bike, heke wan hîn jî kifş nekiribe.

Divê em bi baweriyeke bêqusûr berê xwe bidin Xwedê û bi awayekî eşkere û samîmî bi zimanê herî sade - zimanê dil - bi wî re biaxivin û jê bipirsin ku alîkariya me bike ku em li Wî bigerin û xwe bispêrin. Wî da ku dilê me aram bike û me ji tengahiyê û aciziyê û ji her tiştê ku dibe ku li pêşiya me bisekine û hewl bide me ji armanca me ya giyanî dûr bixe, azad bike.

Nehêle xwe bibî qurbanê dinyayê û dafikên wê. Divê tu jiyana xwe kontrol bikî, hêza xwe ya hundirîn

şiyar bikî û keştiya jiyana xwe ber bi bendera ewle ve bibî.

Dema ku hiş toza nezanînê ji ser xwe bavêjin û zincîrên ku hêzên wan girêdidin bişkînin, ew ê ji bo afirîneriyê û têkiliyek erênî bi jiyane re bêtir şiyar bibin.

Eger mirovek li dijî kesekî ji xwe bihêztir têbikoşe, ew ê bihêz nebe. Bi heman awayî, dema ku hûn bi wêrekî û hêza giyanî bi zehmetiyên xwe re rû bi rû dimînin, hûn bihêztir û berxwedêrtir dibin.

Nefikire ku tu qels û bêkar î ku li hember şert û mercên jiyane bisekinî, çî qas dijwar an dijwar bin jî, Xwedê ew hêz daye te ku tu li hember her dijwariyek rojane serkevî. Ji bîr meke ku çî qas dijwarîyên te mezin bin jî, hêza te têra xwe heye ku tu bi wan re mijûl bibî. Xwedê bi te re ye û heta ku tu baweriya xwe bi Wî binî û bi cesareta mêrxasan di şerê jiyane de berdewam bikî, ew ê piştgirîya te bike.

Dem hatiye ku mirovahî pozîsyona xwe diyar bike û rêya ku divê bigire biryar bide: an ber bi kaos û wêraniyê ve, an jî ber bi îdealên gerdûnî yên bilindtir ve ku ji hêla olên Îbrahîmî ve tene pêşniyar kirin da ku giyan û cîhanê ji êş û karesatan biparêzin. Ger mirovahî rola xwe wekî ku divê bilîze û bi prensîbên qencî, evîn û exlaqê baş were rêve kirin, wê hingê bê guman tarîti dê rabe û tarîti dê belav bibe.

Hêzên te yên bilind û jêhatîyên hêja di kûrahiya hebûna te de razayî ne, lê tu wan bi kar nayînî. Ber bi asoyên jiyaneke safî ve dimeşî ku tê de serkeftin, şahî û aşî heye.

Dema kesek ji min re dibêje ku ew nikare vî karî an wî karî bike, ez bawer nakim, ji ber ku ew dikare her tiştê ku dixwaze bike bike ger xwe ji bo wê amade bike.

Min dît ku tu bi gêçê ceribandin û azaran axa giyanê min diçînî, tovên şehrezayiya xwe di nav çîmenên wê de dirijînî, min berdewam kir ku wan tovan av bidim, û gava tava dîlovaniya te li ser wan ronî bû, ew mezin û geş bûn, berhemeke pîroz a razîbûn û razîbûnê anîn.

Kirmê hevrişimê di hundirê kokonê de têlan li dora xwe dizivirîne Berî ku wekî perperok ji wê kokonê derkeve, ew pir caran xwe di zindana hevrişimî ya ku afirandî de mirî dibîne Ev ji bo mirovan jî derbas dibe Berî ku baskên wan ên têgihîştinê mezin bibin, ew têlên tirs, fikar û nezanîne li dora xwe dizivirînin heta ku nexweşî lê bide û saeta çûyîne were, û bi vî awayî dawî tê.

Em gelek caran xwe di zindaneke ku me bi xwe çêkiriye de asê dibînin. Çi dibe sedema van hemû êşan? Ramanên me bi xwe û şêwazên jiyana xelet, ji ber ku em berî ku bifikirin tevdişerin. Divê em xwe ji ramanên hêrs û xweperestiyê û ji jiyaneke bêdîsîplîn û nelihevhatî bi armancên me yê bilind re azad bikin. Divê hemû kesên xwedî armancên giyanî bi riya ramana erênî, geşbîniyê û xebata berhemdar enerjîya xwe û ruhê xwe xurt bihêlin.

Netirsin tê wateya baweriya bi Xwedê û parastina Wî, û baweriya bi edalet, şehrezayî, dîlovanî, evîn û hebûna Wî ya li her derê.

Ji bilî Xwedê parastin an ewlehî tune ye. Ger em ewlehî û aramiya hişê dixwazin, divê em bi tevahî berê xwe bidin Wî.

Ew kesên ku tenê li ewlehî û rehetîya xwe difikirin, pêdiviyên yê din ji bîr dikin an paşguh dikin, di rastiyê de xwe dispêrin xizaniyê ku rojekê wê bibe çarenûsa wan.

Ew kesên ku li şûna ku wê ji bo kirinên baş bikar bînin, xwe di jiyana piştî mirinê de bi dewlemendiya

**xwe ve girê didin, ji xwe re serfiraziyê naynin;
bervajî vê, ew ji hêla xwestek û hewesên
dewlemendan ve bi xizaniyê têne dinê, lê ew kesên ku
dewlemendiya xwe bi yên din re parve dikin, li her
derê ku diçin, serfirazî û dewlemendiyê dikişînin.**

**Dema ku hûn bi dilxwazî bidin kesên ku heq dikin,
hûn ê bibînin ku Xwedê her gav bi we re ye û qet we
nahêle, û hûn ê ne hewceyî tiştekî bin bi alîkarî û
lênêrîna Wî. Ji ber vê yekê baweriya xwe bi Xwedê
bînin û alîkariya Wî dê were ba we û lênerîna Wî dê
we bigire nav xwe.**

**Ey evîndarê/a delal, yê/a bi awayekî xwedayî
veşartî, tu kaniya evînê yî ku ji dilê dostaniyê
diherike, û tu tîrêjên germ î ku kulîlkên hestan vedikin
bo gulên teze yên dilsoziyê û ramanên helbestî yên
nerm.**

**Em hemû veguhezkar û wergirên mirovan in: hûn
ramanên yên din bi rêya dilê xwe distînin, ku navenda
hestan e, û hûn ramanên xwe bi rêya çavê giyanî (li
eniya di navbera birûyan de) dişînin, ku navenda
fokus û îradeyê ye. Antena we di mêjî de ye, navenda
hişmendî û têgihîştina bilindtir û sezgiyî.**

**Bifikirin ku hûn ji mala xwe dûr in û dixwazin
bizanin ka li wir çi diqewime. Ger hestên we pir aram
bin û hişê we bêdeng be, hûn ê bikaribin hest û
ramanên malbata xwe li malê bi awayekî neasayî fam
bikin.**

**Dema ku şiyana te ya balkişandinê pir zêde be,
ramanên te dikarin bikevin her derê û hestên te bi
enerjiya girîng bar dibin.**

**Her tişt di gerdûnê de ji enerjî an lerizînê pêk tê.
Lerizîna axaftinê xuyang an îfadeyek diwartir e ji
lerizîna ramanê. Ramanên hemû mirovan di eterê de
diherikin. Ji ber ku raman xwedî pileya lerizînê ya**

bilind in, ew hîn nehatine eşkerekirin. Bi xêra Xwedê, em ramanên hemû mirovan nizanin!

Bi pêlkirin an zivirandina bişkokekê radyoyê (û bi rêyên din van rojan), hûn dikarin melodî û dengên cuda bibihîzin. Ger hişmendiya xwerû ya di nav tebeqeyên eterê de nebûya ku pêlên radyoyê bi rêya wan digihîjin wergirê we, hûn ê hemî dengên weşanê di carekê de bibihîzin.

Xwedê eter afirand û hişê mirov îlham kir ku rêbazên şandin û wergirtina lerizînan bi riya vê navgîne biafirîne. Pêlên radyoyê ji bo belavbûna xwe bi eterê û ji bo şandin û wergirtinê jî bi elektrîkê ve girêdayî ne. Ev pêlên radyoyê yên lerizîner ramanên ku di fezayê re ji her wergirê rezonansê re têne şandin in.

Dema ku hûn nêzîkî kesekî/ê hezkirî ne, hûn ramanên wan hîs dikin, lê dibe ku hûn nekarin ramanên kesekî/ê dûr hîs bikin heya ku têgihîştineke we ya hestiyarî ya pir pêşkeftî nebe. Kesên ku bi rêkûpêk teknîkên konsantrasyon û medîtasyonê pratîk dikin, aramiyek kûr dijîn û ramanên wan di encama vê pratîkê de bêtir paqij dibin, ku ew dikarin raman û niyetên yên din jî ji dûr ve hîs bikin!

Mêvanekî pirsî: "Ma şehrezayiya pîrozan ne encama wergirtina keremeke taybet ji Xwedê ye?"

Mamoste #Paramhansa bersiv da:

"Na, rastiya ku hin kes xwediyê zanîna pîroztir ji yên din kêmtir in nayê wê wateyê ku Xwedê herikîna kerema xwe ya ji bo mirovahiyê sînordar dike an jî asteng dike. Berevajî vê, ew ji ber ku piraniya mirovan rê li ber herikîna ronahiya Wî ya herdem geş digirin û nahêlin ku ew di giyanên wan de bibiriqe."

Yek ji şagirtan got: "Ez diçim çiyayan da ku bi Xwedê re bi tenê bimînim."

Mamoste Paramahansa bersiv da:

"Heke tu vê yekê bikî, tu ê ji hêla ruhê ve pêş nekevî. Niha hişê te nikare kûr li ser ruh bisekine. Ramanên te pir caran dê li dora bîranînên mirovan û kêfên dinyayî bigerin, her çend tu xwe di şikeftê bi keleh de veşêrî jî. Performansa rast û dilsoz a erkên jiyana xwe bi medîtasyona rojane rêya herî baş e."

Çirûskên giyanî

Ma armanceke hevpar û giştî li pişt kiryarên niştecihên vê dinyayê heye?

Ma pêwîstiya hevpar heye ku me hemûyan neçar dike ku em çalakiyê bikin?

Analîzeke hêsan a motîv û armancên mirovan nîşan dide ku hezar û yek armanc hene, hin rasterast û hin nerasterast, lê armanca dawîn hîn jî bidestxistina bextewarî an bextewariya mutleq e.

Armanca sereke ya mirovan ew e ku ji êş û xwestekê dûr bisekinin û bextewariya mayînde bi dest bixin. Ma em dikarin êş û xwestekê bi awayekî mayînde ji holê rakin û bextewariya mayînde bi dest bixin, ev meseleyeke din e. Lê rastî nîşan dide ku em bi dil û can û bi îsrar hewl didin ku ji êş û êşê birevin û bigihîjin kêf an bextewariyê.

Çima mirov di pîşeyekê de wekî destpêkek dixebite?

Ji ber ku ew dixwaze di yek ji warên kar de bibe pîspor

Çima mecbûr e ew wî karî bike?

Ji ber ku ew dihêle ku ew pere qezenc bike?

Û çima divê ew pere qezenc bike?

Ji ber ku ew ê bikaribe bi qezenckirina wê hewcedariyên xwe yên kesane û malbatî bicîh bîne.

Û çima divê ew pêdiviyên werin dabînkirin?

Ji ber ku lêkolînek wiha dibe alîkar ku êş ji holê rabe û bextewarî bi dest bikeve.

Ji ber vê yekê, em dibînin ku bicihanîna pêdiviyek, xilasbûna ji êşê, çi fîzîkî be çi psîkolojîk be, çi sivik be çi giran be, û gihîştina bextewariyê armanca me ya dawîn pêk tîne.

Pêwîstî bi pirsîna bêtir li ser sedema gihîştina bextewariyê nîne, ji ber ku bersivê ji bo vê yekê tune ye, û ev armanca me ya dawîn e.

Ji ber vê yekê, çi cewherê kar an armancên me bin - destpêkirina karsaziyek, qezenckirina pereyan, şopandina hevaltiyan, nivîsandina pirtûkan, bidestxistina zanîne, birêvebirina padîşahiyan, bexşandina bi milyonan, kifşkirina welatan, hewesa navdariyê, alîkariya hewcedaran, an jî xwestina evîndarên qenciya mirovahiyê - heke em armanca xwe ya rastîn lêkolîn bikin û di hişê xwe de bigirin, lêgerîna Xwedê dibe rastiyeke mantiqî û rastîn, ji ber ku Xwedê ew bextewariya ku em hewl didin bi dest bixin û giyanên me bêriya wê dikin e.

*** * ***

Heger kesek rûyê xwe bi maskekê veşêre, dîsa jî mirov dikare bizanibe ku mirovek li wir e. Bi heman awayî, xweza mîna perdeyeke mezin e, ku bi hebûna xwedayî tijî ye. Xwedê li pişt perde û maskên xwezayê heye, lê mirovahî bi çavekî kurt û rûberî li hebûna hebûna ku li pişt perdeyên xwezayê veşartî ye nabîne.

Bêyî alîkariya îlahî, mirov mehkûmî têkçûnê ye, ji ber ku hêz û şehrezayiya serketina şerê jiyanê ji çavkaniya bêdawî tê.

Dema ez di bêdeng, aram û bi baldarî de rûdinim, ez di hundirê xwe de lerizînek şahiyê hîs dikim û ez dibihîzim ku Xwedê bi çirpe dibêje, "Ez li vir im".

Ew hişê ku Xwedê daye me deriyê bihuştê ye: deriyê derve yê padîşahiya wî ye, lê mirov wê wekî ku divê bikar neynin.

Pêwîst nake em li bendê bimînin heta ku em ji Erdê derkevin da ku hişê xwe bikar bînin da ku li Xwedê bigerin; dem niha ye, û cih li vir e. Ew kesên ku dema li ser vê Erdê ne, hişê xwe bikar neynin da ku razên jiyane û razên hebûnê bigerin, dê wan li tu deverê din nebînin.

*** * ***

Her mirovek îfadeya heza bêdawî ya Xwedê ye û divê di her tiştê ku bi dest dixê de aliyekî wê hêzê nîşan bide.

Ew kesên ku dixwazin bi hişmendî bi Xwedê re, ku Sedema Yekem an Tevgera Yekem a hebûnê ye, danûstandinê bikin, herî nêzîkî çareserkirina sirra jiyane ne.

Dema ku hûn dixwazin tiştêkî biafirînin, tenê xwe nespêrin çavkaniyên derveyî, lê pêşî xwe bikolin û li çavkaniya bêdawî bigerin. Hemû rêbazên pratîkî yên ji bo serkeftinê, hemû îcadên ku ji bo mirovahiyê bikêr in, lerizînen muzîkê yên safîkirî û nivîsên pîroz di arşivên Xwedê de hatine tomar kirin.

Ewên ku Xwedê paşguh dikin, xeta jiyana xwe dibirin

Îradeya mirovan jeneratorekî mezin e enerjîyê ye, û bi karanîna îradeyê û xwesteka gihîştina çavkaniyên rastîn ên enerjîyê, mirov dikare bi lez û bez bi belavkerê bêdawî yê hêzên hundurîn ve girêbide.

Ew kesên ku naxwazin karê xwe yê rojane bikin, kêmbûna enerjîyê hîs dikin, lê karkerê jîr e ku bi coş û xîretê dixebite laş û hişê xwe bi herikîna kozmîk bar dike.

*** * ***

Erka mirov e ku ber bi armancên bilind ve biçe. Xwe mijûlkirin bi tiştên bêwate û bêkêr windakirina enerjîya derûnî ya bêwate ye.

Divê giya ji baxçeyê hiş bîn rakirin û bi kulîlkên evîna îlahî bîn xemilandin, da ku ew Xwedayê bedew e ku ji bedewiyê hez dike bikişîne ser xwe.

baxçe di axa aqilmendiyê de geş bimîne, divê hûn jiyanê hêsan bikin û tevliheviyan ji holê rakin. Bi kirina her tiştî bi hişek baldar û bêserûber, hûn dikarin çalakiyên xwe analîz bikin, tiştên girîng û bingegehî hilbijêrin û tiştên rûberî û nehewce bavêjin. Dema ku karek qediya, hûn dikarin hişê xwe jê vekişînin û wê bikar bînin da ku armancên din ên afirîner bişopînin.

*** * ***

Mirov gelek caran dema ku tişteki dîkin li ser tişteki din difikirin, û ew nizanin bi çi awayî hişê xwe li ser tiştê ku dîkin bisekinin.

Divê em fêr bibin ku bi hemû şîyanên xwe yê derûnî li ser tişteki di carekê de bifikirin. Divê hemû bala me tenê li ser wê tişteki be.

Divê mirov bêxem nebe, bê coş û bêhestî be. Bi tembelî û bêxemiyê kirinên xwe dibe sedema windabûna zindîtiyê û di encamê de jî dibe sedema têkçûn û bêbextiyê. Divê mirov ne tenê makîneyeke psîkolojîk a xwe-domandî be. Mîna heywanekî ku li gorî instinktê tevdigere

Ew xeletiyê mezin e ku mirov xwe şîyar neke û şîyanên xwe yê derûnî çalak neke. Xwedê ev şîyan dane me û dixwaze ku em wan bi aqilmendî bikar bînin û ji her tiştê ku em dîkin bi tevahî haydar bin.

Divê em berî ku em her çalakiyekê bikin bi baldarî bifikirin û hişê xwe bi awayên ku alîkariya me dîkin ku em mezin bibin û yekîtiya xwe ya bingegehî bi Afirînerê Hemûkar re pêk bînin bikar bînin. Divê her tiştê ku em dîkin li ser bingeha aqilmendî û plansaziyek aqilmend be.

*** * ***

Metaforek ji bo erebeyê ku ji hêla ajokarekî ku rêkan digire ve tê ajotin heye. Ev metafor giyanê ku di erebeya fîzîkî de siwar dibe temsîl dike ku ji hêla

hespên hestan ve tê kişandin. Raman rêkan digire, û îradeya hişmend rêberiya wî dike. Xwediyê erebeyê xwedî girîngiyeke sereke ye, piştî ajokar û rêkên pêwîst ji bo kontrolkirina hespan, paşê hesp bi xwe, û di dawiyê de erebe. Bi heman awayî, giyan sereke ye, piştî îradeya hişmend, paşê raman ku rêkan kontrol dike, paşê hesp, û di dawiyê de laş.

Hişê dinyayî ku laşekî qels di jiyanê de rêve dibe, dihêle ku meylên wê yên bêserûber bi lez û bez belav bibin, li şûna ku avahiya wê ya fîzîkî xurt bike û hestên wê bi karanîna xwe-kontrolkirinê û bi têgihîştina xwerû ber bi armanca xwe ya giyanî ve, ku ev hemû tişt ji bo wê hene, baştir bike.

Dema ku ew li ser rêyên asê û girên hestan dimeşe, ew erebeyê jiyana xwe têk dibe û winda dibe

Lêgerê ku li xwe-naskirinê digere baş dizane ku armanca herî girîng a jiyanê lêgerîna cidî ya bextewariya giyanî ya ku di kûrahiya giyan de veşartî ye, û di heman demê de fêr dibe ku hêzên xwe yên derûnî an psîkolojîk ên veşartî pêş bixe û hestên xwe safî bike da ku di rêyên pêşveçûnê de ber bi armanca xwestî ve bimeşe, hewl dide ku nekeve nav xefikên êşa laş û psîkolojîk.

Bi gotineke din, şagirt rêya rast fêm dike ku ew dikare bi wê di hemû alîyan de û li ser hemû astan mezinbûna giyanî bi dest bixe.

Ji bo mirovê xapînok ê dinyawî, tenê fikara wî ew e ku xwestekên xwe yên bedenî têr bike û kêfên xwe razî bike, û erkê xwe yê pêşxistina şîyanên xwe yên derûnî û giyanî paşguh dike.

* * *

Nexweşiyên demarî dermankirî ne. Kesên ku ji van nexweşîyan dikişînin divê rewşa xwe analîz bikin û ji hestên wêranker û ramanên neyînî yên ku hêdî hêdî wan ji holê radikin xilas bibin.

Analîzkirina objektîf a pirsgirêkên kesane û parastina aramiyê di hemî rewş û şert û mercan de ji bo başkirina nexweşiyên kronîk ên demarî mifteya sereke ne. Kesên ku ji fikarê dikişînin divê rewşa xwe fam bikin û fêhm bikin ku li ser ramanên neyînî sekinandina sedema bingeîn a nehevsengiya wan û nekarîna wan a ji bo li hember jiyanê bisekinin e.

Laşek aram û rihet demaran aram dike û aştîya psîkolojîk tîne.

-

Têbînî: Ev nayê wê wateyê ku divê hûn di vî warî de bi pîsporên xwe re şêwir nekin, ji ber vê yekê ev zelalkirin

*** * ***

Di serdem û cihên cuda de, mirovan bi saya aqil gelek raman li ser jiyan û giyan bi dest xistine.

Bo nimûne, dema ku endamekî qebîleyeke destpêkê serê wî diêşe, malbata wî difikire ku giyanê wî ji laşê wî reviyaye, ji ber vê yekê ew gazî bijîşkê sêrbaz dîkin ku giyanê vegerîne wî. Doktor diçe daristanê da ku giyanê bibîne, ku ew dibîne û di qutiyekê de bi xwe re tîne û dixe serê nexweş, û li gorî baweriya serdest serê wî winda dibe.

Li çandeke din de, "piskîna" kesekî nexweş bi danîna çengelan (hesinên xwar ên bi serê tûj) di laşê wî de tê kirin da ku giyanê wî dema piskînê neçe, lê bi çengelan were girtin!

Herwekî ku hin kes ji ber rêbazên şaş ên fikirînê li ser derûniya mirovan gihîştine encamên xelet, yên din jî - bi rêya têgihîştina rastîn - gihîştine têgihîştineke cuda, dewlemendtir û saxlemtir.

Em dizanin ku giyan ne wek bêhnê ye, ji ber ku hin kes hene ku demek dirêj bê bêhn mane, ev yek îspat dike ku giyan nikare bi bêhnê ve were

sînordarkirin. Giyan ji bêhnê û ji her rewşek din a bedenî bilindtir e.

Çi mirov bawer bike ku ew ruh e an na, qanûna gerdûnî dîsa jî ji wî dixwaze ku xwezaya xwe ya ruhanî eşkere bike.

Bêyî ku mirov li gorî şert û mercên kar an jî jiyana xwe be, her gava ku ew aqilê xwe bi awayekî afirîner û berhemdar bikar tîne, hişmendiya wan pêş dikeve û berfireh dibe. Her çalakiyek avaker beşdarî pêşveçûna mirovan dibe û têgihîştina mirovan fireh dike.

*** * ***

Ez ji xwendinê hez dikim, lê ez bi zorê dikarim du rûpelan bixwînim berî ku ji min re were gotin ku ez bi tiştêkî din mijûl bibim, û ji ber vê yekê min li şûna xwendinê meditasyon kiriye.

Her ku ez dikevim kûrahiya giyanê xwe, roniyên geş xuya dibin û kêfxweşiya herî mezin derdikeve holê, kêfxweşiyek ku tevahiya rojê bi min re ye. Ev tiştê ku min di jiyana xwe de jiyaye û hemû kesên ku bi Xudanê pîroz re di fısıltandina giyan û hesreta dil de diaxivin, jiyaye.

Dem pir biqîmet e ku em neyên xerckirin Xwedê dixwaze em hevseng bin Her kesê ku dihêle jiyana wî/wê nehevseng bibe dê ji hêla qanûna gerdûnî ve were cezakirin.

Eger hûn sade bijîn, rojane werzîşê bikin, pirtûkên hêja û sûdmend bixwînin, û adeta hizirkirina rojane ya li ser Xwedê pêş bixin, hestên we dê bi bextewariyê lêxin, herikînen girîng dê di xwîna we re biherikin, û şaneyên laşê we dê bi sivikî û enerjîyek ku we berê qet tecrûbe nekiriye tijî bibin. Hûn ê hemî zanîna ku hûn dixwazin ji giyanê di hundurê xwe de bistînin.

Jiyana min her tim wisa bû, min bîst sal in bîst pirtûk nexwendine, ez pê serbilind nînim, û eger bi

**rêya meditasyonê hişmendiya giyanî ya îlahî bi dest
nexistiba, ez ê bi tevahî nezan bûma.**

**Dema ku ez li pirtûkekê dinihêrim, ez dibînim ku
rastiyên ku tê de hene ji hêla Xwedê ve ji min re
hatine eşkerekirin.**

**Hemû raman û rastiyên bilind ji Xwedayê
Hemûzan tên, û eger hûn li ser Wî bifikirin, hûn ê
rasterast şehrezaiya Wî bistînin.**

**Ji ber vê yekê, xwendina pirtûkên baş ji
windakirina demê li ser çalakiyên bê encam çêtir e, û
ji xwendinê jî hizirkirin û avakirina hişmendiya li ser
rastiya mutleq, ku Xwedê ye, çêtir e.**

*** * ***

**Gelek kes hene ku bi berdewamî dixwînin lê
nikarin tiştekî bi qîmet pêşkêşî we bikin. Baştirîn rêya
xwendina pirtûkekê ew e ku hûn li ser naveroka wê
bifikirin û bibînin ka ew çawa dikarin di jiyana we de
werin sepandin.**

**Her wiha girîng e ku meriv têgihîştinê bikar bîne
da ku her tiştê ku hûn dixwînin bi korî qebûl neke.
Tiştê ku hûn dixwînin divê hiş û mantiqa we têr bike.
Ji bo ku bi rastî hêjayî xwendinê bin, divê pirtûk
ramana we teşwîq bikin, û wê hingê hûn ê hîs bikin ku
hişê we pêş dikeve û berfireh dibe.**

**Ew kesên ku naxwînin û nafikirin, lê jiyanekê
rûberî bê armanc û bê wate dijîn, tu têgihîştineke kûr
pêş naxin û zanîneke teqez bi dest naxin.**

**Aheng me bi hêza îlhamdar re, ku îlhama ramana
me dide û bi roniyên îlhamên bilindtir hişê me
dibiriqe, lihevhatî û di ahengekê de dike.**

**Meditasyon rê ye ku meriv bigihîje xweya bilindtir
Mirov eger nexwînin li xwe xirap dikin, lê
hizirkirin ji xwendinê jî çêtir e {Ji bo gelekî ku hizir
dike}**

*** * ***

Hevsengî di her aliyê jiyanê de pir girîng e. Tête pêşniyar kirin ku materyalên xwendinê yên kêrhatî bi hêsanî li ber destê we bin û di dema vala de wan bixwînin. Ya herî girîng ji van materyalan pirtûkên ruhanî ne, piştî berhemên zanistî, hinek dîrok, felsefe, wêjeya cidî, biyografiyên kesayetên mezin, rêwîtiyên taybet û her tiştê din ê ku dikare asoyên mirovan fireh bike û îlhama kûr bide tî.

Pirtûk dikarin bibin hevalên dilsoz, û heke hilbijartina we ji kalîteyê bilind be, hûn ê ji wan bêtir sûd werbigirin.

Dibe ku di destpêkê de fêmkirina bingeha hînkirinê giyanî û ramanên ramanwerên mezin dijwar xuya bike, lê piştî demekê, hûn ê bibînin ku hûn li ser nivîsên wan difikirin û bi ramanên wan re mijûl dibin. Hûn ê hîs bikin ku we tiştek heja bi dest xistiye, ji ber ku hemî wan mirovên jîr şehrezayî û zanîna xwe ji xezîneya bêdawî ya şehrezayiya Xwedê kişandine - ramanên ku dibe ku di tevahiya jiyana we de qet nehatibin bîra we.

*** * ***

Kulîlk û gul xweşik û geş in, lê li pişt wan baxçeyek bi bedewî û şahiyek bêdawî mezintir heye. Her çend ev baxçe bi tevahî zelal be û di destpêkê de zehmet be ku meriv wê bibîne jî, heke hûn bikaribin bi rêya deriyê çavê giyanî derbasî aliyê giyanî bibin, hûn ê karibin wê cîhana eterî keşif bikin û di ecêbên wê de kêfê bistînin.

Ez li wê cîhana nerm dijîm ku taybetmendiya xweşik û ramanên nazik û nazik ji her kulîlk an gulê erdî şîrîntir û bîhnexweştir in. Li wir, mêşa hişê min bi berdewamî nektara hebûna îlahî vedixwe.

Dema ku em bala xwe didin hundir û bêtir û bêtir di wê cîhana veşartî ya di hundurê xwe de dijîn, em dibînin ku taybetmendiya me yên giyanî formên

taybetî digirin ku wekî pencereyan tevdigerin ku bi riya wan em şîrîniya Xwedê fam dikin ku ji ravekirin û xeyalê derbas dibe.

*** * ***

Her kesê ku van gotinan dibihîze an dixwîne dizane ku ez rast dibêjim

Eger ez hemû hêzên ku Xwedê daye min nîşan bidim, mirov dê ne ji ber evîna Xwedê, lê ji ber mûcîzeyan ber bi min ve biherikin. Lê ez vî rengî şagirtiya rûkalî naxwazim. Divê ew ne bi hêzê, lê bi evîna Xwedê werin kişandin, û ev armanca min a jiyanê ye.

Eger min Xwedê nas nekira, min ê bi vî rengî neaxivîba. û her kes dikare wî nas bike ger bixwaze.

Ez hewl nadim ku bi bangewaziya hestên wan dilê mirovan qezenc bikim, lê belê ez bi hişê wan re diaxivim û mentiq û têgihîştina wan çareser dikim. Baweriya kor bêkêr e. Divê mirov şîyanên têgihîştinê yên ku Xwedê daye wan çalak bike û tiştan wekî ku hatiye dîtin qebûl neke, lê belê sedem, bandor û mentîqa li pişt rêgez û pratîkên xwe yên giyanî fam bike.

Eger hezar devên min hebûna, ez ê bi wan hemûyan re li ser Xwedê û girîngiya zivirîna ber bi Wî û naskirina Wî biaxivim.

*** * ***

Xwedê ji mirovan naxwaze ku xemgîn, bêzar, bêkes, an jî xemgîn be. Ev ne têgihîştina rast a Xwedê ye, û ne jî rêya rast e ku meriv kerema Wî bi dest bixe. Her ku mirov bêtir aştiyê biceribîne, ew qas mirov dikare hebûna îlahî hîs bike. Çiqas bextewariya mirov mezintir be, ew qas mirov bi Xwedê re di ahengekê de dibe. Yên ku Xwedê nas dikin bextewar in ji ber ku Xwedê çavkaniya şahiya herî mezin e.

Mirov hewl didin ku di alkol, seks û pereyan de bextewariyê bibînin, lê rûpelên dîrokê tijî çîrokên hêviyên wan ên şikestî û xewnên wan ên nehatine bicihanîn in. Dema ku min di meditasyonê de derbas kiriye jiyan min bi awayekî pir berhemdar kiriye.

Rêberî û şehrezayiya îlahî di ekstaza giyanî de dimînin

Dema ku mirov bi Xwedê re li hev bike, her çend ew bi nezanî şaşîyek bike jî, ew ê bizanibe ka meriv çawa şaşiyê rast bike, û heke ew ramanek xelet bide, Xwedê wê rast bike û ji ber hezkirina şagirtê xwe wê sererast bike.

*** * ***

Divê hevsengiyek di navbera zanîna giyanî û zanistên xwezayî de were danîn. Bêyî vê hevsengiyê, ferd û netewe dê di nav bextreşî û wêraniyê de bikevin. Ger rêberên cîhana nûjen ji hêla giyanî ve ronakbîr bûna û bi hev re bixebitiyana, ew dikarin di nav çend salan de şer û xizaniyê ji ser rûyê erdê ji holê rakin.

Hişyariya giyanî tê wateya hişmendiya mirov ji hebûna xwedayî di hundirê xwe û hemû zindiyên din de.

Ew hişmendî bi tena serê xwe dikare cîhanê rizgar bike, û bêyî wê, ez hêviyek ji bo aştiyê nabînim. Bila mirovahî ji xwe dest pê bike, ji ber ku dem pir bi qîmet e ku neyê windakirin.

Erk ji me dixwaze ku em rola xwe bilîzin da ku Padîşahiya Xwedê binin ser Erdê

Gelek kes ji lêgerîna Xwedê dudil in, ji tirsê ku jiyan dê tarî û bêzar bibe, ji bedewî û şahî bêpar bibe. Lê berevajî vê yekê rast e! Bextê paqij ku ew kesên ku bi rastî Xwedê nas dikin û bi Wî re di ahengek bêkêmasî de dibînin, nayê gotin.

**Ez şev û roj di rewşek kêfxweşiya giyanî de me.
Ew kêfxweşî Xwedê ye, û naskirina Wî tê wateya
veşartina hemû xemgîniyan û veşartina wan bêyî
poşmaniyê.**

*** * ***

**Di dema mayîna xwe ya demkî li vir de, mirov
girîngiyeke mezin dide vê dîmenê. Lê divê ew zêde di
nav wê û bûyerên wê yên bêdawî de nemîne, ji ber ku
eger ew wiha bike, ew ê xwe ji Xwedê dûr bixe, yê ku
bi berdewamî, bi her awayî û bi her awayî, hewl dide
ku me ji ber fikara xwe ya mezin ji bo me û evîna xwe
ya bêdawî ji bo me bikişîne cem xwe.**

**Ew hemû mûcîzeyên ku em dixwazin bibînin dixe
pêşiya me: mûcîzeyên tiştên ku mezin dibin û rêza
bêdawî ya rastîn a xwezayê.**

**Ew li pişt gul û gulan e, û her kesê ku bi dilpakî lê
bigere, bê guman ew ê wê bibîne**

**Zanayên xwezayî ne bi duayên kor, lê bi
şopandina qanûnên zanista empirîk gihîştin keşfên
xwe. Bi heman awayî, her kesê ku bi dilsozî û dilsozî
qanûnên zanista giyanî bicîh tîne, dê bixweber Xwedê
li kêleka xwe bibîne.**

**Dem hatiye ku mirov çavên xwe yên manewî veke
û fêhm bike ku dîtina Xwedê xwestekê germ û domdar
û şopandina bi baldarî ya qanûnên Xwedê hewce dike.**

*** * ***

**Xwedê bêdeng li deriyên dilê me dixe, me
vedixwîne ku em vegerin cem xwe, lê piraniya
mirovan naxwazin vegerin. Lê dîsa jî, dema ku cîhan li
ber çavên wan tarî dibe , û ew di nav pirsgirêkan de
asê dibin an jî dibin qurbanê nexweşiyan, ew lez dikin
ku ji Wî re dua bikin û alîkariya Wî bixwazin.**

**Ew kesên ku di demên bextewarî û serfiraziyê de
girêdanên xwe yên aheng û lihevhatinê bi Xwedê re
xurt dikin, dema ku hewcedariya wan bi Wî hebe, dê**

Xwedê li kêleka xwe bibînin. Lê ew kesên ku di pêşxistina vê têkiliyê de paşve dixin, xwe mehkûmî wê yekê dikin ku bi zehmetiyên xwe re rû bi rû bimînin û bi ceribandinên xwe re bi tena serê xwe têbikoşin heta ku ew bikaribin - bi aqilmendî û teslîmbûna bêkêmasî - berê xwe bidin hevalê xwe yê herheyî û li deriyê Wî yê diloan bixin.

Ji nav elaleteke mezin a mirovahiyê, pir kêm kes bi rastî li Xwedê digerin. Ew kesên ku du sed sal berê difikirîn ku ev erd a wan e li ku ne? Hemû çûne, û dibe ku tenê çend kes, ew kesên ku berê xwe dane Xwedê û xwe nas kirine, bi rastî rastiya jiyanê fêhm kirine. Lê her nifşek li pey hev vê jiyanê wekî rast dibîne!

*** * ***

Berî ku her mirovek din bi me re be, kî bi me re bû? Xwedê Û gava em ji vê dinyayê derkevin, kî dê bi me re be? Xwedê û ne kesek din. Lê wê demê naskirina Wî dê dijwar be heya ku em niha hewl nedin ku Wî nas bikin. Ger hûn bi dilsozî û kûr li Xwedê bigerin, hûn ê Wî bibînin, û baweriya we ku Ew her gav bi we re ye dê xurt bibe. Xem û xeyal dê we bihêlin, û hûn ê careke din neyên xapandin.

Her tiştê heyî ceribandinek e ji bo dûrxistina mirovahiyê ji Xwedê. Lê Xwedê ji her ceribandineke dinyayî pir balkêştir e. Ger hûn tenê çavnebariyekê li Wî bibînin, hûn ê vê rastiye fam bikin û bi dua, fikirîna giyanî û biryardariya bêdawî bikaribin Wî bibînin.

*** * ***

Perestgeha ku Xwedê herî zêde jê hez dike, ji bo peyrewên wî perestgeha aramî û aştiya hundirîn e, ku ew tê de dikevin nav wê derê da ku bifikirin û sohbet bikin, cîhan û fikarên wê yên bêdawî li dû xwe bihêlin.

Divê em ji vê pêvajoya mirovahiyê ya her tim diguhere matmayî nemînin. Her ku karwanê demê rêwîtiya xwe didomîne, hûn ê di dawiyê de fêhm bikin

ku hûn beşek yekgirtî ya hebûna mezintir in. Dema ku mirov di hundurê xwe de perestgehek bedewî û aştiya giyanî ava dike, ew ê bikaribe hebûna Xwedê hîs bike û nêzîkbûna Wî hîs bike. Wekî din, xeyalên cîhanê pir in, her tim hene, û fikarên wê dilên me tijî dikin.

Her yek ji me zû yan dereng ji vê dinyayê tê girtin, û ji ber vê yekê divê em niha armanca jiyanê fêr bikin. Armanca bingeîn a ezmûna mirovan li vê dinyayê ew e ku me teşwîq bike ku em li wateya jiyanê bigerin. Naskirina Xwedê bikin armanca xwe, û bizanin ku lêgerînek cidî û samîmî ya sirra jiyanê dê we ji gelek zehmetiyan xilas bike û we ji tirsên cûrbecûr rizgar bike.

Tirsa ji mirin, têkçûn, tengasî, an xemgîniyê di mirovan de panîkek mezin çêdike. Dema ku mirov nikaribe alîkariya xwe bike û malbat û hevalên wî jî nikaribin tu alîkariyê pêşkêş bikin, bêhêvîtî wan dorpêç dike û cîhan ji wan re tarî xuya dike. Lê ne hewce ye ku bigihîjin wê rewşê. Ger ew di tevahiya jiyana xwe de li ser Xwedê bifikirin û pêwendiyek bi Wî re biparêzin, ew ê di demên zehmet û rojên dijwar de Wî nêzîk bibînin.

*** * ***

Eger piraniya mirovan kesekî ne balkêş bibînin, divê ew xwe lêkolîn bikin. Dibe ku hin taybetmendiyan kesayetiyê hebin ku wan aciz dikin. Dibe ku ew pir zêde diaxivin, meyla wan heye ku destwerdanê di karûbarên kesên din de bikin, an jî meyla wan heye ku ji yên din re bibêjin ka çi bi wan re xelet e û divê ew çawa jiyana xwe bijî, bêtî ku pêşniyarên ji bo başkirina xwe qebûl bikin. Ev tenê çend mînakên taybetmendiyan psîkolojîk in ku dikarin me ji bo yên din ne balkêş bikin.

Bawerî bi Xwedê û bawerî bi Xwedê du tiştên cuda ne. Bawerî bêqîmet e heya ku em wê tecrûbe

nekin û pê bijîn. Baweriya ku vediguhere ezmûnê dibe bawerî, û baweriya bêdawî nayê redkirin an jî dijberîkirin ji ber ku ew baweriyek xwezayî û bêhejmar a rastiyê ye. Ew hêzek mezin e, û encamên wê tawilê û ecêb in. Bawerî bi rastbûnek mutleq dixebite û cîh ji bo xeletiyê nahêle.

* * *

Di çavên mirovekî de tevahiya dîroka jiyana wî/wê heye, û ew ji wan kesên ku dizanin wê bixwînin nayê veşartin. Çavên ruhanî û çavên dinyayî hene, çavên xayîn, xapînokî û çavên şehwetxwaz. Her tiştê ku mirov dike di çavên wî/wê de tê tomar kirin, û eger ez tiştê ku ez di wî/wê de dibînim analîz bikim, mirov dê ji têgihîştina min matmayî bimînin.

Divê em ji kiryarên ku hiş qirêj dikin û giyan xera dikin dûr bisekinin. Kirinên xelet lerizînên derûnî yên neyînî an xerab diafirînin ku di xuyang û karakterê mirovan de xuya dibin. Di şûna wê de, divê em beşdarî kirin û ramanên ku taybetmendiya erênî yên ku em dixwazin xurt dikin bibin. Kesên ku van rastiyan difikirin dê bibînin ku jiyana wan bi regek ecêb xweşik dibe.

* * *

Hevalên rast kêrî caran me şaş fam dikin. Hûn dikarin bi hevarekî re bi awayekî eşkere biaxivin bêyî ku hûn şaş fam bikin, lê heya ku ji yekî ji yê din îşaret an daxwazek hebe, dostaniyek nikare mezin bibe û geş bibe.

Dostanî tenê li ser bingeha serxwebûn û wekheviya giyanî dikare were avakirin. Ji ber vê yekê, têkiliyên di navbera hevalan de divê li ser vê prensîbê û di ronahiya vê rastiyê de bin. Ger hûn bi kesekî re xirab tevbigerin, hûn ê qet şîrîniya dostaniya wan neceribînin.

Gelek hene ku bê heval di rêyên jiyanê de dimeşin, ez nikarim xeyal bikim ka ew çawa dikarin berdewam bikin!

Dostên rast kêr caran me şaş fam dikin, û eger wisa bikin jî, ew tenê ji bo demek kurt e. Ger kesek xiyaret li bawerî û dilsoziya te bike, hezkirin û têgihîştina xwe berdewam bike mîna ku tiştek neqewimiye, mîna ku tu dixwazî bawerî û dilsoziyê di berdêla wê de werbigirî.

Lê eger ew kes berdewam bi nefret û kîna xwe li hember te tevbigere û destê dostaniyê dirêjî wî bike, hingê çêtir e ku tu demekê destê xwe paşve bikişînî.

*** * ***

Her yek ji me zû yan dereng dê ji vê dinyayê were girtin, û ji ber vê yekê divê em niha armanca jiyanê fam bikin.

Armanca dawî ya ezmûna mirovan li vir ew e ku lêgerîna wate û armanca jiyanê teşwîq bike û teşwîq bike. Divê girîngiyeke zêde nedin vê rêwîtiya mirovan. Her ku karwanê demê rêça xwe didomîne, em ê di dawiyê de fêr bikin ku em beşek ji hebûnek mezintir in, û ji ber vê yekê, divê em zanîna Xwedê bikin armanca xwe ya dawî.

Tirsa ji mirinê, têkçûnê, tengahiyê, an xemgîniyên bi êş di mirovan de panîkek mezin çêdike.

Dema ku mirov nikaribe alîkariya xwe bike, û dema ku malbata wî nikaribe alîkariyê pêşkêş bike, rewşa wî ya psîkolojîk nebaş e. Lê Xwedê wan kesên ku baweriya xwe bi wî tînin û bi şiyana wî ya alîkariya wan ve girêdayî ne, terk nake.

Berî ku her mirovek bi me re be, Xwedê bi me re bû û dema ku em vê dinyayê bihêlin, Xwedê wê bi me re be.

Lê em nikarin Xwedê nas bikin heya ku em niha hewl nedin û bi dilsozî hewl nedin ku bi Wî re têkilî daynin û nêzîkî Wî bibin.

*** * ***

Di salên xwe yên pêşîn de, ez ji hesasiyeteke zêde êş kişandim, û di encamê de ez bûm yê ku herî zêde êş kişand.

Ew pêvajoyek îşkenceya xwe bû. Ji ber ku ez pir hesas bûm, ji min re xuya bû ku yên din kêfa min ji acizkirina min û dizîna aramiya hişê min digirtin.

Bila kes aştiyê te ji dest nede

Hêrsbûna min ne tenê ji ber henek û henekên yên din bû; ew di heman demê de ji ber hesasiyeta min a li hember şîroveyan wan jî derket. Min kifş kir ku her ku ez bi rexnegirên xwe re bêtir nîqaş dikim, ew bêtir jê kêfê digirin.

Di dawiyê de, min biryar da ku kes nikare aramiya min a hundirîn xera bike, û min ji xwe re got: "Bila ew çiqas bixwazin rexne bikin, lê ez êdî guh nadim rexneyên wan."

Û tam ev bû ku qewimî, min bi tevahî gotinên wan ên neheq û êşdar paşguh kirin, mîna ku ew tune bin. Hêdî hêdî, wan xwesteka xwe ya tinazên xwe bi min winda kirin û bûn hevalên min; hin ji wan jî li pey şopa min çûn.

Daxwaza diloanî û rêzgirtinê ji yên din bê feyde ye; berevajî vê, divê em bi xwe hêjayî wê bin.

Eger em bi yên din re dilsoz bin, rêzê nîşanî wan bidin û qencî û hezkirina wan qebûl bikin, ew ê her tim bi rêzdarî bi me re tevbigerin.

Divê em bi hesasiyeta xwe ya zêde niyeta baş a kesên din a li hember me felç nekin dema ku ew bi awayekî avaker me rexne dikin, lê divê em bi her kesê ku hewl dide alîkariya me bike re hevkarîyê bikin.

*** * ***

Ev cîhan dê her tim bi pirsgirêk û aloziyan re rû bi rû bimîne. Li şûna ku mirov teslîmî tirs û fikaran bibe, divê mirov berê xwe bide Xwedê û ne tenê ji bo xwe, lê di heman demê de ji bo hezkiriyên xwe yên ku Xwedê ew xistine bin lênêrîna wî jî, aştî, ewlehî û aramiyê bi dest bixe.

Divê em zêde bi xewnên vê jiyana demkî ve girêdayî nebin, lê belê divê em bi Xwedê re di ahengek nêzîk de bin.

Li derveyî Xwedê, li tu derê ewlehî tune ye. Divê em girêdana xwe bi Xwedê re nas bikin da ku em carekê û her ji xeyalan xilas bibin.

Bi hizirkirina li ser Xwedê, em hebûna Wî ya kêfxweş hîs dikin û ji kabûsên jiyanê xilas dibin.

*** * ***

Temrînek ji bo rihetkirina laş û aramkirina hîş:

Bi îradeya xwe masûlkeyên laşê xwe bi nermî teng bikin. Bi îradeya xwe, hêza jiyanê (di dema pêvajoya tengkirina masûlkeyan de) rêve bibin da ku laş an jî her beşek ji laş bi çalakiyê tijî bike.

Ez hest dikim ku enerjî dilerize, puls dike, laş bar dike û bi zindîtiyê wê vejîne.

Rehet bibin û hest bi pêla jiyan û enerjîyê bikin ku di nav hucre û şaneyên laşê we de diherike.

Ez hîs dikim ku tu ne laş î, lê jiyan î ku laş diparêze

Aştî, azadî û aramiya zêde ya ku bi pratîkkirina vê werzîşê re tê hîs bikin

*** * ***

Eger hûn bi hişmendiya îlahî ve werin rêber kirin, her çend pêşeroj tarî xuya bike jî, tişt dê dîsa jî baştir bibin û heya ku hûn di ronahiya Xwedê de bimeşin û bi rêberiya Wî ve werin rêber kirin, hûn ê têk neçin.

Divê em ji wê ramanê xilas bibin ku Xwedê, bi hemû hêzên xwe yên ecêb, li dûrî bihuştê ye, û em li

ser vê erdê qels û di bin komên zehmetî û pirsgerêkan de veşartî ne.

Werin em ji bîr nekin ku em ne bi tenê ne, ku li pişt îradeya me ya mirovî îradeya mezin a îlahî heye, û her kesê ku bi dilpakî û bi dilsozî alîkariyê bixwaze, bê guman wê werbigire.

*** * ***

her tişt di gerdûnê de bi hev ve girêdayî ye û bi yên din ve ji nêz ve girêdayî ye

Bi karanîna rast a aqilê mirovan ku ji hêla Xwedê ve ji me re hatiye dayîn, em fêhmî dikin ku hemû jiyan bi Hişê Bilind ve girêdayî ye.

Carinan em dikarin bifikirin ku em pêlîstokek di destê çarenûsê de ne, lê gava ku em hişmendiya xwe ji formên sînorkirî û xeyalî wêdetir berdin û asta hişmendî û têgihîştina xwe biceribînin, em haydar dibin ku di hundurê me de çirûskek hêza îlahî heye ku hemû jiyanê diafirîne û didomîne, û ew li benda şiyarbûnê ye.

*** * ***

Kompleksa kêmasiyê ji hişmendiyeke veşartî ya lawaziyeke rastîn an jî têgihîştî çêdibe.

Ji bo telafîkirina wê lawaziyê, dibe ku hin kes serî li xwekirina mertalek ji serbilindiya derewîn bidin û xwe bi xudperestiyê mezin bikin.

Ew kesên ku sedema rastîn a wê rewşa psîkolojîk a neasayî nizanin, dikarin bibêjin ku ew kes xwedî kompleksa serdestiyê ye.

Herdu kompleks jî nîşana neahengiya hundirîn in û ji bo mezinbûna xwe wêranker in. Ew ji xeyal û paşguhkirina rastiyê çêdibin û ti têkiliya wan bi xwezaya giyanê bihêz re tune.

Baweriya bi xwe divê li ser bingeheke destkeftiyên rastîn û têgihîştina ku giyanên ronakbîr ji tiştêkî kêr

nînin, ji ber ku ew di Xwedê de dewlemend in, were avakirin.

*** * ***

Sîstema nervê du fonksiyon hene:

Sîstema rehikan dihêle ku em bi cîhanê re têkilî daynin. Yogiyên kevnar keşf kirin ku sîstema rehikan di heman demê de ji bo girêdana mirovan bi Xwedê re jî xizmet dike.

Hêza jiyanê di laşê mirov de bi gelemperî ji mejî û stûna piştê ber bi derve ve diherike, bi rêya demaran ber bi hest û ezmûnên wan ên hestiyar ên derveyî ve.

Dema ku ew hêza jiyanê - bi rêya meditasyonê - tê kontrolkirin, ew herikîna xwe ber bi hundir ve berevajî dike li şûna ku ber bi derve ve bizivirîne, û hişmendiya bi xwe re dikişîne ber bi meşqên zelal an navendên ku têgihîştina giyanî û zanîna Xwedê lê ye.

Diltengî - ku zêde teşwîqkirina demaran e - hişmendiya bedenî sînordar dike, lê aramî hişmendiya îlahî dikişîne.

Dema ku hûn meditasyon dikin û enerjiya demarî ya derveyî qut dikin û xwe aram dikin, hêza jiyanê ji hestan vedikişe navendên hişmendiya giyanî, û dûv re girêdanek di navbera pergala weya demarî û hişmendiya bilindtir de tê saz kirin, ji ber vê yekê hûn hebûna îlahî hîs dikin û dikevin welatê ronahiyê li derveyî qada xew û bêhişiyê.

*** * ***

Gelek kes bi tezetiya ciwaniyê re eleqedar in, ji ber ku bi awayekî an awayekî din her kes li "kaniya ciwaniya herheyî" digere, lê ciwanî çi ye?

Ne hemû ciwan hewce ye ku ciwan bin, ji ber ku hin ji wan bi rastî jî pir pîr in û ji temenê xwe yê rastîn pir lawaztir xuya dikin. Berevajî vê, hin kesên pîr hene ku tevî temenê xwe yê mezin jî ciwaniya xwe diparêzin. Ew hişê xwe tûj dihêlin, zindîtiya wan ji

giyanê wan ê enerjîk diherike beden û rûyên wan, û xwîna wan bi kêfxweşiya hebûnê lêdide.

Berevajî vê, mirovên neyînî, bêhnteng, xemgîn, rexnegir û bêhêvî hene, mîna ku ew miribin - bila temenê we dirêj be.

Ji bo rewşên derûnî yên şaş ti hincet tune. Divê em her gav erênî, geşbîn, tijî jiyan û enerjîyê bin, ji bereketên Xwedê razî bin û di nav pêla ciwaniya giyanî de bin ku ji kûrahiya hebûna me derdikeve.

*** * ***

Xwişk û birayên min ên li vê dinyayê, ji kerema xwe ji bîr mekin ku Xwedê yek e û em hemî endamên yek malbateke gerdûnî ne. Ji ber vê yekê, divê em rêbazên avaker bigirin da ku alîkariya hev bikin - madî, exlaqî, darayî û giyanî - da ku em bibin welatîyên mînak ên vê erdê.

Eger her takekesek di civakek ji 1000 kesan de ji bo dewlemendkirina xwe li ser hesabê yên din serî li xapandin, xapandin û şer bidaya, her yek dê 999 dijmin hebana. Lêbelê, eger her kes hewl bidaya ku bi yên din re hevkarîyê bike û bixebite, ne li dijî wan, her yek dê 999 heval hebana.

Bi heman awayî, eger hemû welat ji ber evîne alîkariya hev bikirana, erd dê di aştiyê de ba û gelek derfet dê peyda bibûna da ku pêdiviyên her kesî werin bicîhanîn û refaha wan baştir bibe.

*** * ***

Ew kesên ku gihîştine ronakbîriya giyanî, taybetmendiya îdeal ên hem mêranî û hem jî jinbûnê temsîl dikin. Dema ku mirov di navbera aqil û hestan de hevsengiyek bêkêmasî bi dest dixe, ew yek ji dersên herî girîng ên ku ji bo wê hatine vê dinyayê fêr bûye. Divê mirov bizanibe ku xwezaya wî ya bingeşê giyanî ye, ne fîzîkî.

Dema ku jin û mêr li hevdu tenê wekî rêyek ji bo têrkirina xwestekên xwe dibînin, ew xetera hilweşandina ahengê û windakirina bextewariya rastîn dikin. Divê mêr bide jinê ku hîs bike ku ew ne tenê ji bo têrkirina xwestekên wî yên hestiyarî li cem wî ye, lê wekî hevjin û rêhevalek e ku ew qîmetê dide wê, rêzê li wê digire û wekî îfadeya wateyên herî xweşik û kûr ên jiyanê dibîne. Divê jin jî bi heman awayî li mêrekî binêre.

Dema ku mêr û jin bi evînek paqij û dilsoz ji hev hez dikin, ew di warê fîzîkî, derûnî û giyanî de lihevhatinek bêkêmasî dijîn.

Dema ku ew evîna xwe bi awayekî paqij nîşan didin, encam yekîtiyek serketî û bextewariyek nû ye.

*** * ***

Dema mirov di jiyanê de bêbext be, ew di kûrahiya xwe de ji vê yekê haydar e. Tenê rêyek rasterast a bextewariyê heye, ew jî têkiliya bi Xwedê re ye.

Xwedê ewên ku baweriya xwe pê tînin, qet bernade û ewên ku ji wî hez dikin jî, qet bêhêvî nake

Kesên ku xwedî têgihîştina giyanî ne dikarin rê xêz bikin û astengî û xefikan destnîşan bikin, lê lêgerînerên cidî divê hewl bidin û bi xwe dûriyê derbas bikin. Ahenga giyanî bi kesên ku têkiliyek rastîn bi Xwedê re hene re sûdê giyanî pêşkêşî wan kesên ku dixwazin di rê de bimeşin û bigihîjin armanca xwestî dike.

*** * ***

Aştiya hişê

Dema ku fikarên dişewitin germahiya xwe winda dikin

Aştî derdikeve holê, aştî û aramiyê tîne

Ew mastê spî yê qeyika jiyanê ye

**Ew tijî bayê bextewariya mayînde ye, bê heyecan
e**

**Ji ber vê yekê ew bi nermî qeyikê li ser rûyê Gola
El-Rîdayê dihejîne.**

**Aramî herikîna nerm a razîbûnê ber bi deryaya
aştiyê ve ye, ku pêlên xeman lê neketiye. Ew sîwana
giyan e, li ser hiş û dilê mirov belav dibe da ku kêfên
jiyana wî, çi yên biçûk çi yên mezin, ji barana tirs û
fikaran biparêze.**

**Ew dengê ezmanî ye ku ji lîra jiyanê derdikeve. Ew
xwêya pêroz li ser sifreya jiyanê ye, av ji şelaleya
serkeftinê diherike, û ew rewşa ecêb û aram e ku
padîşahiya giyan bi aheng û lihevhatinê pê tê
birêvebirin.**

**Aşti ne tenê bi cihên veqetandî re heye
Ji deng û qerebalixê rev tune ye
Berevajî vê, ew tê cihê ku dil pêwaziya wê dikin
Û ew li cihê ku giyan tê de rehetiyê dibînin dimîne
Bêyî ku cih û dem lê were
Ew gulêkî nazik û nazik e
Ew nikare destdanînên tund tehemûl bike
Belkî, ew dijî, geş dibe û geş dibe.
Heke bi ava teze û paqij bê avdan
Aramî goleke bêdeng a hestan e
Ji çirûskên xemgîniyê azad
Ewê ku hêsirên tirsê dibarîne
Ji bo nîşana herî biçûk a fikar û tengahiyê
Dema ku rûpela giyanê aram tê nixumandin
Qatek ji berfa spî û saf:
Berfa aramî û aştîya hişê
Bahozên tirsê û bahozên fikaran dê sernekevin
Aştî û aramiya têk dide
Di bin vê tebeqeya hişk û biriqok de
Ji bo vê ronî û şewqa pêroz**

*** * ***

**Dostanî şeweyê herî paqij ê evîna îlahî ye
Ji ber ku ew ji hîlbijartina azad a dil çêdibe
Ew ji hêla instîktê malbatî ve li ser me nayê
ferzkirin**

**Hevalên bêkêmahî qet ji hev cuda nabin
Tiştêk nikare têkiliyên biratiya wan biqetîne
Xezîneya dostaniyê milkê herî bi qîmet e
Ji ber ku dostaniya rastîn bi giyan ve girêdayî ye
Ji sînorên vê dinyayê wêdetir
Hemû hevalên ku em bi wan re girêbestên evîne
parve dikin**

**Em ê dîsa li mala ezmanî bi wan re hevdîtin bikin
Ji ber ku evîna rastîn qet namire
* * ***

**Gelek kes tên ser rêya giyanî, lê yên ku heta
dawayê berdewam bikin, dê tama bextewariya giyanî
bistînin û ji aştiya rastîn kêfê bistînin.**

**Şagirtên dilsoz - yên ku fêm dikin ku rêyên tarî û
qirêj ên cîhanê dibin sedema bêhêvîbûn û dilşikestinê
- berê xwe didin Xwedê û bi hemû dilsoziyê li Wî
digerin, û ew di derbarê şiyana Wî ya rizgarkirin û
teselîkirina wan de guman nakin.**

**Çi lêgerîner bersiveke berbiçav ji Xwedê werbigire
an na, ew baweriya xwe bi Wî winda nake, lê di
kûrahiya giyanê xwe de ji Wî lava dike, piştrast e ku
Ew lava dibihîze û di wextê guncaw de dê bersiva
banga dil bide.**

*** * ***

**Zanistê îspat kiriye ku her perçeyek madeyê nayê
hilweşandin, û her pêla enerjîyê jî nayê hilweşandin.**

**Ev yek ji bo mirov bi xwe an jî ji bo cewhera wî ya
giyanî ya nemir jî derbas dibe.**

**Madde diguhere, û giyanê mirov ezmûnên
guherbar dijî**

**Guherîna dawî mirin e, lê mirin an guhertina
formê cewhera giyanî naguherîne an jî tune nake.**

*** * ***

**Ey Xudanê gerdûnê û hezkiriyê dilan, bila lînêrîna
te bi me re be. Bila em bizanin ku tu Padîşahê Îlahî yê
yekane yî, ku li ser textê xwestekên me rûniştiye.**

**Li pişt deriyê jiyan û mirinê, Tu, ey Xudan,
armanca yekane û bilind î**

**Tu jiyan rastîn î, û bêyî te tiştek tune ye
Pîroz be li me ku em dikarin tiştên baş bibînin,
tiştên baş bibihîzin û ramanên îlhambexş û sûdmend
bifikirin**

**Dilnizm mezinên cîhanê ne
Divê lêgerîner bi xwe li Xwedê bigere, ji ber ku
kes nikare wê zanîne bide wî; berevajî vê, divê ew
bixebite da ku xelata dawîn bi dest bixe.**

**Dema ku lêgerîner biryareke teqez dide ku Xwedê
bibîne û wê biryardariyê bi hizirkirineke cidî re bike
yek, ew ê Wî bibîne.**

**Dema ku hûn hebûna xwedayî dest bidin, hûn ji
qanûna sedem û encamê derbas dibin**

**Bexteweriya ku mirov xeyal dike û lê digere, di
Xwedê de tê dîtin, û ew kesên ku bi Wî re di têkiliyê
de ne, ew kesên bi rastî bextewer in.**

**Xwedayê min, me pîroz bike, da ku em di jiyan
xwe de te bidin cihê pêşî û em nehêlin ku
ceribandinên dinyayê bi evîna te ya di dilê me de re
pêşbaziya bikin.**

**Werin em dilên xwe ji evîna îlahî re vekin da ku
ew bikeve jiyan me, wan bi ronahiyê tijî bike û wan
bi gulên bextewariyê xemilîne**

**Her karekî baş ku em dikin veberhênanek serketî
ye û her û her**

**Li pişt hişmendiya sînordar a mirovan, hêza
bêdawî ya Xwedê heye**

Jiyaneke sade azadiyê dide

Dema ku raman aram dibin, gengaz dibe ku meriv bi radyoya hesretê guh bide bernameya îlahî. Û dema ku em xwediye dilsoziyê bin, em mirovên dilsoz dikişînin ber bi xwe ve, û bi riya wan, em qencî û evîna Xwedê biceribînin.

*** * ***

Temenê te çi dibe bila bibe, eger tu bibêjî "Ez dikarim", tu ciwan î.

Aqil ku Xwedê daye me amrazek bihêz e û ew dixwaze ku em wê ji bo kirina qencyê bikar bînin.

Her ku ez bêtir li Xwedê di hundirê xwe de difikirim, hebûna Wî di cîhana li dora min de zelaltir ji min re xuya dibe.

*** * ***

Ey Xudan, me pêroz bike û bike ku em bi evînek mezin ji te hez bikin

Ji bo ku em ji hebûna te kêfê bistînin û pê şanaziyê bikin

Her roja jiyana me

Da ku dinya û ceribandîna wê nikaribin dilê me dagir bikin

An jî bala me bikişîne û nehêle ku em li ser te bifikirin

Pêroz be me da ku em her roj di ronahî û aştiya te de bijîn

Em ji we hez dikin û bi kelecane mezin li benda têketina we ne

Li şûna ku meriv ji bo tiştên dinyayê yê bêdawî dilgerm be,

Rêya jiyana me ber bi te ve bibe

Ji ber vê yekê gava ku adetên xirab biceribînin

Ji bo ku me xwedî bikin û hişmendiya me bi sînorên vê dinyayê ve girêbidin

Fikrên me bi leza bilind ber bi we ve difirin

**Xwedê, dinya di hundirê me de fikaran diafirîne
Dema ku hûn meditasyonê dikin
Ew ewlehî û aramiya hişê tîne giyanên me
Tu jiyana me yî
Û tu evîndarê me yî
Û şîrîniya hebûna me
Bi dilxwaziyeke kûr em li ber te ditewînin
Ey Xudanê dilên me
Em ji te dipirsin ku jiyana me bi evîna xwe tijî bikî
Û ji bo ku hûn xwe nîşanî me bidin
Û ji bo hemî şopîner û evîndarên te
Buddha û hezkiriyê wî: Mamoste #Paramhansa
Dersên bêtir ji hêla mamoste ve**

Paramhansa Yogananda

Li ser lînkê jêrîn:

www.swaidayogacom

**Li Hindistanê, Bûda wekî laşekî xwedayî tê
hesibandin. Ew nêzîkî pêncsed sal berî Îsa Mesîh
jiyaye û kurê padîşahekî Hindistanê bû.**

**Bavê Gautama (ku paşê wekî Bûda, ku tê wateya
"yê ronakbîr") ji dayikbûnê ve kurê xwe yê şahzade bi
her cûre luks û bedewiyê dorpêç kir, û ew bi kêf û
şahiyek bêdawî serşok kir. Tê gotin ku daweta
Gautama ewqas bi heybet û bêrûmet bû ku
padîşahiyeke kevînar qet tiştê wî nedîtibûn.**

**Bi vî awayî, Gautama mezin bû û gihîşt mêraniyê,
bi baweriya ku cîhana li dora wî cihekî tijî bûyerên
şahî û bextewar ên bêdawî ye.**

**Lê Prens Gautama heweskar bû ku cîhana li pişt
deriyên qesrê û baxçeyên kesk kifş bike. Rojekê, ew**

bi ajokarê erebeya xwe ve xwe veşart da ku cîhanê bi xwe bibîne.

Xortê bedew şok bû û pir bandor bû dema ku wî cara yekem di jiyana xwe de zilamekî pîr û lawaz, kesekî din dît ku nefesên xwe yên dawî dida, û her weha cesedekî bêcan dît.

Li laşê xwe yê saxlem û zindî nihêrî û ji pîlot pirsî gelo laşê wî jî rojekê dê pîr bibe, bihele û çirûska jiyana xwe winda bike. Pîlot bi neçarî bersiv da:

"Ey Prens, hemû laşên mirovan ji nexweşî, qelsî û pîrbûnê re hesas in, û ji ber vê yekê çarenûsa wan mirin e."

Dema ku ev bihîst, mîrê ciwan dest bi ciddî fikirîna xeyalên jiyana erdî kir. Şevêkê, dema ku jina wî û kurê wî yê yekane di xew de bûn, Gautama nihêrînek dawîn li wan kir, û bi çavên tijî hêsir, ji qesrê derket da ku li rastiya ku dê mirovahiyê ji xemgînî û êşê hetahetayê azad bike û têgihîştinek rastîn a sirra jiyan û mirinê bide wan bigere.

Mîr gelek awayên asketîzm û xwe înkarkirinê pratîk kir. Tê gotin ku wî heft salan di rojîgirtin û pratîkên din ên giyanî de derbas kir. Di dawiyê de, dema ku li herêma Bodh Gaya ya Hindistanê di bin dareke banyan (hejîr) de meditasyon dikir, ew gihîşt ronakbîriya békêmasî.

Piştî ji bo xwedîkirina laşê xwe, wî xwarina normal da destpêkirin û li seranserê Hindistanê prensîbên diloanê û evîna wekhev ji bo hemî zindiyan - mirov, çûk û heywanan - belav kir. Wî her wiha bi hêviya gihîştina nirvana, an rewşa veqetandinê ku

giyan ji vejînê azad dike, li dijî girêdana bi tiştên dinyayî şîret kir.

Paşê, şagirtên wî hînkirinên wî li seranserê Hindistan, Japonya, Çîn û deverên din ên cîhanê belav kirin.

Rewşa Nîrvanayê, an nebûna dualîteyê, pir caran wekî tunekirina xwe tê fêmkirin. Lê mebesta Bûda tunekirina kesayetiya sînordar an jî xweya derewîn bû. Divê ev kesayetiya teng were tunekirin da ku giyanê nemir bikaribe ji çerxa vegera bo laşê mirov rizgar bibe.

Doktrîna Budîst a tunekirinê, ku wê wekî armanca jiyanê dihesiband, paşê li Hindistanê bi doktrîna Swami ya Shankara, damezrînerê rêza Swami li Hindistanê, hate guhertin, ku hîn dikir ku armanca jiyanê ew e ku meriv bi giyanê gerdûnî re yekîtiyek hişmend a bextewar bêyî tunekirina hişmendiya xwe bi dest bixe.

Mamoste Buda û şagirtên wî bêzewac bûn. Dema ku ew li Hindistanê rêwîtiyê dikirin, bûyerek ecêb bi serê Buda hat ku şagirtên wî şaş kir û hişt ku hin ji wan ji tevgerên mamosteyê xwe guman bikin.

Dema ku Bûdayê mezin li ber siya darekê bi wan re bêhna xwe vedida, jinek nêzîkî wan bû û bi awayekî bêhempa ji beden û rûyê Bûda hez kir, ku ronahiyek bêhempa dibarand. Ew di cih de evîndarê wî bû. Bi coş û kelecane, ew bi destên vekirî ber bi wî ve bazda da ku wî hembêz bike û maç bike, û qîr kir, "Ey şahî û ronahiya jiyanê, dilê min ji te re bi evîne lêdide!"

Şagirt matmayî man dema ku bihîstin mamosteyê wan bersiva jinika ceribandinê da û got: "Ezîzê min,

ez jî ji te hez dikim Lê niha dest nede min, çimkî hîn dem nehatiye."

Wê bersiv da: "Tu dibêjî 'evîna min' û dîsa jî tu qedexe dikî ku ez dest bidim te!"

Bûdayê mezin bersiv da: "Bawer be, evîna min, ez ê paşê destê xwe bidim te, lê ne niha û ez ê îspat bikim ku ez çiqas ji te hez dikim."

Dît ku gotinên wî ew qanîh nekirine, wî lê zêde kir: "Bawer bike bi gotinên min, evîndara min, û qet gumanê li wan neke. Paşê, dema ku evîndarên te yên ku niha ji te hez dikin te biterikînin, ez ê werim cem te."

Xwendekarên wî dema van çîrokên romantîk ji mamosteyê xwe bihîstin matmayî man, û hin ji wan difikirîn ku mamosteyê wan bi rastî jî ketiye nav dafika wê jinikê.

Piştî çend salan ji wê bûyerê, dema ku Bûda bi şagirtên xwe re difikirî, ji nişkê ve qêriya: "Divê ez biçim, ji ber ku evîndara min a cezbkar gazî min dike. Ew niha pêdivî bi min heye, û divê ez soza ku min dabû wê bi cih bînim."

Gava ku wî ev gotin gotin, ew rabû ser xwe û reviya, û şagirt li pey wî bazdan da ku wî ji ceribandina jinika xapînok rizgar bikin.

Di dawiyê de, mamosteyê mezin û şagirtên wî gihîştin heman darê ku ew berî çend salan rastî wê jinika ceribandinê hatibû. Wan di bin wê darê de çi dît?

Wan heman jin dît ku li erdê dirêjkirî bû, laşê wê yê bedew bi nexweşiya çiçikê tijî bû û bi pustulên bêhnxweş û pîs tijî bû.

Şagirt lerizîn û yekser ji wê dûr ketin, lê Bûda, bi dilê xwe yê nerm û evîna xwe ya kûr, li kêleka wê rûnişt, laşê wê yê rizî rakir, danî ser çokên xwe û di guhê wê de bi çirpe got:

"Evîna min, ez hatime ku îspat bikim ka ez çiqas ji te hez dikim, û soza xwe ya ku ez ê destê xwe bidim te bi cih bînim, ez demek dirêj li bendê mam ku evîna xwe ya dilsoz ji te re îspat bikim. Ez ji te hez dikim dema ku her kes dev ji hezkirina te berdide. Û ez destê xwe didim te dema ku hevalên te - rojên rûmetê - naxwazin destê xwe bidin te."

Dema ku wî ew gotin gotin, wî yekser ew ji rewşa wê ya nexweş qenc kir û jê xwest ku tevî malbata şagirtên wî bibe, û wê jî bi biryardariyek bêdawî û kêfxweşiyek bêdawî bersiva vê daxwazê da!

Aştî li ser te be

Erêkirin Ji bo başbûna giştî

Li ser textê her hest, her raman û îradeyê,

Ya Xudan, tu rûniştî û li hebûna min dinihêrî

Tu fikir, îrade û hest î

**Tu rêberî dikî Tu her raman, îrade û hestê birêve
dibî**

**Ji bo ku hûn bikaribin li gorî rêberiya we
tevbigerin**

Û rêberiya te dişopînin

Û bibin mînaka te

Di perestgeha hişmendiye de ronahî heye

Ronahiya te dermankerê mezin e

Tiştê ku çavên min berê dîtibûn, ez niha dibînim,

Perestgeha min niha ronî bûye, tarîti tê de nîne!

Ez ketim xewê û xewna wêranbûna perestgehê dît

Bi tîrên tirs û nezaniyê, û agirên fikaran

**Te tenê min şiyar kir û min dît ku avahî saxlem e,
ne kavi e!**

Dixwazim te bibînim, dixwazim te bibihîzim

Di hebûna min de, di stêrkan de

Di şaneyên laş de, ew bi rêkûpêk kar dikin

Ew her kêmasiyek di laş de rast dike û tamîr dike

Ax, çiqas ez dixwazim te bihebînim

**Ez te di laşê xwe de, li dora xwe û di hemû
hebûnê de dibînim**

Tu herheyî yî

Evîna min ji te re, ya Xudan, bêdawî ye!

Daxwaza te, ya Xudan, bi rêya min dixebite

Îradeya min şewqek ji ronahiya te ye

Di hundirê min de, ronahî dibiriqê, û tarîti paşve diçe

Ez ê niyet bikim û bixwazim

Ez ê bixebitim û ava bikim

Bila egoya min rêberiya min neke

Di şûna wê de, tu yê ku rêberî dike yî

Û tu yê ku ez guhdarî dikim î

Ez ê wê bi hêza îradeyê bi dest bixim

Bênavber çalak

Ji ber vê yekê, ey Xudan, biryara min xurt bike

Bi îradeya te ya mezin

Bila em, ey Xudan, bibin

Mîna zarokên biçûk ên bêguneh

Mîna wan ên ku ji Padîşahiya Ezmanan kêfxweş dibin

Evîna te di hundirê me de bêkêmasî ye

Û ji ber ku tu bêkêmasî yî

Bi vî awayî em hem saxlem û hem jî bi awayekî bedenî û derûnî ne

Tu li her derê yî û bêkêmasî di hebûna te de ye

Ronahiya te di nav bedenê de dibiriqê

Hucreyên wê saxlem ji ronahiya te dikişînin

Bila ez fêm bikim ku tu di hişê min de dijî

Bi giyan û hebûna xwe

Bi her atomek laşê min re

Bila ez bizanim!

**Ey jiyana jiyana min, tu bêkêmasî yî, tu her tiştî
dihewîne**

Tu di dilê min de yî û tu di hişê min de yî

Bi çavên min, bi rû û bi laşê min

**Tu yî yê ku lingên min digerîne da ku ez bikaribim
bimeşim**

Herdu jî dengbêj in

Hêza te piştgiriya te ye; çalakiya te hêza te ye

Ez ê nekevim ji ber ku hûn piştgiriye didin min

Ez nakevim ji ber ku

Ez ji hêza te bawer dikim!

Tu di qirikê min de yî

Tu di malzaroka min de û di nav perdeya min de yî

Her organek bi ronî dibiriqe

Di stûyê min de tu dibiriqî, tu dibiriqî

Ew bi hêz e, bi tevahî saxlem e

Tu di nav demarên min re diherikî, enerjiya paqij

Ew bi temamî baş e

Di damarên min de, di damarên min de diherike

Tu agir î ku hemû qirêjiyan dixwe

**Laşê xwe ji hemû nexweşîyan paqij dike
Çawa ku tu evîndarê min î, ez jî evîndarê te me
Ez hebûna te di hişê xwe de hîs dikim
Bi herikîna jîyanê re dilerize
Bila xeyala min ji hemû sînoran derbas bibe
Bila ew li her herêmê bê astengî û qedexe bifire
Eger ez li ser nexweşîyan bifikirim, dibe ku ez bi
xwe nexweş bikevim**

**Dema ku ez li ser tenduristiyê difikirim, ez xwe
baş hîs dikim**

**Her kêlîk, her saet, her roj
Ez xwe xurt hîs dikim, ez xwe saxlem hîs dikim
Ez xwe kêfxweş, enerjîk û bextewar hîs dikim
Min xeyal kir ku ez nexweş bûm
Ez şiyar bûm û kenîyam gava min dît
Hêsirên min di çavên min de diherikin
Ev hêsirên şahiyê ne, ne hêsirên xemgîniyê
Ez pir saxlem û sûnî me
Tevî xewnên nexweşiyê
Ey Xwedê, bila ez kêfxweşiya te hîs bikim
Û ez ji te û hebûna te hez dikim
Çi ez guhdar bim an jî serhişk bim
Ezê evîndarê te bimînim, Xudanê min, her û her**

Bila ez hîs bikim ku ez her gav tendurist im

Û ez di jiyana xwe de kêfxweş im

Bila ez bextewariya te tijî bikim

Bila ez fêm bikim, ey zanayê hemû tiştî

Ji bo daxwaza Te ya aqilmend!

Xwe-analîz: Kilîda jiyanêke bextewar

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Werin em sînorên egoyê berdin û di nav çîmenên berfireh û bêdawî yên pêşkeftina giyanî de bigerin. Mîna karwanê demê, ku her tim li ser rêyên jiyanê dimeşe, divê karwanê giyan jî li ser rêyên berfirehbûna dawîn ber bi ber deriyê giyanê îlahî ve bimeşe.

Înîsiyatîfa ji bo bicihanîna erkên herî girîng ên jiyanê pir caran di bin kavi û xirbeyên adetên mirovan de dimîne. Divê mirov xwe jî bandora van adetên rizgar bike û di axa jiyana xwe de dest bi çandina tovên serkeftina ku mirov dixwaze bike. Jiyan nîrx û girîngiyê bi dest dixe dema ku em peywireke herî bingeîn û bingeîn bi cih tînin: kifşkirina wate û nîrxa rastîn a hebûna xwe.

Divê mirov fêm bikin ku ev wêneyên kozmîk ên dînamîk ên jiyanê bê sedem nayên pêşkêş kirin. Her roj em dîmenên nû dibînin, û her roj dersên nû tîne ku divê em bi balkişandina ser armanca dawîn a hebûna mirovan fêr bibin: naskirina Hebûna Bilind a ku li pişt perdeya jiyanê veşartî ye.

Bi milyonan kes qet xwe-analîzê nakin. Ji aliyê psîkolojîk ve, ew dikarin bi berhemên otomatîk ên hawîrdora xwe werin şibandin. Ew jiyana xwe bi taştê, firavîn, şîv, kar, xew û çûna vir û wir ji bo şahiyê derbas dikin. Ew nizanin li çi digerin, çima li wê digerin, an çima wan bextewariya bêkêmasî û razîbûna mayînde nedîtiye. Bêyî xwe-analîzê, mirov otomat dimînin, ku ji hêla şert û mercên hawîrdora xwe ve têne rêvebirin. Xwe-analîza rast rêya herî bibandor e ji bo pêşkeftin û pêşxistina potansiyela kesekî.

Divê xwe-analîz bi rastgoyî û durustî were kirin. Baştirîn rê ji bo vê yekê ew e ku mirov rojane raman û xwestekên xwe binivîse, da ku ew bikaribe bêyî xemilandin an sextekarî bi xweya xwe ya rastîn re rûbirû bibe. Piraniya mirovan ji ber ku ew kêmasiyên xwe nabînin, ber bi başiyê ve naguherin.

Her kes berhema jîngeh û mîrateya xwe ye. Kesek ku li welatekî taybetî ji dayik dibe, taybetmendiya cihêreng ên wî welatî nîşan dide. Kesek ku li Çînê an welatekî Rojavayî ji dayik dibe, bi îhtîmaleke mezin taybetmendî û taybetmendiya ku bi wan welatan ve girêdayî ne nîşan dide. Jîngeha ku kesek tê de dijî encama faktorên mîratî ye: avantaj û xwestekên ku di jiyana berê de hatine bidestxistin. Taybetmendiya ku ji enkarnasyonên berê hatine bidestxistin dibin sedema jidayikbûna kesek di malbat an jîngeha ku ew tê de ne.

Dema ku em li ser malbatên navdar dixwînin, em pir caran dibînin ku zarokên mirovên mezin ne hewce ne ku di heman asta rewşenbîrî de bi dê û bavên xwe re bin. Ev têkçûna biyolojîk û genetîkî di mirovan de guman û pirsan derdixe holê: Çima em di jiyana

mirovan de heman encaman nabînin ku em di padîşahiyên nebat û heywanan de dibînin, ku nijadên baş bi gelemperî nijadên baş çêdikin? Divê em di lêgerîna bersivê de bikevin nav mekanîzmayên hundirîn ên jiyana mirovan.

Ne ecêb e ku meriv zarokek di malbateke pispor a wêje û zanistê de bibîne ku bi tevahî eleqeya wî bi wêjeyê re tune be. Rast e ku ew di hawîrdorek wêjeyî de di nav hezkiriyên wêjeyê de ji dayik bûye û mezin bûye, lê ew heman meylên parve nake. Çima û çawa paradoksên weha çêdibin? Hawîrdor û mîrat ji bo vê diyardeyê ravekirinek mentiqî pêşkêş nakin. Lê li pişt van hemî faktoran rastiya vejînê heye. Em di malbateke taybetî de ji ber wekheviyek di hin taybetmendiyan de ji dayik dibin. Lê her endamek malbatê takekesek serbixwe ye, bi taybetmendiyan ku ji jiyana xwe ya berê hatine anîn. Ji ber vê sedemê, tevî hin wekheviyên biyolojîk û genetîkî di navbera endamên malbatê de, her kes di karakter û kesayetiya de ji yên din cûda dibe.

Mirovek ji ber sedemên taybetî yên ku ji ber kiryarên wî yên berê hatine destnîşankirin, hildibijêre ku di malbateke taybetî û di jîngeheke civakî an neteweyî ya taybetî de ji dayik bibe. Ji vê perspektîfê ve, mirov mîmarê çarenûsa xwe û plansazê çarenûsa xwe ye. Mirov dikare bi analîzkirina xwestek û adetên xwe yên berbiçav di vê jiyana de, heya radeyekê pêşbînî bike ku ew ê di jiyana xwe ya pêşerojê de bibin çî.

Girîngiya xwe-analîzê ji bo mezinbûna giyanî li vir e. Hin kes bi xwendina romanên trajîk ve girêdayî ne, wan wekî cureya xwe ya bijare dibînin û hîs dikin ku ew ê heta dawiya jiyana xwe ji wan kêfê bistînin. Lê

heke ew xwe analîz bikin, ew ê bibînin ku ew pir caran ji ber xwendina domdar a vê celebê wêjeyê depresiyon û aciz dibin. Ji ber vê depresyonê, dibe ku ew bixwazin dev ji vê adetê berdin û li şûna wê adetê xwendina pirtûkên giyanî yên ku ramanên wan îlham dikin û hestên wan bi ramanên saxlem û bilind xwedî dikin, pêş bixin. Ger ew vê guhertinê bikin, ew ê bibînin ku jiyana wan bi saya têgihîştina hişmend û biryardariya xurt rêyek nû ya ecêb girtiye.

Rast e ku em dikarin xwe pir zû biguherînin ger em bixwazin, lê guhertina şêwaz û adetên salan hewldanek rastîn û îradeyek xurt hewce dike.

Ji bo jîholêrakirina adeteke kûr, divê hemû hêzên biryardariyê ber bi aliyekî berevajî ve werin seferberkirin heta ku adeta xirab bêbandor bibe û hêza wê bêbandor bibe. Piraniya mirovan ji bo vê yekê sebir û berdewamiya pêwîst tune ye. Lêbelê, divê mirov fêhm bike ku tiştê ku mirov afirandî an kiriye dikare were jêbirin an jî bêbandor kirin.

Dema ku hûn xwe analîz dikin, xwestekeke xurt hebe ku hûn kêmasiyên xwe ji holê rakin û bibin ew kesê ku hûn dixwazin bibin. Dema ku hûn kêmasiyên ku xwe-analîza rasteqîne destnîşan dike kifş dikin, xwe bêhêvî an jî dilşikestî nekin; li şûna wê, wê wekî derfetek bibînin ku hûn nas bikin ka çi hewce ye ku di kesayetiya we de were çareser kirin.

Teoriyek derketiye holê ku îdia dike ku fikir berhema rijênên endokrîn e. Ev têgeh bê bingeheke Goşt û hestî nikarin ramanê hilberînin. Hiş mîmarê sereke yê her tiştî ye, hem giştî û hem jî taybetî. Çawa ku av bi sarbûnê dibe qeşa, fikir bi rêya kondensasyonê formên fîzîkî digire. Her tişt di gerdûnê de bi formên fîzîkî tê fikirîn. Heta organa

endokrîn jî xuyangeke fîzîkî ya modelek mînyaturî ya ramanê ye.

Rewşa laşî û psîkolojîk a mirovekî bi hev ve girêdayî ne. Mînakî, hatiye dîtin ku kesên bi nexweşiya kezebê pir caran aciz û bêhnteng dibin. Dema ku kesek ji derdana zêde ya zeravê an jî kêmasiya kezebê dikişîne, dibe ku ew nexwaze bi her kesê ku pê re hevdîtin dike bikene an jî kêfxweş bibe. Di şûna wê de, dibe ku ew hêrs û aciz bibin. Raman û hest ji hêla rewşa laşî ve têne bandor kirin.

Dema ku organ zirarê dibînin, ev yek bandorek neyînî li ser hêza derûnî dike, ku ev jî di encamê de qels dike. Kesên ku gelek goşt dixwin pir caran meyla hêrs û acizbûnê dikin. Ger kesek tenê ji bo hefteyekê ava tirî bixwe, ew ê bi her kesî re xwe teze û ahengdar hîs bike.

Zêdexwarin û xwarina xwarinên ne guncaw gelek toksînan di laş de çêdike û diparêze, ku bê guman bandorek neyînî li ser hişê dike, ew dike sist, bêhal û bi hêsanî aciz dibe. Rojiya navberî ya li ser ava tirî an porteqalê alîkariya paqijkirina laş dike, ku ev jî dibe alîkar ku mêjî ji nû ve were vejandin û enerjîk bibe. Wekî din, rojiya dermankirinê ya hefteyekê rojekê, û carinan jî sê rojan carekê (dema ku di dema rojiyê de av û ava fêkiyan tê vexwarin), hatiye nîşandan ku alîkariya paqijkirina laş ji toksîn û bermayiyên kombûyî dike. Rojiya ji sê rojan zêdetir divê di bin çavdêriya bijîşk an pisporek rojiyê de were kirin.

Carekê ez rastî zilamekî heftê salî hatim ku cilên sivik li xwe kiribûn, bê kinc û bê gore, her çend pir sar bû jî. Wî ji min re piştrast kir ku qet serma hîs nedikir! Wî laşê xwe bi hewayê sar ve aşîna kiribû. Hiş bandorê li laş dike ji laş bêtir ku bandorê li hiş dike,

her çend hêmanên kîmyayî yên laş bi berdewamî bandorê li hiş dikin.

(Têbînî: Lêkolînên cidî li ser bandora xwarin û xurekê li ser tenduristiya derûnî bi salan berî ku Paramhansa vê çavdêriyê bike, diqewimin. Kesên ku di nav xizaniyê de mezin bûne û ji xwarina rast bêpar mane, bê guman pêşveçûna derûnî ya lawaz û bertekên hêdîtir nîşan dane. Wekî din, zanistê nîşan daye ku hin celebên dînîtiyê [ku hîn jî wekî bêderman têne hesibandin] bi karanîna hêsan a vîtamînan bi girîngî baştir bûne. Her wiha, sedemên hin celebên depresyon, fikar û hestên din dikarin werin şopandin ber nehevsengiya hêmanên kîmyewî di laş de.)

Her çend hiş bandorek girîng li ser laş bike jî, paşguhkirina laş ne aqilane ye. Divê mirov xwarina saxlem li şûna xwarina ne tendurist bide. Ger şert û merc hewce bikin ku hûn bi mirovên ku we aciz dikin re bijîn, tê pêşniyar kirin ku hûn car caran hawîrdora xwe biguherînin. Lê ji van hemûyan çêtir jî ew e ku hûn rewşa xwe ya psîkolojîk biguherînin da ku hûn ji kirinên yên din aciz nebin. Xwe biguherînin, û hûn ê bikaribin li her deverê di aşî û bextewariyê de bijîn.

Cîhan bi tevahî mîna penageheke derûnî ye. Hin kes ji çavnebarî û hesûdiyê dikişînin, hinên din jî ji hêrs, nefret û şehwetê. Ew qurbanên adet û hestên xwe ne. Lê hûn dikarin di hawîrdora xwe de aşiyê biafirînin. Xwe analîz bikin. Hest bandorên diyarker li ser hiş û laş dikin. Çavnebarî û tirs rûyê mirov zer dike, lê evîn wê geş dike. Dema ku hûn dikarin aram bin, hûn ê her gav bextewar bin.

Mirov hewl dide çi cureyê xwe pêş bixe, divê ew hewl bide ku xwezaya xwe ya rastîn analîz bike û taybetmendiyan wê yên çêtirîn pêş bixe. Dibe ku

mirovêk xwedî nasnameyek exlaqî, etîkî, welatparêzî, hunerî, an karsaziyê be, û hwd. Ger armanca wan ew be ku bi îdealên exlaqî yên herî bilind re li hev bikin, divê ew bi durustî bijîn û xwedî niyeta baş û xêrxwazî ji bo her kesî bin. Ev bingeha tevgera baş e. Şanaziyê ew kesên ku xwe rewa dikin diafirîne ku rexne û şermzarkirina qelsên li dora xwe bikin. Lê ew kesên ku xwedî karakterê esil û giyanên têgihîştî ne, bi yên din re hevxiyê dikin û wan ji ber xeletiyên ji nezani û nirxandina xelet derdikevin şermzar nakin.

Kesên ku meylên materyalist hene pir caran bêsedem cefayê dikişînin. Divê ev kes fêrî xwekontrolkirinê bibin, wekî din ew mîna perçeyên cîhana fîzîkî ne, mecbûr in ku rojane hejmareke diyarkirî cixareyan bikşînin û xwarinên taybetî bixwin. Ger qehwe an jî firavîna xwe ji dest bidin, serê wan diêşe û tenê dikarin li ser doşekê bi taybetmendiyên taybetî razên. Her çend rehetî baş be jî, divê mirov nehêle ku ew xwe kole bikin. Hevsengî pir girîng e, û heya ku mirov xwezaya xwe ya derûnî, laşî û giyanî hevseng neke, mirov dê bextewariyê nas neke. Ne aqilane ye ku meriv bihêle ku xwezaya madî li ser aqil û têgihîştina mirov serdest be. Gotina dawî û biryara dawîn divê her gav aîdî wîdan û têgihîştinê be.

Jiyaneke sade û ramanên bilind divê armancên mirovahiyê bin. Divê em hemû hêmanên bextewariyê di hundirê xwe de hilgirin. Ev bi rêya meditasyonê û hevrêzkirina hişmendiya me bi kêfxweşiya giyanî ya herdem nû ve gengaz e. Xwedê bextewariya gerdûnî ye, û bi hevahengiya bi Wî re, em kêfxweşiya Wî hîs dikin û şîrîniya Wî tam dikin. Divê em qet bextewariya xwe nexin bin bandora derveyî. Çi hawîrdora ku em lê dijîn an dixebitin be jî, divê em aştîya xwe ya hundurîn ji bandora wê biparêzin. Xwe analîz bikin û

bibin ew kesê ku divê hûn bibin û ew kesê ku hûn dixwazin bibin. Mirov kêmkêmkê xwe-kontrolkirina rastîn fêr dibin; di şûna wê de, ew tiştên ku zirarê didin başiya xwe dikin û dîsa jî bawer dikin ku ew bextewar in! Lê bextewariya wan xeyalî ye. Mifteya rastîn a bextewarî û serkeftinê di kirina tiştên ku hûn dixwazin bikin de ye ji ber ku ew erkê we ye, û dûrketina ji kirina tiştên zirardar ji ber ku dûrketina ji wan çêtir e.

Divê hûn hişê xwe bi gelek xem û berjewendiyan ve mijûl nekin. Wan binirxînin da ku bibînin ka ew bi rastî girîng in. Dem pir bi qîmet e û divê neyê windakirin. Xwendina pirtûkek sûdmend dikare rehetiya we ji temaşekirina fîliman pir zêdetir baştir bike. Ez pir caran dibêjim, "Heke hûn saetekê bixwînin, duyan binivîsin. Heke hûn du saetan binivîsin, sêyan bifikirin. Heke hûn sê saetan bifikirin, tevahiya demê bifikirin."

Li ku derê biçim, ez her tim aramî û aştiya xwe ya giyanî diparêzim. Derziya kompasê her tim ber bi bakur ve nîşan dide. Bi heman awayî, divê hiş her tim ber bi qutba kêfxweşiya giyanî ve be; wê hingê kes nikare aramiya te têk bide an jî hevsengiya te xera bike.

Divê mirov hewl bide ku her roj ji ya berê çêtir be, wekî din dibe ku di warê tenduristî, aramiya hundirîn û bextewariyê de paşve gav bavêje. Çima? Ji ber ku ew têra xwe hewl nadin ku raman û kiryarên xwe kontrol bikin. Mirov adetên xwe diafirînin û dikarin wan biguherînin. Ger hûn xwe meylê ramanê neyînî bibînin, xwe bi mirovên baş dorpêç bikin, pirtûkên baş bixwînin û bifikirin. Guhertina hevalên

xwe, ger hewce be, dikare bandorek erênî li ser jiyana we bike.

Dema ku hûn biryar didin ku ber bi baştir ve biguherin, ji bîr mekin ku hevalên baş û bandorên erênî ji bo gihîştina armancên we pir girîng û neçar in. Bandora hawîrdorê - baş an xirab - ji îradeyê xurttir e, ji ber vê yekê dema ku hûn bi yên din re mijûl dibin vê yekê di hişê xwe de bigirin.

Xwe-analîz ji bo xwe-pêşvebirinê jî girîng e. Ger hûn bikaribin xwe bi cesaret û bê tirs analîz bikin, hûn ê bikaribin li hember analîza yên din bisekinin û rexneyên wan dê bandorê li we nekin.

Ew kesên ku li ser kêmasiyên yên din disekin, nêçîrvan in. Cîhan tijî xerabiyê ye, ji ber vê yekê divê mirov ne xerabiyê bibêje, ne xerabiyê bifikire, ne jî xerabiyê bike. Berevajî vê, divê mirov mîna gulê be, bîhna dîlovaniyê, niyetên paqij û evîna biratiyê belav bike. Bila mirov hîs bikin ku hûn hevalek rastîn in - avaker, ne wêranker. Ger hûn dixwazin ji xwe çêtir bin, xwe analîz bikin û taybetmendiyên heja yên di hundurê xwe de pêş bixin. Giyanek dîlovan ji gotinan bêtir li ser xwediyê xwe diaxive, ji ber ku ew lerizînek bêhempa derdixe ku yên din bê xeletî hîs dikin û fêr dikin. Li ser ronahiyê bifikirin, û tarîti dê wînda bibe. Bixwînin, bifikirin, û çî ji destê we tê bikin da ku alîkariya yên din bikin û barê fikar, êş, tirs û neheqiyê ji ser milên wan rakin.

Gelek kes bê armanc di jiyane de digerin, bêyî armanceke zelal Armanca xwe diyar bikin û ji bo bidestxistina wê bixebitin. Dem ji bo lêkolîna li ser xwe û duayên taybet veqetînin. Gelek tiştên îlhambexş hene ku li benda kifşkirinê ne, lê em pir caran dem û enerjiya xwe li ser mijarên piçûk wînda

dikin. Bextewarî nayê heya ku em li ser şehrezaiya kesayetên mezin bisekinin û ji hêla ronahiya wan ve neyên rêber kirin. Ramanên wan di pirtûk û nivîsên din ên giyanî de tene dîtin da ku alîkariya me bikin û rêberiya me bikin.

Baş e ku meriv ji kêfên jiyane kêfê werbigire, lê tiştek şûna jiyana hundirîn û hizirkirina xweragir nagire, ji ber ku bextewarî bi hizirkirinê û bi naskirina mejiyên mezin bi riya ramanên wan ên di pirtûkan de hatine parastin ve girêdayî ye, her weha ew bi dorpêçkirina xwe bi mirovên baş û esilzade ve jî girêdayî ye.

Tenêtî ji bo kesên ku ji hizirkirinê hez dikin xweş e, lê ev nayê wê wateyê ku hûn xwe ji mirovan dûr bixin an jî xwe tenê bihêlin. Dema ku hûn dixwazin civakî bibin, bi dil û can, bi hemû evîn û dostaniya xwe bikin, da ku hevalên we di hebûna we de rehetiyê bibînin û her gav li benda dîtina we û kêfa hevaltiya we ya baş bin.

Aştî li ser te be

Rîska bi bandor

Paramhansa Yogananda

Ez ketim hundirê aşxane û bi serbilindî selikek sebzeyan pêşkêşî mamosteyê xwe Sirri Yuktsuwar kirim û min got:

"Ev diyariyek ji bo we ye, efendim! Min ev şeş kulîlkên mezin bi destên xwe çandin û di qonaxên mezinbûna wan de bi nermiya dayikekê ji bo zarokê xwe yê pitik lînêrîn kir."

Srî Yuktiswar bi kenekî spasdar bersiv da, "Spas dikim ji kerema xwe wê di odeya xwe de bihêle; ez ê sibê ji bo şîveke taybet hewce bikim."

Ez nû gihîştibûm bajarê Puriyê da ku betlaneya havînê li perestgeha peravê ya mamosteyê xwe derbas bikim. Ev vekişîna du qatî û şad li ser Kendava Bengalê ye û ji hêla mamoste ve bi alîkariya şagirtên wî hatiye avakirin.

Sibeha din zû şiyar bûm, bi bayê deryayê yê şor û xweşikbûna aram a perestgehê ve teze bûm, min bihîst ku mamoste bi dengê xwe yê melodîk gazî min dike, ji ber vê yekê min li kulîlkên tijî evîn û hezkirinê nihêrî, û dûv re bi baldarî ew di bin nivînên xwe de rêz kirin.

Mamoste got, "Werin em herin peravê." Ew li pêş meşiya, û ez bi komek xwendekarên ciwan re li pey wî çûm. Mamoste bi şerm li me nihêrî û got:

"Ji kerema xwe di du rêzan de bimeşin, gavên xwe bi hev re hevdeng bikin"

Paşê dema ku me guh da wî, wî me lêkolîn kir û dest bi xwendina tişteki kir wekî vê:

Ey xortan, xurt bin û bi refên rêkûpêk bimeşin!

Ez bi nermiya ku mamoste bi gavên xweşik ên xwendekarên xwe yên ciwan dimeşiya matmayî mam.

Mamoste li çavên min nihêrî û got, "Raweste! Te deriyê paşîn ê îbadetxaneyê girtiye?"

Min bersiv da, "Ez wisa difikirim, efendim."

Seri Yuktsuwar çend deqeyan bêdeng ma, kenek sivik, hema bêje vemirî li ser lêvên wî dilîst, paşê di dawiyê de got:

"Na, min ji bîr kir ku divê meditasyona pîroz wekî hincet neyê bikar anîn da ku xwarinên bedenî paşguh bike"

Min guman kir ku henekê dike, lê wî zêde kir: "Şeş kulîlkên te dê di demek nêzîk de bibin pênc"

Em wekî ku mamoste ferman dabûn vegeriyan, û dema ku em nêzîkî cihê ayînê bûn wî got:

"Li bendê be, Mukunda (Paramhansa), li milê çepê yê te, li aliyê din ê hewşê ber bi rê ve, Kesek dê di demek nêzîk de were wir û bibe sedema cezayê te."

Min acizbûna xwe ji van gotinên nezelal veşart. Ji nişkê ve, min gundiyek li ser rê dît ku bi awayekî ecêb direqisî û bi destên xwe bi awayekî bêaqil îşaret dikir. Ez hema bêje ji meraqê gêj bûm û bi baldarî li dûmena bi tevahî bêaqil nihêrîm. Tam di gava ku zîlam li ber windabûna ji ber çavên me bû, Sri Yuktswar got, "Niha ew ê vegere"

Gundî tavilê rêya xwe guherand û ber bi piştê perestgehê ve çû. Piştî ku ji rêyeke qûmî derbas bû, ew ji deriyê paşîn ket hundir, ku min ew neqefilandibû, tam wekî ku mamosteyê min jê re gotibû. Piştî demek kurt, ew derket û yek ji kulîlkên min ên hêja hilgirt, serbilindiya wî diyar bû dema ku ew bi atmosferek rûmet û rêzgirtinê dimeşîya.

Ev dûmena komîk, ku ez tê de wek qurbanî xuya bûm, min ji dûvçûna diz dûr nexist, ku min bi lez û bez li pey wî çûm. Ez hîn negihîştibûm nivê rê dema ku Sri Yuktiswar, ji serî heta binî ji kenê dihejand, gazî min

kir û ji min xwest ku ez vegerim. Di navbera teqînên kêfxweşiyê de, wî şîrove kir:

"Ew mirovê belengaz bêriya gulberojê dikir, ji ber vê yekê min fikirî ku yek ji gulberojên te yên ku te bi rêkûpêk lê nenêriye, ji bo wî ne zirar e!"

Ez bezîm odeya xwe û min dît ku diz hezkiriyê sebzeyan bû, ji ber ku wî dest nedabû zengilên min ên zêr, saeta min, an pereyên min, yên ku hemî li ser betaniyê belav bûbûn. Di şûna wê de, ew di bin nivînan de çûbû ber sebeta veşartî ya kulîlkan, da ku daxwaza dilê xwe bicîh bîne.

Wê êvarê min ji Sri Yuktwar xwest ku wê bûyerê, ku ne bê hin aliyên tevlihev bû, ji min re rave bike. Mamoste hêdî hêdî serê xwe hejand û got:

"Hûn ê fêhm bikin ku rojekê zanist dê di demek nêzîk de hejmarek qanûnên nenas kifş bike"

Çend sal şûnda, dema ku ecêbên radyoyê ji nişkê ve li ser cîhanek bi heybet derketin holê, pêxembertiya mamoste hate bîranîn. Ramanên kevin ên li ser fezayê û demê ji bo her û her winda bûn, ji ber ku niha yek mal tune ye, çî qas piçûk be jî, ku bi gelek kanalên radyoyê (û satelîtê) yên gerdûnî negihîje wê. Heta hişên herî bêaqil jî li ber delîlên bêguman ên yek ji taybetmendiyan diyarker ên mirovahiyê hatine vekirin û berfireh bûne: tevahîbûna hebûnê.

Çîroka komîk a kulîlkê dikare bi berawirdkirina wê bi radyoyekê were fêmkirin. Mamosteyê min veguhezkar û wergirekî bêkêmasî bû. Raman ji bilî lerizînên nazik û eterîk tiştêk din nînin. Çawa ku radyoyek hesas bernameyek taybetî ji nav hezaran

ramanên ku li her derê têne weşandin hildibijêre, Sri Yuktiswar jî ji ramanek - ramana ehmeqê ku bi kulîlkê ve mijûl e - ji nav bêhejmar ramanên mirovan ên ku li vê dinyayê têne weşandin - vekirî bû. Dema ku em ber bi peravê ve dimeşyan, mamoste xwesteka gundiyê sade hîs kir û tawilê ji bo pêkanîna wê tevgeriya. Çavê pîroz ê mamosteyê min dît ku zilam berî xwendekaran direqisî. Ji bîrkirina min a kilîtkirina deriyê perestgehê ji mamoste re hincetek hêsan da ku min ji yek ji nebatan min ên delal mehrûm bike. Bi vî rengî, Sri Yuktiswar, piştî ku wekî wergir tevgeriya, wekî veguhezkar jî tevgeriya. Di vê rolê de, mamoste karîbû gundî rêber bike ku gavên xwe paşve bizivirîne û biçe odeyek taybetî da ku kulîlkek yekane bistîne.

Têgihîştin rêberê giyan e û bi rastî di kêliyên aramiyê de di mirov de xwe nîşan dide. Hema hema her mirovek întuîsyonek hundurîn a neşirovekirî jiyan kiriye an jî kariye ramanên xwe bi bandor ji kesekî din re veguhezîne.

Hişê mirovekî ku ji xem û fikaran azad e, xwedî şiyana pêkanîna hemî fonksiyonên tevlihev ên radyoyekê ye: şandin û wergirtina ramanan, û fîltrekirina yên nexwestî. Çawa ku hêza şandina îstasyoneke radyoyê bi mîqdara elektrîka ku bikar tîne ve girêdayî ye, bandora hişê mirov, mîna radyoyekê, bi îradeya her kesekî ve girêdayî ye.

Hemû raman di gerdûnê de hetahetayê dimînin. Bi saya baldarîyeke kûr, mamosteyekî ronakbîr dikare ramanên her kesekî, zindî an mirî, bigire û bixwîne. Raman ji eslê xwe gerdûnî ne, ne takekesî ne. Rastî nayên afirandin lê tînin kifşkirin. Ramanên derewîn - piçûk an mezin - ji kapasîteya têgihîştinê ya ne bes derdikevin. Armanca yogayê ew e ku hiş bêdeng bike

da ku ew bikaribe rêberiya bêqusûr a dengê hundurîn, bêyî xirabûn an tevliheviyê bibihîze.

Radyo û televîzyonê deng û wêneyên kesên din ên dûr di heman demê de anîn malên bi mîlyonan kesan. Ev yekem nîşana zanistî bû ku mirovahî giyanek gerdûnî ye. Her çend subjektîvîteya kor bi her awayî hewl dide ku eslê mirovahiyê serdest bike û bigire jî, ew ne laşek e ku bi xalek diyarkirî ve girêdayî ye, lê belê giyanek hebûna gerdûnî ye.

Di vê mijarê de, Charles Robert Richet, xwediya Xelata Nobelê ya Fîzyolojiyê, ev tişt nivîsandîye:

"Bi rastî jî ecêb û ecêb e ku diyardeyên xwezayî yên ne gengaz hîn jî çêdibin. Dema ku ew werin damezrandin, ew ê me ji zanistê di sedsala borî de bêtir matmayî nekin. Difikirin ku diyardeyên ku em niha bi hêsanî qebûl dikin êdî me matmayî nakin ji ber ku ew hatine têgihîştin. Lê ev ne wusa ye. Ger ew êdî me matmayî nekin, ne ji ber ku em wan fêhm dikin, lê ji ber ku ew bûne nas. Ger em bi her tiştê neguhêzbar matmayî bimînin, wê hingê divê em bi her tiştî matmayî bimînin: bi kevîrê ku di hewayê de tê avêtin, bi gûzek ku dibe darek mezin a berûyê, bi civaya ku dema germ dibe fireh dibe, û bi hesinê ku ji hêla mîknatîsê ve tê kişandin."

"Zanist îro êdî tevlihev nîne. Rastiyên ecêb û nediya ên ku nîfşên me dê derxînin, niha nêzîkî me ne û li me dinihêrin, wekî ku em bibêjin, her çend em wan nabînin jî. Lê gotina ku em wan nabînin ne bes e: em naxwazin wan bibînin, ji ber ku gava rastiyek nediya û nenas xuya dibe, em hewl didin ku wê bixin çarçoveya giştî ya zanîna pejirandî, û heke kesek piştî wê cesaret bike ceribandîna bike, em hêrs dibin!"

Çavkanî: Rojnivîska Yogî: Otobiyografi

Min dît ku tu veşartî yî

Min li gulekê nihêrî û dua kir, û tavilê min tu dîtî, ey Ruhê Îlahî, di nav wê de veşartî bûyî. Ew bîhna hebûna te belav dikir, pelên wê bi bêgunehiya te ya pembeyî hatibûn boyaxkirin, û dilê wê bi zêrê şehrezayiya te dibiriqî.

Û min hêza te ya hertiştî dît ku piştgirîya stûna wê ya zirav û pelên wê yên kesk ên geş dikir. Di derbarê sirên jiyan û bêdawîyê de, min ew di nav toza polenê de razayî dîtî, û destdana te ya bêdawî mêşhingiv îlham da û singa wê şewitand, ji ber vê yekê wê dest bi vexwarina şirîniya te kir.

Zanîna ecêbên afirandina Xwe bide min û razên xwe yên bêdawî, yên ku di giyayên herî piçûk ên li kêleka rê de jî veşartî ne, ji min re eşkere bike.

Çirçirkên ji bêdawîtiyê

Tamkirina xwezaya kesekî an jî derbaskirina taybetmendiyan zirardar

Pênasîna mîzahê ne hêsan e, lê em dizanin ew çi ye. Dema ku hûn di rewşek acizî û hêrsê de ne, tevgerên we ne normal in, û hûn ne ew kes in ku divê hûn bibin. Di encamê de, hûn xwe xemgîn û vekişiyayî hîs dikin. Û çi ji vê yekê bêaqiltir heye ku mirov bi kiryar û bertekên xwe bibe sedema bêbextiyê?

Kes ji bêbextiyê hez nake. Ma mirov gava din ku di rewşek xemgîn de be, divê xwe analîz neke? Ger wiha bike, ew ê bibîne ku ew bi dilxwazî xwe bêbext dike. Dema ku ew di rewşek wusa xemgîn de ne, yên li dora wan bêbextiya wan hîs dikin û ji hevaltiya wan dûr dikevin.

Li ku derê mirov diçe, ew bê gotin gelek tiştan dibêje, ji ber ku rewşa wan a giştî di çavên wan de xuya dike, û her kesê ku li wan dinêre neyîniya ku ji wan derdikeve hîs dike. Dema ku hestên tarî û xerab ên ku di çavên wan de xuya dibin dibînin, yên din jê dûr dikevin, tercîh dikin ku xwe ji wan lerizînên nearam dûr bixin. Divê hêrs pêşî ji neynika hişê were derxistin berî ku şewqa wê di çavan de were jêbirin.

Di vê dinyayê de, mirov di xaniyekî cam de dijî, li ber çavên yên din vekirî ye, nikare xwe nîşan bide an jî xwe nîşan bide. Ji ber vê yekê, divê ew jiyanê xwezayî bijî. Çima bi awayekî tevnagere ku rêz û heyranîyê li wî bîne? Çima esaletê di çavên wî de û kêfxweşîya li ser rûyê wî nabîne? Hemû taybetmendî û fezîletên baş ên mirovekî di hundirê xwe de, di bin qatek xemgînî û bêbextiyê de veşartî ne.

Ne tenê yên din reftarên wî ferq dikin, lê ew jî yên wan dişopîne. Ji ber ku ew bi berdewamî li kesên li dora xwe dinêre, xwe bi yên din re dide ber hev, ew dikeve nav bêbextiya psîkolojîk. An jî dibe ku ji ber zehmetiyên berdewam ên ku ew di vê dinyayê de pê re rû bi rû dimîne, xemgîn û aciz bibe. Mîzah pir caran encama bandorên hawîrdorê ye. Her yek ji me bi awayên cûda ji cîhana li dora me bandor dibe. Lê divê em nehêlin ku em ji ber şert û mercên derveyî bikevin depresyonê. Û çima divê em barê bandorên acizker ên derdora xwe hilgirin?

Hin kes ji bo ku ji rûbirûbûna pirsgirêkek an rewşekê dûr bikevin, hestên neyînî nîşan didin. Lêbelê, ev tevgerên neyînî ne rêyek ji bo revê ne û ne jî toreke ewlehiya hestiyarî ne. Tişteki xwezayî ye ku meriv carinan bi awayekî demkî bikeve nav xemgînî û melankoliyê, lê divê destûr neyê dayîn ku ev hest we kontrol bikin.

**Her taybetmendiye kesayetiye sedemek
bingehin a taybeti heye. Ji bo ji holê rakirina
taybetmendiyeke, divê sedema wê were çareserkerin.
Girîng e ku hûn rojane bisekinin û bifikirin, raman û
motîvasyonên xwe lêkolîn bikin da ku hûn kesayetiya
xwe fêr bikin û rêbaza rast fêr bibin ku hûn pê re
mijûl bibin û heke zirardar be wê rast bikin. Dibe ku
hûn xwe di rewşek bêxemiyê de bibînin, nexwazin
pêşniyarên ji yê din bifikirin. Di vê rewşê de, girîng e
ku hûn hewlek hişmend bidin da ku ezmûnên erênî û
balkêş pêş bixin. Ji bêxemiyê haydar bin, ku
pêşkeftinê asteng dike û îradeyê felc dike.**

**Yan jî kesek ji ber nexweşiyê bêhêvî û bêhêvî
dibe, bawer dike ku ew nikare tenduristiya xwe ji nû
ve bi dest bixe. Di vê rewşê de, divê prensîbên jiyana
saxlem werin bikar anîn da ku jiyaneke saxlem û
berhemdar li ser bingeha exlaqî û etîkî were afirandin.
Wekî din, divê mirov bi dua berê xwe bide Xwedayê
Teala da ku baweriyek mezintir bi hêza Wî ya şîfayê
çêbike.**

**Eger mirovek xwe îqna kiribe ku ew têkçûyî ye û
di tiştê de nikare biserkeve, divê pirsgirêk were
analîzkerin û were eşkerekerin ka gelo wî hemû hewla
pêwîst daye an na.**

**Xwedê tevahiya gerdûnê, heta hûrguliyên herî
piçûk û piçûk birêve dibe, û mirovahî li gorî wî hatiye
afirandin. Ji ber vê yekê, em nikarin ji bo têkçûnê
hincet an rewa bibînin. Ji xebatê netirsîn, çi qas dijwar
be jî, ji ber ku xebat laş "xurt dike" û zirarê nade tu
kesî. Lêbelê, divê mirov fêrî xebat û aramiyê bibe.
Dema ku hûn hem enerjîk û hem jî aram bin, hûn
dikarin tiştê ku hûn dixwazin bi dest bixin, ji ber ku
hişê we zelal e.**

**Ji bilî ku hewla pêwîst ji bo serkeftinê nadin,
piraniya mirovan di warê derûnî de jî bêçalak in. Ew**

gelek dem bêfikir derbas dikin. Hin kes vê yekê wekî bêhnvedan û rihetbûnê dibînin. Lê di rihetiya rastîn de, hiş hem çalak û hem jî aram e. Di wan kêliyên bêdeng de, mirov dikare li Xwedê, dîmenek xweşik, an ezmûnek xweş bifikire. Xebata derûnî ya erênî û aram nûjen û zindîker e. Lêbelê, gelek kes hewldana afirîner bi stresê tevlihev dikin û di rewşek aloz û bi fikar de dixebitin.

Ramanîna afirîner dermanê herî baş ê mîzahên nexweş e. Ev mîzah dema ku mirov di rewşek neyînî an aciz de be, hişê mirov digire. Dema ku hiş ji ramanên erênî bêpar be, xwediye wê depresyon û bargiraniyê dikişîne. Û bi depresyon û fikaran re şeytan jî tê, ku di ramanên wî mirovî de bicîh dibe û kontrola tevahî li ser mêvandar dike!

Ji ber vê yekê, hevalê min, li ser pêşxistina ramanên afirîner bixebite. Dema ku tu bi karê fîzîkî ve mijûl nabî, di hişê xwe de tişteki afirîner bike. Wê mijûl bihêle da ku dem ji bo sekinandina li ser stres û fikaran nemîne.

Ramanîna afirîner ecêb û ecêb e, mîna jiyana li cîhaneke din. Divê her kes vê şîyanê pêş bixe. Ez kêman caran berî ku dersên xwe bidim, bi yek peyvekê difikirim - û ev yek ji wan e. Lê gava ku ez di mijarê de kûr dibim, giyanê min dest pê dike ku bi min re li ser tiştên ecêb biaxeve. Dema ku hûn bi afirînerî difikirin, hûn laş an hestên tengav hîs nakin, ji ber ku di wan kêliyan de hûn bi giyanê îlahî re di ahengekê de ne.

Zekaya me ji hêla wêneyê zekaya afirîner û îlahî ve tê şekildan. Ger em di wê hişmendiye de nejîn, em dibin komêk taybetmendiyan tevlihev. Bi saya ramana erênî û afirîner, em li ser wan taybetmendiyan serdikevin. Wekî din, bi saya ramana afirîner, em ji bo hemî pirsên xwe û pirs û pirsgirêkên yên din bersiv û çareseriyên dibînin.

Xerabkar mîna penceşêrê ne, aramiya hundirîn dixwin. Ji ber vê yekê ye ku mirovên xwedî xezebên hişk nikarin ji zehmetî û tengahiyên xwe birevin.

Çiqas rewşa mirov xirab be jî, divê ew nekeve nav bêhêvîtiyê. Ew dikarin di ramanên xwe de bi ser bikevin. Dema ku mirovekî xwedî mizacê ne aram têk diçe, ew destên xwe radikin û têkçûnê qebûl dikin. Lê ew kesê ku hişê xwe neşikîne, ew di şerê jiyanê de serketîyê rastîn e, her çend cîhana li dora wî mîna volkanekê diqelişe jî.

Gelo mirov dixwaze girtî be yan azad be? Dema ku ew bi mîzaca xwe pir zêde xwe sînordar dike, ew nikare bi dijwarîyên jiyanê re rûbirû bibe. Dema ku ew dihêlin ku hestên neyînî hişê wan tarî bikin, îradeya wan qels dibe û biryardariya wan diqelişe. Meylên mîzacê mêjî di nav mijek tevlihevî û şaşbûnê de vedişêrin, dadweriya saxlem xera dikin û hemî hewldanan bêencam dikin.

Mirov dikare hêrsa wan, her çend hişk û nexweş xuya bike jî, derbas bike. Pêşî, divê ew biryar bidin ku êdî xemgîn û bêzar nebin. Û heke tevî biryardariya wan jî guherînek di rewşa hestiyarî de çêbibe, divê ew wê analîz bikin da ku fêhm bikin ka ew çawa ketiye hundir û tişteki avaker li ser wê bikin.

Herwiha, divê tişteki bi bêhemdî neyê kirin, lê divê bi baldarî û kûrahiya hişê neyê kirin. Divê em beşdarî çalakîyên afirîner bibin ji ber ku Xwedê potansiyela bêdawî daye me. Ji bo teslîmbûna têkçûna psîkolojîk bi ramanên lawazker û nexweş çi maf heye? Divê mirov xwe ji rewşên psîkolojîk ên wêranker rizgar bike ku wekî frenên li ser tekerên pêşkeftina rastîn tevdigerin. Heta ku teker ji frenên girêk neyên azad kirin, tevger û pêşveçûn ne mumkin in. Her sibeh ji xwe re bibîr bîne ku Xwedê bi te re ye, û çi zehmetiyên te hebin jî, hêza te heye ku wan derbas

bikî. Tu mîratgirê rastîn ê hêzên Ruhê Bilind î, û ji ber vê yekê, tu ji şert û mercan xurttir û ji bûyeran mezintir î.

Kurekî jîr û zîrek ji çareserkirina pirsgirêkên hêsan kêfxweş nabe; ew ji yên dijwar kêfxweş dibe. Lê gelek kes ji dijwarîyên jiyanê ditirsin. Min qet ji wan netirsiyaye, ji ber ku min her gav dua kiriye, "Xwedayê min, hêza xwe di hundurê min de zêde bike. Min di rewşek erênî de bihêle da ku bi alîkariya te, ez her gav bikaribim li ser dijwarîyên xwe bi ser bikevim."

Bi awayekî avaker li ser pirsgirêkekê bifikire heta ku êdî nikaribî bifikirî. Dema ku ez bi pirsgirêkekê re mijûl dibim, ez ji bo çareserkirina wê hemû gavên gengaz diavêjim heta ku ez bi dilsozî û dilsozî bibêjim: "Min çêtirîn xwe kir û ev hemû tiştê ku ez dikarim bikim e." Piştî ez pirsgirêkê ji bîr dikim.

Kesekî ku li ser pirsgirêkan disekine, dibe sedema hêrsbûn û bi hêsanî acizbûnê. Ji vê yekê dûr bisekinin. Dema ku pirsgirêkek derdikeve holê, li şûna ku hûn li ser wê bisekinin, li ser her rêyek gengaz a çareserkirina wê bifikirin. Ger hûn bibînin ku hûn nekarin bi zelaî bifikirin, fikarên xwe bi pirsgirêkên wekhev ên ku yên din pê re rû bi rû dimînin re bidin ber hev û ji ezmûnên wan fêr bibin da ku rêyên têkçûnê û yên serkeftinê nas bikin. Gavên ku herî mantiqî û rastîn xuya dikin hilbijêrin û pabendî bicîhanîna wan bibin. Tevahiya pirtûkxaneyê gerdûnê di hundurê we de ye. Her tiştê ku hûn dixwazin bizanibin jixwe li wir e. Ji bo eşkerekirina vê yekê, hûn tenê hewce ne ku bi afirînerî û nûjen bifikirin.

Mîzaheke hişk têgihîştinê kêr dike û hestên hişk dike, û ji bo mirov ne mumkin dike ku bi yên din re li hev bike. Jiyanê malê divê cihekî pîroz be, lê mîzahîyeke hişk wê vediguherîne dojeheke trajîk.

Mêrek tê malê û jina xwe di rewşeke xemgîn de dibîne, ku ne mumkin e ku bi wê re têkilî dayne. An jî dibe ku bi rewşeke xirab vegere, ku ne mumkin e ku bi wî re sohbet bike. Gelek pirsgirêk ji ber mîzahîyeke hişk tên serê mirovan. Dema ku endamekî malbatê bi hêrs an bêxem be, hûn di cih de ji mîzahîyeke wan bandor dibin. An jî dibe ku hûn serdana kesekî tijî kêfxweşiyê bikin, lê tenê ji bo ku hûn wî nîqaşker û êşdar bibînin, di cih de bextewariya we vediguherîne hêstiran û hûn dixwazin bi heman awayî tola xwe hilînin. Nehêlin ku mîzahîyeke yên din zirarê bide we.

Gerandina tolhildanê hêsan e, lê pêşkêşkirina evînê rêya herî baş e ji bo aramkirina hêrsa yên din û dûrxistina zirara wan. Divê evîna paqij be, ji ber ku dema ew ji dil derdikeve, bandorek efsûnî dike.

Nabê em li ser encaman bisekinin, her çend evîna me bi bêxemiyê re rû bi rû bimîne jî. Evîn ji nefretê bihêztir e, û bandora wê bi hêz û ecêb e.

Ma tu dizanî ku baxçeyekî mezin di giyanê te de heye? Baxçeyek ecêb ji ramanan, ku bi evîn, dilovanî, têgihîştin û aştîyê bîhnxweş e - baxçeyek ku bedewî û kêfa wê ji hemî kulîlk û giyayên bîhnxweş derbas dibe. Her gava ku kesek di hêrsa te de şaş fêm dike, kulîlkek bîhnxweş diafirîne, û tu bi berdewamî evînê pêşkêş dikî. Ma bîhna wê evîn û têgihîştinê ji her gulê xwezayî ne mayîndetir û paqijtir e? Ji ber vê yekê, her gav ji bîr meke ku hişê te baxçeyek e, û wê bi ramanên paqij û pîroz xweşik û bîhnxweş bihêle. Nehêle ku ew bibe zozanek qirêj ku bi taybetmendiyan nebaş ên nefretê tijî ye. Ger tu kulîlkên aştî û evînê, ku bi bîhna ezmanî dagirtî ne, çandin, mêşa hişmendiya giyanî dê ber bi baxçeyê te ve were kişandin. Çawa ku mêşhingiv tenê li kulîlkên ku hingivê herî şîrîn derdixin digere, Xwedê jî dê serdana te bike dema ku jiyanê te bi ramanên şîrîn û

pembe tijî bibe. Biryar bide ku tu nahêlî giyayên zirardar û rizî yên xerabî û hêrsê di baxçeyê taybetmendiyan te yên giyanî yên baş de mezin bibin. Her ku tu taybetmendiyan pîroz ên ku mîna kulîlkên şîn dibin çandin, Xwedê dê hebûna xwe ya pîroz di hundurê te de bêtir eşkere bike.

Nivîsarên şehrezayiya rojhilatî dibêjin ku ew kesê ku li hember dost û dijmin aram û aram be, ji dualîteya germî û sermayê, kêf û êşê bandor nebe, ji Xwedê re pir delal e. Bi pêşkêşkirina domdar a evînê ji kesên xwedî xwezaya hişk û hov, aştîyê ji kesên ku ji tirsan aciz in û ji xeman bargiran in, şîrîniyê ji kesên xwedî mizacê tal, kêfxweşiyê ji kesên ku bi bêbextî û belengaziyê bargiran in, û bi danîna mînamek ji bo kesên ku di rêyan xeletî û gunehê de winda dibin, hûn bi domandina hişê xwe di lêgerînên sûdmend û afirîner de li ser taybetmendiyan neyînî serdikevin.

Ez gelek caran dibêjim, "Heke tu saetekê bixwînî, du saetan binivîse; heke tu du saetan binivîsî, sê saetan bifikire; heke tu sê saetan bifikirî, her dem meditasyon bike."

Xwedê çavkaniya hemû bextewariyê ye, û di jiyana me ya rojane de gihîştina Wî mimkun e. Lê mirov pir caran xwe bi tiştên ku dibin sedema bêbextiyê mijûl dike. Meditasyon rêya herî baş e ji bo jîholêrakirina adetên xirab û jiyana di cîhaneke ecêb de - cîhaneke mîna ya ku şehrezayê mezin dema ku got, "Ey Xudan, ez navê Te yê pîroz distira û min xwe di Te de winda kir. Dema ku ez vegeriyam vê hişmendiye, min dît ku min laşê xwe yê kevin hiştiye da ku xwe di laşekî nû de bibînim ku Te daye min!"

Çîrokeke dişibihe vê li Hindistanê heye derbarê pîrozekî din de. Xortekî nû miribû û laşê wî ber bi agirê agir ve dihatin birin. Dema ku şînvana dixwestin agir vêxin, ji nişkê ve kalekî pîr xuya bû, bazda û qîr

kir, "Raweste! Agir vênexe! Ez ê wî laşê bikar bînim!"
Gava ku wî ev gotin gotin, laşê kalê mirî ket erdê, di
heman demê de xort ji ser komê êzingan rabû û ber bi
daristanê ve bi lez çû. Kalê pîr pîrozekî mezin bû û
nexwest bi vegera jiyanê di laşê bêcan ê pitikekî
nûbûyî de îbadeta xwe qut bike, ji ber vê yekê wî
biryar da ku laşê xort bikar bîne da ku pratîkên xwe
yên giyanî bidomîne.

Gelek tiştên ecêb li ser jiyan û mirinê hene ku li
benda kifşkirinê ne. Meditasyon rêyek e ku divê em bi
xwezaya xwe ya îlahî û bi Xwedê re li hev bikin. Mirin
mirovahiyê ditirsîne ji ber ku wê Xwedê ji jiyana me
dûr xistiye.

Hemû tiştên bi êş me bi tirs û xofekê tijî dikin ji
ber ku em ji cîhanê hez dikin bêyî ku wate û armanca
wê fam bikin Lê gava em Xwedê di her tiştî de dibînin,
tirs winda dibe Em her gav di jiyanê de û di mirinê de
jî "zayîn" dibin Bi rastî, mirin navekî xelet e ji ber ku
tişteke wekî mirinê tune Dema ku jiyan westiya, em
cilê stûr ê goşt diavêjin û vedigerin cîhana nerm û
eterî.

Mirin tê wateya dawîyekê Erebeyek bi perçeyên
şikestî erebeyek mirî ye ji ber ku gihîştîye dawiya xwe
Lê giyanê nemir nikare bimire Her şev, dema ku em
radizin, giyan di laşê eterîk de dijî, ji laşê fîzîkî
bêxeber Ger windakirina hişmendiya fîzîkî mirin be,
giyan dê dema ku em radizin bimire Lê em dema ku
em radizin namirin, û em hişmendiya xwe bi tevahî
winda nakin, ji ber ku dema şiyar dibin, em tînin bîra
xwe ka xewa me aram bû an nerehet bû Bi heman
awayî, em piştî mirinê namirin

Ew kesên ku dihêlin hişê wan hişk bibe, bi rastî
mirî ne. Ji bo çareserkirina sirra jiyanê, divê hûn her
roj ji nû ve çêbibin. Ev tê vê wateyê ku her roj hewl
bidin ku hûn bi awayekî xwe baştir bikin. Berî her

tiştî, divê em ji Xwedê dua bikin ku şehrezayiyê bide me, ji ber ku bi şehrezayiyê re her tişt tê.

Ji bo baştirkirina xwe û sûdwerigirtina ji yên din, divê têgihîştin, ramana afirîner û kiryarên avaker û sûdmend werin pêşxistin. Her kesê ku dixwaze bikeve Padîşahiya Xwedê divê rojane bi qasî ku ji destê wî tê alîkariya yên din bike. Bi şopandina vê rêyê, mirov dê kêfxweşiyek zindî biceribîne ku taybetmendiya nexwestî ji holê radike. Ev kêfxweşî di heman demê de nîşaneyek bêguman a pêşkeftina derûnî, laşî û giyanî ye. Bê guman dê astên bilindtir werin bidestxistin, ji ber ku ev rêya ku ber bi Padîşahiya Xwedê ve diçe ye.

Divê her hewlek were dayîn da ku mizacê derbas bikin, ji ber ku gava mirov xwe xemgîn û bêzar hîs dike, ew toven xeletiyê di axa xwe de diîne.

Xwedêderketina li adetên xerab mirineke hêdî hêdî ye. Lê hewl dana ku her roj xwe şad û geşbîn hîs bike, tevî hemî ceribandînan acizker û dilteng, nîşana vejîneke bi heybet e. Heta ku ev vejîna mirovî veneguhêre vejîneke giyanî ya bilind, ne mimkûn e ku mirov nû bibe; ew ê bêliv bimîne.

Mîzah vegir e û di demên fikar û depresyonê de, ew dikare bandorek neyînî li ser beşên mezin ên nifûsê bike. Divê mirov bûyerên nexweş ên jiyana pir cidî negire. Çêtir e ku meriv hinekî bikene ji xemgînî û şîna her bêbextiyek ku dibe ku were ser rêya we.

Xweş e ku meriv geşbîn be û her gav hewl bide bikene.

Dema ku mirov wêrekî, şahî, an yek ji taybetmendiyan erênî nîşan dide, ew ji nû ve çêdibe, yanî hişmendiya wî bi nîşandana xwezaya wî ya giyanî ya rastîn tê nûkirin.

Û ew zayîna nû ya giyanî ye ku me şayan dike ku em Padîşahiya Ezmanan bibînin û bikevinê.

Aştî li ser te be

Dostanî: Bingeh û Berxwedan

Dostanî derbirîna herî bilind a mirovî ya xwesteka

Xwedê ye ku evîna xwe ji bo mirovahiyê nîşan bide

Xwedê bi rêya bav û dayikê dilo vanî û nermiyê dide

pitika nûbûyî. Hestên wan ên li hember pitik xwerû û xwezayî ne, ji ber ku Xwedê ferman daye ku dê û bavên me nikarin ji hezkirina me dûr bisekinin. Dostanî, wê demê, wekî îfadeyek paqij a evîna bê şert û merc a Xwedê ji bo me tê ba .me

Du xerîb hevdu dibînin, û bi xwestekê yekser û ji dil, ew dixwazin alîkariya hev bikin. Gelo we qet ev diyarde analîz kiriye? Ev xwesteka xweber û hevbeş a hevaltiyê rasterast ji qanûna pêroz a kişandinê derdikeve. Kirinên dostaniya hevbeş û xurtkirî di navbera du giyanên ji jiyanên berê de hêdî hêdî girêdanek giyanî diafirînin ku wan di vê jiyanê de - .li her deverê ku ew lê bin - bi awayekî bêhempa dikişîne hev Heger ev meyl bi xweperestî û kişandina cinsê dijber neyê qirêj kirin, ew paqij û bêqisûr e. Lê mixabin, ew pir .caran bi ramanên nepak tê qirêj kirin

Dostanî wek kulîlkek şilî li ser dara hestên me yên

hestyarî geş û geş dibe, û ew bi xwestekên gendel û .nefretkar û reftarên xweperest û yekdestdar qirêj dibe Eger hûn cureyekî cuda yê gubreyê li rehên darekê

bidin, fêkî kêr û lawaz dibe. Bi heman awayî, dema ku

kesek dara dostaniyê bi hestên xweperest xwedî dike, motîfên wan ên bêqîmet fêkiyên wê dostaniyê xera dikin û xirab dikin. Tenê ji ber ku ew dewlemend an bi bandor in û dikarin ji bo me tiştek bikin, eleqeya bi kesekî re nayê gotin dostan. Bi heman awayî, ji ber rûyê wî yê bedew, kişandina kesekî ne dostaniye. Dema ku ew rû xweşikbûna xwe ya ciwan û balkêş winda dike, "dostanî" dê winda bibe û bibe .tiştek ji rabirdûyê

Rast e ku dostaniyê li her derê zehmet e ku meriv
bibîne, hin kesan tu her roj dibînî û qet bi rastî nas nakî, yê
din jî tu hîs dikî ku tu wan jî nêz ve nas dikî, her çend tu qet
wan nas nekî jî. Divê mirov wê intuîsyona hundurîn a rast fêr
.bibe û pêş bixe

Li her deverê ku hûn lê bin çavên xwe vekirî bigirin, û
heke hûn ji kesekî re rastî kişandina hestiyarî hîs dikin, divê
hûn dostaniya xwe bi wî kesî re xurt bikin ji ber ku ew jî
.jiyanekê berê hevalê we bû
Gelek heval hene ku me jî jiyanên berê nas kirine, lê ew
hevaltî negihîştine potansiyela xwe ya tevahî. Çêtir e ku
meriv li ser bingeheke heyî ava bike ji bilî ku li ser qûmên
nasên demkî bikole. Hêsan e ku meriv bifikire ku gelek
hevalên te hene heya ku ew êş an zirarê bidin te, û te bi
.bêhêvîtiyek tal bihêlin

Bi kesên ku bi aqilê xwe navdar in re hevaltiyê bike)
(.û ji nav kesên xwedî exlaqê baş hevalê xwe hilbijêre
Gelek kes di hilbijartina hevalan de şaşî dikin ji ber ku
ew bi xuyangên rûberê tene xapandin. Tenê rêya cudakirina
hevalên rastîn ew e ku meriv bifikire û ji Xwedê bixwaze ku
we bi wan re bike yek. Divê hûn hewl bidin ku hevalan bi
awayekî paqij û pêroz bibînin. Ev tê vê wateyê ku hişmendiya
we jî hemî ramanên li ser bedewiya laşî an her xuyangek din
a ku hûn faktorên bingeheke an ku hestên we yê li hember
yên din diyar dikin dihesibînin paqij bikin. Ger hûn vê yekê
bikin, rojekê, bi kerema Xwedê, hûn ê bikaribin hevalên
dilsoz li dora xwe li her deverê ku hûn lê bin bibînin, û Xwedê
dê we jî, her çend tenê bi ruhê be jî, bi hevalên dûr re jî nû ve
bicivîne, ji ber ku hestên paqij ne di bin qanûnên madeyê de
ne û ne bi dem û mekanê ve girêdayî ne. Hûn ê evîna Xwedê
bi wan rêbazên mirovî yê dilnizm hîs bikin ku li hember wî li
ber xwe nadin lê dihêlin ku evîna Wî bi wan re paqij û zelal
biherike. Ji dilê paqij bereketên dostaniya pêroz ji we re tên û
.ronahiya xwe li ser we dibiriqînin

Ne mimkûn e ku meriv hevalên rastîn bikişîne heya ku
karakterê mirov ji xweperestî û taybetmendiyan nexwestî
neyê paqij kirin. Hûnera herî mezin a dostaniyê û hevaltiyê
ew e ku meriv bi esil û rêzdarî tevbigerin. Ev tê vê wateyê ku
meriv ruhanî be, di motîf û niyetan de paqij be, fedakar be, ji
xeyal û xeyalan dûr be, û dest bi avakirina avahiya mezin a
dostaniyê li ser bingeheke ku demek dirêj berê hatine danîn
.bike

Bi jiyana te, tiştê di hemû jiyana de tune ye
Çavên min ji ber hevalekî ku razî ye şa dibin
,û her hevalekî ku hezkirina wî ne ji bo Xwedê ye
Ez ji dîlovaniya wî ne bawer im
Dostanî û hezkirin divê di hemû têkiliyan mirovan de
hebin: di navbera dê û bavan û zarokan de, di navbera mêr û
jinan de, di navbera mêr û mêran de, di navbera jin û jinan
de, û di navbera mêr û jinan de wekî bira û xwişkan. Ew paqij
û bê sînor û şert e. Dema ku hûn xwesteka bûna bi yê din
.re hîs dîkin, tiştê ku hûn hîs dîkin hebûna Xwedê ye
Dostanî motîvasiyoneke îlahî ye, Xwedê ne tenê bi rêya
dê û bavan û çend xizmên xwe li zarokên xwe yê mirovî
dinêre; Ew di heman demê de hevalan jî peyda dike da ku
derfetan bide me ku em evîna xwe ya paqij û dilsoz ji
.kûrahiya dilê xwe derxin holê

Her ku kêmasiyên mirovan kêmtir û taybetmendiyan
baştir hebin, ew qas bêtir dostên wî/wê hene. Pêxember û
kesayetiyên mezin ji hemûyan re dost bûn, û ji bo ku em
bibin mîna wan, divê em evîna xwe ji qirêjiya xweperestiyê
.paqij bikin

Dema ku em dikarin yê din ji hezkirina xwe razî bikin
û gava ku em bi rêya ceribandinên demê û ceribandinên
dîn piştrast dibin

Kesek bi rastî ji binê dilê xwe ji me hez dike
û em jî heman hest li hember wî mirovî hîs dîkin
Ne ji bo berjewendiya şexsî, lê tenê ji bo ku lêdana
lêdana dostaniyê hîs bikî

Em neynika Xwedê dibînin û em hebûna Xwedê hîs dikin
 Û em dengê Xwedê di wê dostaniya pîroz de dibihîzin
 Divê em nehêlin ku hezkirina me bi tenê bi kesekî ve
 sînordar bimîne, lê belê divê em bingeheên vê hezkirina pîroz
 .di yên din ên xwedî îdealên bilind de xurt bikin
 Eger tu hewl bidî - bila Xwedê te biparêze - ku bi
 kesekî/ê ku niyeta wî/wê xerab e re dostaniyekê ava bikî, tu
 dê bêhêvî bibî. Pêşî bi mirovên baş re hevaltiyê bikî, û dû re
 hestên dostaniyê li ser yên din belav bikî heta ku tu ji her
 kesî re hezkirinê hîs bikî û bikaribî bibêjî, "Ez hevalê her kesî
 "me

Pêxemberên mezin hezkirinê li hember yên din hîs
 dikirin, ji ber vê yekê wan bi awayekî xweşik efû kirin û
 mirovan teşwîq kirin ku sûcên xwe efû bikin û ji bersivdayîna
 .bi heman rengî dûr bisekinin
 Dostaniya rastîn evînek pîroz e ji ber ku ew rastgo, pak,
 .rasteqîn û mayînde ye
 Fîlozofê ruhanî dostaniyê bi awayekî xweşik wesifand
 :dema ku wî got

Peymana herî bilind ku em dikarin bi hevalên xwe re"
 bikin ev e ku em bêjin: Bila rastî her û her di navbera me de
 bimîne. Çiqas xweşik e ku meriv li ser filan û filan bibêje: Ne
 hewce ye ku ez pê re hevdîtî bikim, pê re biaxivim, an jê re
 binivîsim da ku dostaniya xwe îspat bikim û ne hewce ye ku
 em diyariyan bişînin da ku dostaniya xwe piştrast bikin û
 hevdu bi bîr binin, ji ber ku ez ji wî bawer dikim û pê ve
 girêdayî me, çawa ku ez li her deverê ku ew lê be û çawa ku
 ".ew be, pê ve girêdayî me

Em dikarin bi hevalên xwe re bi azadî û vekirî biaxivin
 bêyî ku ew me şaş fam bikin. Lê heta ku ji yekî ji yê din
 îşaretek, gotinek, an daxwazek hebe, dostanî nikare geş bibe
 .û geş bibe

Dostanî tenê li ser bingeheên azadî û wekheviya giyanî
 dikare were avakirin. Ji ber vê yekê, divê em li gorî wê
 ronahiya pîroz bi her kesî re tevbigerin, bi zanîna ku her

mirovêk li gorî wêneya Xwedê hatiye afirandin. Ger hûn bi
kesekî re xirab tevbigerin, hûn ê qet şîrîniya dostaniya wan
.necerbînin

Gelek hene ku bê heval li ser rêyên jiyanê dimeşin, ez
nikarim xeyal bikim ka ew çawa dikarin rêwîtiya xwe
.bidomînin

Dostên rast kêrî caran me şaş fam dikin. Û eger wisa
bikin jî, ew tenê ji bo demek kurt e. Ger kesek xiyamet li
bawerî û dilsoziya te bike, hezkirin û têgihîştina xwe
berdewam bike mîna ku tiştê neqewimiye, mîna ku tu hêvî
.dikî ku ji yê din têgihîştin û hezkirinê werbigirî

Lê eger ew kes berdewam bike bi awayekî ku nîşana
nefret û nefretê li hember te dide, û berdewam bike ku destê
dostaniyê yê dirêj kirî ber bi wî ve lêxe, hingê çêtir e ku destê
xwe vekişî heta ku ew reftarên xwe rast bike û bibe layiqê
.rûmeta dostaniyê

Dostanî divê li malê dest pê bike. Ger hûn di malbata
xwe de kesekî bibînin ku bi taybetî bi we re lihevhatî be, pêşî
li ser pêşxistina wê girêdanê bixebitin. Dûv re, heke hûn ji
kesekî di nav nasên xwe de ku nîrxên wekhev parve dike hez
.dikin, hewl bidin ku wê dostaniyê xurt bikin

Divê hemû xwestekên xweperest û hestên şehwetê di
navbera hevalan de ji holê werin rakirin. Divê têkiliyên
dostane bi mirovên baş re werin xurtkirin. Her ku hûn bêtir
bifikirin, hûn ê hevalên ji rabirdûya xwe bêtir nas bikin.
Raman bîranînên razayî yê hevalên ku we di rabirdûya xwe
.ya dûr de nas dikirin û jê hez dikirin, şiyar dike
Gelek kes hene ku min pêşî di dîtiniyek giyanî de dîtî û
paşê rastî wan hatin

Dostanî hêzeke kozmîk a mezin e. Dema ku xwesteka te
ya ji bo dostaniyê xurt be, û her çend xerîbek hebe ku ji hêla
ruhî ve bi te re li hev dike, her çend li Qutba Başûr be jî,
.magnetîzma dostaniyê dê bi rengê we nêzîkî hev bike
Tenê xweperestî xwedî hêz e ku mîqnatîsa yekîtiya di
hundurê me de hilweşîne

Ew kesê ku tenê li xwe difikire, bingeheên dostaniyê xera
.dike û nirxên wê yên pîroz destwerdanê dike
Ev mirov nikarin hevalan bikişînin ji ber ku ew nikarin
asoyên xwe berfireh bikin û bereketên jiyanê hembêz bikin.
Xwedê te bi malbatekê pîroz kiriye, hevalê min, da ku tu pêşî
fêr bibî ka meriv çawa ji yên din hez dike û dûv re heman
.evînê ji her kesî re dirêj bikî

Kesên me yên hezkirî bi rêya mirin û şert û mercên din ji
me tên girtin, da ku em ne tenê di têkiliyên mirovan de fêr
bibin ku ji mirovan hez bikin, lê di heman demê de em fêr
bibin ku ji evînê bi xwe hez bikin - ew evîna ku Xwedê ye, li
pişt hemî maskeyên mirovan heye. Ê bi evîna îlahî, em ê
bikaribin ji her kesî wekî xuyangên cûda yên Xudanê
.Gerdûnê hez bikin

Dostanî tê wateya veberhêna evîna me bêyî
berjewendiya xwe. Di zewacê de mecbûriyeta cinsî heye, û
di jiyanê malbatê de jî, xwezayîyên mîratî hene. Lê di
dostaniyê de ne mecbûrî û ne jî zor, ne jî cih ji bo zorê û
zextê heye. Berevajî vê, ew hezkirinek xweber e ku ji dil
derdikeve û bi mercan ve girêdayî nîne ji bilî şertê dilsoziyê,
ku bêyî wê tu dostanî nikare bidome. Ev şert berpirsiyariya
!her du hevalan e, ji ber ku ji bo tangoyê du kes hewce ne
Werin em evîna xwe bidin her kesî. Werin em dua bikin
ku em hevalên xwe yên berê bibînin û dostaniya xwe bi wan
re xurt bikin da ku em di dawiyê de dostaniya Xwedê fam
.bikin û hêjayî wê bin

Heta ku em zarokên Xwedê bi giyanekî hezkin û
ahengiyê hez nekin, em ê nikaribin evîna Xudanê mirovahiye
.hîs bikin

Ez xerîbekî nas nakim Ê çî bextewarî û kêfxweşîyeke
!mezin

Tew kesek ku xwe dijminê min dibîne jî, nikare hest bi
nefretkirina min bike
Dema ku ew şiyarbûn tê, hûn evîna her kesî hîs dikin

Evîna ku hûn ji bo mexlûqên Xwedê hîs dikin qet û qet
namire, lê ew mezin dibe û zêde dibe heta ku hûn di evîna
hevalan de evîna îlahî ya ku ji dilê Xwedê li ezmanan
.derdikeve hîs bikin

Aştîyê li ser we be, hevalên me yên hêja
Pêşveçûna bîranînê

**Mirov bi saya şiyana bîranînê, ku wan ji hemî
mexlûqên din cuda dike, hebûnên bêhempa ne. Her
giyanek bi rêya bîranîna nehişmend a çavkaniya xwe
ya pîroz bi awayekî xweber dixwaze li eslê xwe yê
îlahî bigere. Ev pêşveçûna gav bi gav a her tiştî di
gerdûnê de rave dike. Li gorî plana îlahî, her giyanek,
dema ku laşek mirovî - tevî mejî û pergala rehikan a
pêşkeftî - bi dest dixê, di dawiyê de xwediye amûrên
ku bi hişmendî yekbûna xwe ya bingeîn bi îlahî re bi
bîr bîne, ye.**

**Bîr ew şiyana ku em pê ezmûnên xwe di hişê xwe
de tînin bîra xwe ye; bêtî wê, em ê têgihîştina xwe ya
jiyanê ji bîr bikin û neçar bimînin ku her roj ji nû ve
dest pê bikin, mîna zarokên piçûk. Kesek ku hişê xwe
winda kiriye û di encamê de bîra wî jî mîna zarokekî
tevdigere.**

**Heger em nikaribin wan bi bîr bînin û ji nû ve
bijîn, ti nirx û girîngiya azmûnan tune. Em bi lêkolîna
raman, hest û motîvasyonên xwe û bi analîzkirina
kiryarên xwe yên berê fêr dibin. Nirx û girîngiya
mirovekî di bîranîneke saxlem de ye.**

**Mînakî, "Samî", her sibeh dema ku şiyar dibe, bi
bîr tîne ku ew Samî ye, û bi rêya bîranînê, ew
ezmûnên jiyana xwe bi navê Samî ve girêdide.**

**Dema ku em dixwazin ezmûnek berê bi bîr bînin,
an jî dema ku em dîsa hewcedarê wê bin, em dikarin
wê bi riya hişê xwe yê binhiş vegerînin. Bi bîranîna**

tiştên ku me kirine an jî tiştên ku berê bi serê me hatine, em dikarin her karekî ku jêhatîbûnek ku me berê fêr bûye an jî pratîk kiriye hewce dike, bi cih bînin. Her wiha, li gorî rewşê, em dikarin di navbera tiştên ku divê em bikin û tiştên ku divê em jê dûr bisekinin de cûdahiyê bikin.

Hişê binhiş her tim hişyar e, hemû serpêhatiyên mirovan di nav rojê de tomar dike û heta di xewê de jî karê xwe berdewam dike, mîna çavdêrekî şevê li laş dinihêre. Dema şiyar dibe, mirov her tim dizane ka xewa wan aram û rihet bû an na. Hêza bîra hişê binhiş yek ji şiyarên hişmendiya îlahî ya herdem hişyar û pîroz e.

Tovê wê hişmendiya di her giyanekî de tê çandin, ji ber ku giyan, bi xwezaya xwe, fêm dike ku ew her û her di Xwedê de dijî. Bîr tovê her û heriyê ye; heke em wê xwedî bikin û pêş bixin, em dikarin hemî bûyerên vê jiyana û jiyana xwe ya berê jî bi bîr bînin.

Wekî mirov, em dikarin hemû ceribandînan ku me di vê jiyana de rastî wan hatiye bi bîr bînin. Ji ber vê yekê çima em nikarin hemû ceribandînan giyanî yên ku giyanên me rastî wan hatine bi bîr bînin?

Bîr du cewher hene: bîra mirovî, ku hemû ezmûnên vê jiyana bi bîr tîne, û bîra pîroz, ku ezmûnên giyan di hemû enkarnasyonên wê de bi bîr tîne. Piraniya mirovan tenê bi bîra mirovî ašina ne.

Lê çima bîra me ya pîroz bêçalak û bêliv e, di xeweke kûr de winda ye?

Hin kes xwedî şiyana bîranîna cûrbecûr serpêhatîyan in: mirovî û giyanî. Hinên din jî nikarin serpêhatiyên xwe yên herî dawî jî bi zelalî bi bîr bînin.

Bîr li gorî kapasîteya hişê ji bo têgihîştinê ast û dereceyan hene. Perwerde, balkişandina hişî, hizirkirin û hemû ezmûnên bîranînê ji bo pêşxistina bîreke baş girîng in. Bêyî pêşxistina bîrê, mirov nikare

têgihîştineke dewlemend û berfireh bi dest bixe. Ger kesek azmûnekê bike û dûv re ji bîr bike, ew nîrx û girîngiya wê azmûnê winda dike.

Bi baştirkirina kalîteya bîra xwe, em dikarin wê heta wê astê xurt bikin ku em karibin her tiştî, tevî eslê xwe yê ezmanî, bi bîr bînin. Û bi şiyarkirina bîra xwe ya pîroz - da ku em karibin hemî ezmûnên enkarnasyonên xwe yên berê, û her weha xwezaya xwe ya giyanî ya nemir bi bîr bînin - em digihîjin nemiriyê.

Helwesta rast û werzîşên laşî yên guncaw ji bo pêşxistina hêza bîrê sûdmend in. Di vê serdemê de, ku karê destan di gelek kar û aliyên jiyanê de bi makîneyan hatiye guhertin, mirov bêçalak bûne û hewcedarê werzîşa birêkûpêk in. Ji ber vê yekê, amûrên werzîşê yên otomatîk ji bo karanîna di mal û avahiyan de hatine pêşxistin.

Dema werzîşê dîkin, girîng e ku hûn hişê xwe li ser enerjîya girîng bisekinin da ku hûn sûdên herî mezin bi dest bixin. Tenê dirêjkirin û tansiyona masûlkeyên xwe têrê nake; divê hûn hêza jiyanê ya ku hêz û zindîtiya laşê we dide şiyar bikin û rêve bibin.

Hin xwarin hene ku ji bo mêjî sûdmend in, hin ji bo masûlke û demaran, û yên din jî ji bo pêşveçûna laşî û parastina organ û beşên cûrbecûr ên laş. Ji bo baştirkirina bîranînê, divê mirov xwarinên ku hêza mêjî zêde dîkin bixwe. Mînakî, xwarina gwîz û behîvên hûrkirî yên bi çend dilopên ava lîmon an porteqalê berî razanê dikare bîranînê baştir bike.

Yogî her wiha dibêjin ku şîr û penîr xwarinên ku mêjî baştir dîkin in. Ew pêşniyar dîkin ku di demên westandin û fikaran de, divê mirov tevliheviyek ji ava yek an du lîmonan di nav qedehek avê de vexwe, serê xwe bi ava sar bişo, û her weha wê li ser perestgehên

xwe, di navbera birûyên xwe de, li ser pozê xwe û di guhên xwe de birijîne. Di encamê de, demar rihet dibin, hiş aram dibe û bîra baş şiyar dibe.

Divê ji xwarina zêde ya xwarinên rûn dûr bisekinin, ji ber ku ev dikare bibe sedema çêbûna depoyên rûn û kombûna wan di damarên xwînê yên li ser rûyê mêjî de.

Ruhanîzanên Hindî dibêjin ku goştê beraz û goşt ji bo tenduristiya mirovan zirardar in. Ev her du celeb goşt di astên bilind ên asîda ûrîk de hene. Wekî din, tê gotin ku hem goştê beraz û hem jî goşt xwedî bîranînek qels in. Ew îdîa dikin ku xwarina goştê wan bi rastî dikare şiyarên laşî û derûnî yên mirovan baştir bike.

Bîr dikare bi pratîkê baştir bibe. Gotina ku mirovekî ku ji dayikbûnê ve ji hêla laşî ve lawaz e, qet nikare bihêz bibe xelet e. Her dem îmkân û potansiyel hene ku di hemî aliyên jiyana de tiştên mezin werin bidestxistin.

Divê em bizanin ka meriv çawa rêya rast û guncaw dibîne

Hin bijîşk dibêjin ku kesek xwedî kêmasiyeke derûnî ya mîratî dê heta hetayê wisa bimîne. Lêbelê, hatiye nîşandan ku gelek kêmasiyên derûnî dikarin bi rêya tetbîqatên konsantrasyona derûnî werin derbaskirin. Lêkolînên di vî warî de li Rojava bi sînor in, û ji ber vê yekê gelek psîkolog di rêbazên konsantrasyona kûr de ku ji hêla yogiyên mezin ên Hindî ve bi sedsalan berê hatine fêr kirin, baş nizanin.

Rêbazên rast ji bo pêşxistina balkişandinê ji bo piraniya mirovan nezan in. Qabiliyetên derûnî jixwe hene lê pêş neketine. Neçarbûna pêşxistina qabiliyetên derûnî û şiyana wergirtinê dibe sedema pîrsgirêkên cidî. Mîna laş, mêjî jî ji bo tenduristî, çalakî û zindîtiyê hewceyê werzîşa guncaw e.

Ji ber vê yekê, pêşxistina bîreke baş werzîşa laşî, xwarina xwarinên saxlem û ramana erênî ya baş hewce dike.

Hewl bidin ku tiştên taybetî bi bîr bînin û bi awayekî derûnî-xuya bikin. Li tişteki, dîmenekê, an dîmenek xweşik binêrin, paşê hewl bidin ku wê wêneyê di hişê xwe de ji nû ve biafirînin. Hewldana ji bîrkirina melodiyên stran û îlahîyan û gotina wan di hişê xwe de jî dibe alîkar ku bîranîn pêş bikeve.

Her tiştê ku bi hişmendiyeke kûr û baldar tê kirin dê bîranînê xurt bike.

Helbest û muzîk xwedî taybetmendiyeke hestiyarî ya bêhempa ne. Em hemî bi hêsanî xemgîniyên herî kûr û kêfxweşiyên herî mezin ên jiyana xwe tînin bîra xwe. Çima? Ji ber ku hesta li pişt wan serpêhatiyan dijwar bû. Her tiştê ku bi dijarî tê hîskirin bîranînê xurt dike. Wekî din, nivîsandina helbestan û tetbîqatên derûnî yê wekî lêzêdekirin û jêbirinê jî rêbazên pir baş in ji bo pêşxistina bîr û balkişandina derûnî.

Ji bo baştirkirina kapasîteya bîranînê, divê her tişt bi baldariyeke kûr a derûnî were kirin. Piraniya mirovan karên xwe bi hişê xwe yê gerok dikin, ku di encamê de di navbera kirin û ramanên wan de valahiyek mezin çêdibe. Ji ber vê yekê ew tişteki baş bi bîr naynin. Ger kesek bixwaze tişteki bi bîr bîne, divê ew bi hişmendî û hişmendiyeke tevahî bike.

Ji bo kesên ku ji Xwedê hez dikin, dema ku erkên xwe pêk tînin, hîzirkirina li ser wan nahêle ku di heman demê de li ser Xwedê jî bifikirin. Lêbelê, di dema meditasyonê de divê mirov tenê li ser Xwedê bifikire. Divê were zanîn ku bi rêya meditasyonê bîr xurt dibe û kapasîteya wê ya ji bo têgihîştinê berfireh dibe.

Medîtasyon çi ye? Ew yekîtî ye bi giyanê gerdûnî re, derbaskirina hemû sînorên mirovan, û hewl dayîna ji bo bîranîna ku mirov giyan e, ne beden e. Dema ku medîtor hewldana hişmendî ya derûnî dest pê dike da ku xwe bi giyanê nemir ve girêbide li şûna laşê ku ew tenê ji bo yek jiyanekê lê dijî, ew ê gelek ezmûnên jiyanî xwe ya berê bi bîr bîne û di dawiyê de dê bi bîr bîne ku ew ji dilê Xwedê derketiye.

Di Xwedê de bîranîna hemû jiyanî mirovan û jiyanî her kesekî heye. Dema ku mirov bi ezîza xwe ya giyanî re di ahengekê de be, serdemên borî û hêzên jibîrkirî yên ezîza xwedayî ya nemir dê di hişmendiya wî/wê de ji nû ve derkevin holê. Meditasyon tê wateya bîranîna ku mirov ne laşekî mirindar e, lê giyanekî nemir e: yek bi Xwedê re.

Di nava rojê de em meyla xwe dikin ku em xwe wek mirovên bi sînor bibînin, lê di şevê de, di xewa kûr û bêxew de, em rewşa xwe ya mirovî ji bîr dikin.

Bi rêya meditasyonê, em dikarin bi hewldana xwe, her çend demkî be jî, ji girêdanên erdî birevin. Em dikarin hişmendiya laşî berdin û ji bîr mekin ku em giyanên îlahî ne. Kesên ku di vê pratîkê de israr dikin dibin serwerên xwe û rêberên rastîn.

Xwedê bîr daye me da ku em bikaribin her tiştê baş û hêja biafirînin û bi bîr bin. Bikaranîna şaş a bîrê zirarên mezin dide mirovahiyê.

Kesek ku ji ber êşeke berê li hember kesekî din kîn û nefretê dihevine, bîranîna xwe bi awayekî xelet bikar tîne. Lêbelê, tiştek xelet tune ku meriv serpêhatiyên nexweş bi bîr bîne da ku ji wan fêr bibe. Bi vî rengî, mirov kiryarên xwe yên berê analîz dike û ji dubarekirina heman xeletiyên ku bûne sedema encamên tal û êşdar dûr dikeve.

Divê ramanên xelet careke din neyên bikar anîn, ji ber ku ew ê di hişê me de dirêjtir bimînin. Xwedê

bîranîn daye me da ku em dersên jiyanê û ezmûnên erênî zindî bihêlin. Divê ramanên xelet ên berê bi dûrketina ji bîranîna wan ji holê werin rakirin. Ger ew bi zorê bikevin hişê me, divê em red bikin ku wan pêşwazî bikin an jî wan pêşwazî bikin.

Em dubare dikin: li ser serpêhatiyên xirab sekinîn û dubarekirina wan bi kar anîna şaş a bîranînên ku Xwedê daye me ye. Di şûna wê de, divê mirov biryar bide ku bîranînên xwe tenê ji bo ramanên erênî û ezmûnên hêja bikar bîne, û hemî bîranînên nexweş û nefret ji hişê xwe derxe.

Divê em her tiştê baş, saxlem, saxlem û sûdmend bibînin, bibihîzin, tam bikin, dest bidin, hîs bikin û bixwazin. Û divê em ezmûn û ceribandînan bextewar di xezîneya bîra xwe de biparêzin.

Kesek ku hestên baş hîs dike, ramanên hêja difikire, û di xwezayê de tenê tiştên baş dibîne û xelk tenê tiştên baş bi bîr tînin.

Bîr wek diyariyeke pîroz ji me re hatiye dayîn, da ku em bikaribin tiştên baş bi bîr bînin heta ku em di dawiyê de karibin qenciya herî mezin bi bîr bînin: Xwedê.

Dema ku em qencî û rastdariyê di her tiştî de bibînin, em ê rojekê bibînin ku hêza veşartî ya îlahî dê hemî vebûnên piçûk ên raman, hest û hestan bişkîne û belav bike, ku me tenê di nav wan de çirûskên bedewî û ahenga îlahî di afirandinê de didît, û di pencereya hişmendiya giyanî de em ê qenciya bêkêmasî û bêkêmasiya mutleq bibînin.

Em ji Xwedê dixwazin ku alîkariya me bike ku em agirê herheyî yê bîranîna pîroz şiyar bikin û ji nû ve geş bikin heta ku ew tariya jibîrkirin û îhmalkariyê bişewitîne, da ku em ji bîr nekin ku em bi giyanê Xwedê û evîna Wî ya gerdûnî re bûn û hîn jî yek in.

**Eger tu sibê Xwedê bi bîr bînî
Li nîvro û êvarê
Hûn ê xwe enerjîk û dilxweş hîs bikin
Mîna bazekî li ezmanan bifirin
Hûn ê dema xwe bi rehetî derbas
bikin**

**Û ew mîna bîhnekê li hewayê tê
hilgirtin**

**Baweriya te bi Afirîner çeka herî tûj e
Xwe bi hêvî û eşqê çekdar bike
Eger tu li Xwedê, çavkaniya
rastdariyê, bigerî**

**Ew dewlemend dibe, na, ew dibe
ya herî dewlemend a dewlemendan
Rastiyek îsbatkirî**

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

**Berî ku hûn rêbazê ji xwe re biceribînin, gotinên
min bi guman red nekin. Dibe ku hûn ji bihîstina gelek
teoriyên ku ti eleqeya wan bi jiyana we tune ye
westiyane. Tiştê ku ez dibêjim ne teoriyek e, lê
rastiyek îsbatkirî ye, û ez ê hewl bidim ku ramanek
bidim we ka çi bi rastî dikare were ceribandin.**

**Ez bi şens bûm ku vê rastiya zanistî gelek sal berê
ji yek ji şehrezayên mezin ên Hindistanê fêr bûm. Dibe
ku hûn bipirsin çima ez we teşwîq dikim û bala we
dikişînim ser van rastiyan. Ma niyetên min ên
xweperest hene? Bersiva min bi tevahî ne ev e.
Tekane tiştê ku ez dixwazim ev e ku van rastiyan
pêşkêşî we bikim, bi hêviya ku di berdêla wê de ji bo
ku hûn di pratîkkirina wan de bextewariya xwe bibînin
û bextewariya wan biceribînin, kêfxweşiya paqij
bistînim.**

Niha divê ez ji hin aliyên fîzyolojiyê sûd werbigirim da ku qet nebe têgihîştineke giştî ya pêvajoyê bi dest bixim. Ez ê behsa xebata navendên sereke an jî eksenan û herikîna elektrîkê bikim ku ji mêjî -bi rêya van navendan- ber bi organên hestî yên derve û hundir ve diherike, wan zindî û geş dihêle.

Şeş navendên sereke hene ku bi rêya wan herika jiyanî, an jî elektrîka jiyanê, ji tevahiya sîstema demarî re tê veguhestin. Ev navend ev in:

1 Navenda Medulla

2 Navenda Servîkalê

3 Navenda Dorsal

4 Navenda Lumbar

5 Navenda Pîroz

6 Navenda Koksîjeal

Mejî belavkerê elektrîkê yê herî bilind e (navenda bilindtir), û hemû navend bi hev ve girêdayî ne û di bin bandora navenda bilind (şaneyên mejî) de dixebitin. Şaneyên mejî herikîna girîng (an elektrîkê) bi rêya van navendan an aksonên vertebral dişînin, ku di encamê de barkirina xwe ya elektrîkê ber bi demarên aferent û veguhezkar ve dişînin ku fonksiyonên împulsên hestiyarî û hestên destdan û dîtîne, û hwd. digirin ser xwe.

Ev herika elektrîkê ya ku ji hêla mêjî ve tê derxistin, xwîna jiyana laşê fîzîkî ye (tevî organên wê yên hundirîn û derveyî). Bi rêya vê navgîniya elektrîkê, agahdariya hestî ji mêjî re tê şandin, û pêvajoya ramanan dide destpêkirin.

Eger giyan bixwaze herikîna raporên acizker ên hestên laşî (ku di derketina holê ya xelekên ramanê yên bi hev ve girêdayî de dibin alîkar) rawestîne, divê ew herikîna elektrîkê kontrol bike û herikîna wê ji tevahiya pergala demarî ber bi heft navendên sereke (tevî mêjî) ve berevajî bike, da ku bi vî rengî ew bikaribe organên derve û hundirîn bi tevahî bêhnvedanê bide.

Di dema xewê de, girêdanên elektrîkê yên di navbera mêjî û organên hestan de qismî tene qutkirin, ev yek rê li ber hestên normal ên wekî bihîstin û destdanê digire ku bigihîjin mêjî. Ji ber ku ev qutbûn ne temam e, her teşwîqek derveyî ya bi têra xwe bihêz dikare vê girêdana elektrîkê ji nû ve saz bike, rê dide teşwîqê ku bigihîje mêjî û kesê şiyar bike. Lêbelê, di dema xewê de, herikek elektrîkê ya domdar diherike organên navxweyî - dil, pişik û yên din - û wan zindî û fonksiyonel dihêle.

Ji ber ku çalakiya elektrîkî ya laş di dema xewê de bi tevahî nayê kontrol kirin, hestên laşî yên wekî nerehetî, nexweşî û teşwîqên derveyî yên bihêz dikarin xewlekar aciz bikin. Lêbelê, bi karanîna rêbazek zanistî ya saxlem, em dikarin di heman demê de û bi tevahî fonksiyonên laş ên hundurîn û derveyî kontrol bikin - ev lûtkeya pratîkê ye. Lê bidestxistina kontrola tevahî dibe ku gelek salan pratîka dilsoz hewce bike.

Çawa ku organên derve piştî xewê, ku ji bo laş bêhnvedanek e, tên nûkirin, organên hundirîn jî bi saya pratîkkirina vê rêbaza zanistî pir tên nûkirin, û hêza wan zêde dibe, ku ev jî dibe alîkar ku jiyan dirêj bibe.

Çawa ku em ji xewê natirsin ku hestên me bêçalak bimînin û nikaribin bixebitin, divê em jî dudilî nebin ku mirina hişmendî bikin, ango ji bo ku organên xwe yê hundurîn rihet bikin. Wê demê mirin dê di bin kontrola me de be, da ku gava em bibînin ku ev xaniyê fîzîkî hilweşiyaye û ne guncaw e ji bo jiyanê, em dikarin bi dilxwazî û bi hişmendiyeke tevahî jê derkevin "Dijminê dawîn ê ku tê têkbirin mirin e"

Em dikarin vê rêbazê bi mînakê jêrîn ronî bikin:

Eger santrala sereke ya telefonê li bajarekî bi deverên cuda yê bajêr ve girêdayî be, telefonkerên li wan deveran dikarin bi rêya herikîna elektrîkê ya ku di tîlan re derbas dibe, bêtî ku rêveberî an kontrola santralê çî be, bi berdewamî bi santrala navendî ve girêbidin. Lêbelê, eger santrala sereke ya telefonê bixwaze santralên cûrbecûr ji hev veqetîne, ew dikare guhêrbareke sereke yê elektrîkê vemirîne, bi vî rengî herikîna elektrîkê ber bi deverên cuda yê bajêr rawestîne.

Bi heman awayî, rêbaza zanistî pêvajoya pêwîst ji me re peyda dike da ku em herika girîng - ku li seranserê laşên me belav bûye - bikişînin herêmên me yê navendî, ango stûn û mejî. Rêbaz bi magnetîzekirina stûn û mejî, ku heft navendên sereke yê enerjîyê dihevin, dixebite. Di encamê de, hêza jiyanê ya ku li seranserê laş belav bûye bi rêya stûnê tê kişandin û veguhestin mejî. Dema ku em digihîjin mejî, em wê wekî ronahî hîs dikin û tecrûbe dikin. Di vê rewşê de, xweya giyanî dikare xwe ji balkişandinê laşî û derûnî azad bike.

Xezîna giyanî ji ber raporên telefonê yê ji du çînen "mirov" tê acizkirin: çînek bilind (raman) û çînek nizm (hestên laşî). Ji bo ku têkiliyên xwe bi van

**her du çînan qut bike, divê ew elektrîka ku di nav
têlên telefonê re derbas dibe bi vemirandina
guhêrbarê elektrîkê (ango, bi pratîkkirina
meditasyonê) bikêşîne bataryaya navendî da ku
bikaribe ji aştî û azadiyê kêfê werbigire.**

**Baldarî rêvebir û belavkerê sereke yê enerjîyê ye,
berpirsiyarê veguhestina herikîna elektrîkê ya girîng
ji mêjî bo demarên hestiyarî û motorî ye. Mînakî, dema
ku em mêşhingivek acizker dûr dixin, em hêza
baldariyê bikar tînin da ku herikînek elektrîkê bişînin
dema demarên motorî, ku di encamê de tevgera destê ya
xwestî çêdibe. Ez vê yekê behs dikim da ku ramanek li
ser hêza baldariyê bidim, ku bi wê herikîna elektrîkê
ya di laş de dikare were kontrol kirin û ber bi
navendên jorîn ve were rêve kirin.**

**Li vir ez dixwazim rewşên ku piştî kontrola tevahî
ya herikîna biyoelektrîkî tên rave bikim. Di destpêkê
de, kes ji ber magnetîzekirina stûyê hestek pir balkêş
dijî. Lêbelê, pratîka domdar û dirêj dê rewşek
bextewariya hişmendî bîne ku hişyariya di hişmendiya
laşî de betal dike.**

**Me ev rewşa bextewariyê wekî armanca xwe ya
dawîn û pêdiviya gerdûnî bi nav kiriye, ji ber ku em tê
de hişmendiya rastîn a Xwedê an bextewariyê tecrûbe
dikin û berfirehbûna hişmendiya xwe hîs dikin. Her ku
em vê rewşê bêtir tecrûbe bikin, kesayetiya me (eziya
me ya piçûk an egoya me) ewqas kêm dibe û dihele, û
em zûtir nêzîkî hişmendiya kozmîk dibin û bi awayekî
nêzîk û rasterast bi Xwedê ve girêdayî dibin.**

**Ol, di rastiyê de, ji bilî tune kirina ez-ya me ya
takekesî di hişmendiya me ya kozmîk de tiştek din
nîne. Ji ber vê yekê, di vê rewşa bextewar de, em li
ser pileya baweriyê hildikişin, atmosfera bêhnteng a**

hestan û tevliheviya ramanê li dû xwe dihêlin û dikevin warên bextewariya îlahî.

Bi rêya vê rêbazê em rastiyên kozmîk fam dikin, û dema ku ev rewşa pîroz - bi rêya pratîka berdewam - dibe rastî, em xwe bi berdewamî di hebûna Xudanê pîroz ê di hundirê xwe de dibînin, û em erkên xwe bi awayekî çêtir pêk tînin bêtir ku li fêkiyên kar binêrin, ji ber vê yekê em ji erkên xwe (ego) û hestên kêf û êşe yên ku ew ego çêdike bêtir girîngiyê didin erkên xwe.

Di hînkirinên hemû olan de - Xiristiyanî, Îslam û Hindûîzm - rastiyek bingeîn heye: heya ku mirov eslê xwe wekî giyanek - çavkaniya bextewariyê - nas neke, ew ê bi ramana sînorkirî ve girêdayî bimîne û di bin qanûnên xwezayê yên bêdawî û bêrehm de bimîne. Zanîna xwezaya wan a rastîn azadiya herheyî tîne. Em nikarin Xwedê nas bikin bêtir ku em xwe nas bikin, ji ber ku eslê xwezaya me dişibihe Wî. Mirov li gorî wêneya Xwedê hatine afirandin. Bi pratîka dilsoz û samîmî ya medîtasyona zanistî ya rastîn, hûn ê xwe nas bikin - ango, hûn ê fêm bikin ku hûn giyanek pîroz in - û hûn ê Xwedê nas bikin.

Rêbazên medîtasyona giyanî hemû rêbazên pêwîst ji bo naskirina Xwedê dihewînin. Ew li ser cudahiyan di navbera ol û baweriyên de nasekinin, ji ber ku hin ji van cudahiyan di ramana mirovan de tevliheviyê diafirînin.

Serdestiya medîtasyona zanistî li ser rêbazên din di girêdana wê ya nêzîk û çalakiya wê ya rasterast de bi tiştê ku me bi xweya me ya sînorkirî ve girêdide ye: enerjiya jiyanê. Li şûna ku vê enerjiyê ber bi hundir ve biguhezîne û bi hêzên berfireh û berfireh ên ruh ve entegre bike, ew ber bi derve ve diherike, laş û hişê di tevgera domdar de dihêle, di şiklê hestên laşî û

ramanên demkî de dibe sedema aloziyan li xweya giyanî.

Ji ber ku enerjiya jiyanê ber bi derve ve diherike, hest û raman wêneya giyanê paqij û aram xirab dikin. Ev rêbaz fêrî me dike ka em çawa enerjiya jiyanê ber bi hundir ve araste bikin. Ji ber vê yekê, ew rêbazek rasterast û tavilê ye, ku me rasterast dibe hişmendiya giyan: hişmendiya pîroz a Xwedê, bêyî ku hewcedariya ti navgînek din hebe.

Ev rêbaz ew e ku herikîna enerjiya jiyanê bi rêkxistin û rêkûpêkkirina yek ji xuyangên naskirî yên ku rasterast bi enerjiya jiyanê ve girêdayî ye, were sererastkirin û rêvebirin.

Hêjayî gotinê ye ku hemû rêyên olî yên cîhanê rêbazek rasterast an nerasterast, bi îşaret an eşkere, ji bo kontrolkirina herikîna enerjiya jiyanê û berevajîkirina rêça wê pêşniyar dikin, da ku em ji beden û hişê xwe derbas bibin û giyan bi zanîna cewhera wê û cewhera wê nas bikin.

Hebûna jiyanê di mirov de mayîndebûn e, û nebûna wê jî tunekirin e. Ji ber vê yekê, rêbaza ku mirov rasterast rêberî kontrolkirina jiyanê dike rêbaza herî baş e.

Mirovên aqilmend ên ji nifş û welatên cuda rêbazên ku li gorî hiş û şert û mercên mirovên ku ew di nav wan de dijîn in pêşniyar kirine. Hinekan tekezî li ser dua, hinekan hest, hinekan kiryar, hinekan evînê, û hinekan jî aqil an fikir û hizirkirinê kirine. Lê motîvasyonên wan yek bûn.

Hemûyan pêwîstiya derbasbûna ji hişmendiya fîzîkî bi berevajîkirina herikîna enerjiya jiyanê da ku

ew ber bi hundir ve biherike, piştrast kirin. Her wiha pêwîstiya xwenasînê û derketina wê ji pişt perdeyan, mîna ku wêneya rojê di ava bêdeng û aram de bi zelalî û zelal xuya dike, piştrast kirin. Hemûyan derbasdarî û bandora rêbaza meditasyonê, bêyî ku hewcedariya navbeynkarek din hebe, tekez kirin.

Her wiha divê were zanîn ku pratîkkirina vê rêbazê rê li ber pêşketina hêzên derûnî an laşî nagire, her wiha ew li pêşiya çalakiyên civakî yên sûdmend ên ku ji hêla hestên herî nazik û rafîner û motîfên herî bilind ve têne rêve kirin, nagire.

Bi rastî, em pêşveçûna holîstîk a takekesî pêşniyar dikin û diparêzin, ji ber ku ev pêşveçûn bê guman pratîkkirina vê rêyê hêsantir dike ne ku asteng bike. Tenê şert ew e ku meriv rêyê fam bike û bi baldarî pratîk bike, û hemî kiryar û xwestek wê hingê di berjewendiya lêgerîner de bin.

Xala bingeîn di vê rêbazê de têgihîştina rast a enerjîya jiyanê ye ku laşê mirov didomîne û wê zindî û enerjîk dihêle.

Daxuyaniyên kurt ên başbûnê

Ya Xudan, ronahiya te ya pîroz ji pêxember, pîroz û şehrezayên hemû olan û ji min jî dibiriqe. Ev ronahiya pîroz di her xane û tevnên laşê min de heye û bi kerema te ez saxlem û baş im.

O çalakiya kozmîk a hişmend

Tu di hundirê min de zindî yî!

Xwarinên hişk, şile û gazî bi hêza Xwedê vediguherin enerjîya zindî.

Ji bo piştgiriya laşê min

**Ey Xudan, şaneyên laşê min ji ronahiyê hatine
çêkirin**

**Ew ji eslê te ye, ji ber ku tu ruhê bêkêmasiyê yî
Ew hingê ewle ye, ji ber ku tu çavkaniya şîfayê yî
Esasê wê ruh e, û tu ruh î di gerdûna fireh de
Û ew herheyî ye ji ber ku tu çavkaniya hebûnê yî
Ji ber ku tu wateya bêdawîyê yî**

Ez xwe nûbûyî, bi hêz û enerjîk hîs dikim

Çalakiya te tijî jiyan e

Û laşê min di nav wê de diherike

Hêza şîfayê ya ruh

Ez wek ronahiyek hatim afirandin

Ji eslê xwe yê paqij ê Xwedê

Ez her tim xwe saxlem hîs dikim

Ji ber ku ew di hundurê min de ye

Hêza wî li wir e

Li her beşek ji laş

Zik xurt e ji ber ku ronahiya Wî tê de heye

Dersafê hemû nexweşîyan!

**Ez bi rastî dizanim ku hemû nexweşî, di formên
xwe yên cûrbecûr de, ji ber**

**Derbarê paşguhkirina rêzicknameyên tenduristiyê
de, ez ê nexweşiyê bi xwarinên saxlem ji holê rakim.**

Temrîna rast, ramana saxlem û niyeta baş

**Ey Xudan, ronahiya te di her atomek laşê min de
heye**

Di her yek ji şaneyên min de

Di her xaneya xwînê de,

Û her demar di laşê min de

Di mejî û tevnên min de

**Ji ber vê yekê, ez di tenduristiyek baş û sivik de
me**

Ji ber ku tu di min de dijî, û tu hêza şîfayê yî

**Ronahî û rehetiya Xwedê quncikên tarî yên
nexweşiyên min ên laşî belav dike**

**Ronahiya wî ya şîfayê di her şaneyê laşê min de
dibiriqe**

**Ji ber vê yekê ew dengdar e ji ber ku ronahiya Wî
dihewîne**

Bi heman awayî, bêkêmahîya Wî

Girîngiyeke taybetî li ser hêza ramanê

Ez difikirim û dizanim ku çalakiya min dest pê dike

Ji mêjî heta laş

Tîrêjên ronahiyê ber bi pêş ve diçin

Ji kokên tevnên min

Û ew ji mejiyê min diherike

Bo xane û demaran

Û di paragrafan de ew dest pê dike

Herikîna hêza şifayê

Ji piştê ve

Wek kef an jî wek spreya

Ji bo xwarinkirina şaneyên laş

Tenduristiyek saf!

Ey Xudan, ez te dihebînim

Di her tiştê baş de

Û ez edaleta te dibînim,

Di her ramanek geş de

Hêza te ya mutleq dermanê her nexweşiyekê ye

Ew di hundirê min de heye, ji ber vê yekê ez westiyayî nabim

Bila ronahiya weya şifayê bibiriqe

Ji tariya nezaniya kûr

Li her derê ronahî hebe, bêkêmahî û paqijî heye

Di hest, xwestek û ramanê de

Hingê hestên min, ligel îrade û ramanên min, rêberî bike

Da ku ez bikaribim bi şehrezayî û biryardariya maqûl rêberiyê bişopînim

Her roj ez ê şahiya giyanê xwe di hundirê xwe de bigerim

Ne bi rêya kêfan

**Xwedê li ramanên min temaşe dike û wan rê dide
ber**

Cîhana ewlehî û hêviyên ji bo aştiyê

Ez ê hişê xwe ji hemî tirsan paqij bikim

Bizanin ku Xwedê piştgirî û rêberiya min dike

Ew rêya min hêsan dike

Û Ew tiştan ji bo min hêsan dike

Di her rewş û qadekî de

Baweriya min a bêdawî bi Xwedê derman e

Û min sûd û şîfa jê heye

Aştî li ser te be

Aqil û têgihîştinên ruhanî
Divê mirov bibe xwedyê xwe û li gorî wê tevbigere, ne
bi rûtîn û xeyalan, lê bi îradeya azad û aqilmendiyê ve were
.ajotin

Maf û şiyana mirov e ku bihuşta xwe biafirîne û jê kêfê
werbigire, ji ber ku ew xwedyê hemû îmkanan e ku vê yekê
bi dest bixe, ji ber ku Xwedê şiyana ku hişê xwe ber bi Wî ve
.bibe û Wî nas bike daye wî

Tiştê herî mezin di jiyanê de ew e ku meriv di keleha
wijdanê xwe yê zela û aram de bijî

Bi balkişandina hişê xwe li ser Xwedê û duakirina ji dil,
.mirov dikare hebûna Wî ya pêroz biceribîne

* * *

:bidengî

Ronahiya Xwedê min tijî dike û di nav min de dibiriqe,
hemû nexweşîyan ji holê radike û tenduristî û rehetiyê dide
min. Ronahiya Wî ya îlahî di her şaneyê laşê min de dibiriqe,
.û ji ber vê yekê laşê min saxlem e û ez jî baş im

* * *

Di wê rojê de ku hûn eslê xwe yê ezmanî bi bîr bînin,
hişmendiya we dê di mala mezin a îlahî ya Ruh de ji nû ve
.zindî bibe

Wisa xuya dike ku hiş û îradeya mirovan di bin axa
nezanînê de veşartî ne. Heta ku zêrê aqilmendiyê [ji kanzaya
giyan] neyê derxistin, neyê helandin û nebe amûrên tûj ên
psîkolojîk, ne mimkûn e ku nebata xerabiyê ya ku di baxçeyê
.hişmendiya mirovan de şîn dibe were birîn û ji holê rakirin

Çiyayên heybet û bi heybet, mekanîka ecêb a laşê
mirovan, gul û kulîlkên teze û geş, xalîçeya kesk a giyayê,
.mezinbûna giyanên esilzade, û bilindahiya ramanên safîkirî
Û kêrhiya evînê, ev hemû Xwedê tîne bîra me, ku
.çavkaniya hemû esalet, mezinahî û bedewiyê ye

* * *

Balkişandina ser hişê mifteya şiyarkirin û aktîvkirina
hêza veşartî ya di nav mirovekî de ye. Balkişandin tê wateya
balkişandina ser xalekê. Sedema sereke ya gelek têkçûnan
nebûna balkişandinê ye. Baldarî dikare bi fenerê were

şibandin; dema ku tîrêjên wê li ser deverê fireh belav dibin,
şiddeta wê qels dibe. Lê dema ku ew tîrêj li ser xalek taybetî
tê balkişandin, ew kes pir baldar in, û xwedî şiyana ku hemî
enerjiya xwe ya derûnî di carekê de li ser tiştekî balkişînin in

* * *

Evîna rastîn - evîna dil û can - evîna îlahî ye. Ev evîna
îlahî dixwaze xwe bi dil û canên mirovahiyê nîşan bide

Pêl ewqas dûr li ser rûyê okyanûsê hene ku ew qet li
peravê naşkên Û di penageha bêdengiyê de raman hene ku
pir kûr in ku dil nikaribe wan bibêje

Têgihîştin hevsengiya di navbera hişê aram û wijdanê
zelal de ye

Hunera xebata rast ew e ku meriv bikaribe hêdî hêdî an
zû bixebite bêtî ku aramiya xwe ya hundurîn winda bike

Em nikarin tiştekî ku em nizanin hîn bibin heya ku tiştekî
din tune be ku em wê bi wê re bidin ber hev. Ji ber vê yekê,
Xwedê bi navgîniya bêkêmahî ya evîna mirovan evîna îlahî
fêrî mirovan dike

Her tim derziya kompasê ya bala xwe ber bi bakurê
magnetîkî yê şahiya giyanî ve bizivirîne, wê hingê kes nikare
hevsengiya te xera bike

Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer be ku Yê ku te
afirandiye dê ji te re xwedî derkeve û te biparêze

Ew kesê ku bi awayekî rast dimeşe, ji Xwedê hez dike û
ji aliyê Xwedê ve tê hezkirin, bêyî ku ew di daristana xwezayî
de an jî di daristana şaristaniya nûjen de bixebite, ji ber ku
pirsgirêk, zehmetî, ceribandin û tengahiyên mezin di
herduyan de jî hene. Ya yekem heywanên hov dihewîne, lê
ya paşîn tirsên ne kêmtir dijwar nîşan dide, ku di têkoşînek
tund de li dijî xwestekên bêserûber û hewesên dijwar xuya
dibin. Tenê dema ku mirov hewesên xwe bi îradeya xwe ve
.girêdide, ew bextewariya rastîn tam dike

Carinan dibe ku hûn hest bikin ku hevalek tê serdanê,
her çend nîşanek serdana wan tune be jî. Wan ji we re
negotîne ku ew tên, lê dîsa jî hestek we ya xurt heye ku hûn
ê wan bibînin, û dûv re, dema ku êvar dadikeve, ew li deriyê
we dixin! An jî carinan hûn tevahiya rojê hîs dikin ku tiştek
baş an xirab dê bibe, û gava ku ew diqewime, hûn matmayî
dimînin ku dibînin ku intuîsyona we rast bû. Ev çend mînakên
intuîsyonê (hestê hundurîn) û ka ew çawa serbixwe ji delîl û
.nîşanan dixebite ne

Xwedê giyanek, hişek û laşek daye me, û divê em van
diyarîyan bi awayekî ahengdar û hevseng pêş bixin. Divê em
nehêlin ku em bibin koleyên hawîrdora xwe an jî girtiyên
adetên xwe. Dê û bavên ku ji hêla giyanî ve pêşketî ne,
dikarin bi mezinkirina zarokan bi meylên giyanî û bi
rêvebirina şêwazek jiyanek nerm ku bi hizirkirin û dîsîplîna
.xwe ve tête diyar kirin, alîkariya cîhanê bikin

Her ramanek hêja ku di hundirê te de derdikeve holê te
nêzîkî Xwedê dike. Ev raman mîna çemekî ne ku diherike nav
.deryaya ruhê îlahî

Divê her roj rojek spasî û teqdîrkerinê be ji bo nîmetên
jiyanê ji tîrêjên rojê, avê, sebze û fêkiyên baş, ku diyariyên
.nerasterast ji Diyarkerê Herî Mezin in

Evîna paqij, evîna îlahî, astengiyên di navbera mirov û
Afirînerê wî de radike

Dostanî ji ber hêmanên jehrîn ên xwedîtîyê,
xweperestiyê, têkiliyên malbatî yên mekanîkî, obsesyona
cinsî, girêdanên madî, teqînên hestiyarî û danûstandinên
sûdmendî xera dibin û evîna di navbera mirovan de winda
dibe, ji ber ku piştî girêdanên demkî nefretek ji nişka ve
çêdibe, ku dibe sedema mirina evîna mirovan. Lê di dilê her
mirovî de evînek herheyî û îlahî heye ku dibe ku demekê
.bêçalak bimîne, lê ew bi rastî qet namire

Di axa dilê te de, tovên evînê şîn dibin. Wan tovan bi
.dilovanî û evîna hemû alî xwedî bike û av bide wan

Xwedê evîn e, û evîn me bi Xwedê re dike yek. Ger em
bixwazin ji Xwedê hez bikin, divê em evîna xwe îzole nekin
an sînordar nekin, lê belê divê em wê bi evîna îlahî ve
.girêbidin

Hemû hêz û her tiştê di gerdûnê de berhema hişê îlahî
ye, mîna tiştên ku hûn di xewnê de dibînin ji hêla hişê we ve
hatine çekirin

Tek rêya dûrketina ji xeletîyê ew e ku meriv hikmê
saxlem pêş bixe da ku xeletîyê nas bike û biryar bide ku wê
.neke

Şerekî şaş li dijî yê din, şerekî rast çênake. Nezanî
dijminê rast ê mirovahiyê ye û divê ji vê dinyayê were
.derxistin

Li vê dinyayê her tiştê ku em hewce ne heye da ku em
bigihîjin serdemeke geşbûn, bextewarî û edaleta bêkêmahî.

Tenê astengiya me xweperestiya mirovan e, ku vê yekê ne
mumkin dike. Êşa tirsnaq û bêmaf ji ber çavbirçîtî û
berjewendiya mirovan çêdibe, bêtî ku em li yê din binêrin.

Pereyê ku dikare ji bo xwarin û cilkirina hejaran were bikar
.anîn, li şûna wê ji bo wêrankirin û wêrankirinê tê bikar anîn
Sedema bingeîn a pirsgirêkên gerdûnî ev xweperestiya
ji nezanîne çêdibe ye. Her kes difikire ku ew tiştê rast dikin,
lê gava ku ew tenê armancên xwe yê kesane dişopînin, ew
qanûna karmîk a sedem û encamê dixin tevgerê, ku bê
guman dê bextewariya wan bi xwe û bextewariya yê din
.hilweşîne

Her ku ez bêtir şahidê trajediyên cîhanê yê ji ber
nezanîna mirovan dibim, ez bêtir fêhm dikim ku bextewarî
demkî ye, her çend kolan bi zêr hatibin çêkirin jî.
Bextewariya rastîn di bextewarkirina yê din de ye. Ger her
kes wiha bikira, her kes dê bextewar ba, û her kes dê para
.xwe ji bereketa erdê werbigirta

Hişmendiya îlahî ya ji kêf û şahiyên wê yê ezmanî mîna
çiçek efsûnî ye ku di cih de metala erzan a jiyana madî ya
asayî vediguherîne zêrê geş ê bextewariya giyanî ya
.mayînde

Dostanî kişandina giyanî ya gerdûnî ye ku giyanan bi
girêdana evîna îlahî ve girêdide

sîwana giyan an aramiya giyan
Dema ku fikarên dişewitin germahiya xwe winda dikin
Aştî derdikeve holê, aştî û aramiyê tîne
Ew mastê spî yê qeyika jiyanê ye
Ew tijî bayê bextewariya mayînde ye, bê heyecan e
Ji ber vê yekê ew bi nermî qeyikê li ser rûyê Gola El-
.Rîdayê dihejîne

Aramî çemê razîbûnê ye
Bi nermî ber bi deryaya aramiyê ve diherike
Ji pêlên fikaran dûr ketî
Ew sîwana ruh e
Li ser hiş û dilê mirovan belav dibe
Ji bo parastina kêfên jiyanê wî, çi biçûk çi mezin
Ji barana tirs û fikaran
Ew dengê ezmanî ye
Ji lîra jiyanê derdikeve
Ew xwêya pîroz e
Li ser maseya jiyanê
Û avên ku ji şelaleya serkeftinê difirin
Atmosfereke ecêb û aram e
Ku Padîşahiya giyanê pê tê rêvebirin
Di aheng û lihevhatinê de
Aştî ne tenê bi cihên veqetandî re heye
Ji deng û qerebalixê rev tune ye
Berevajî vê, ew tê cihê ku dil pêwaziya wê dikin
Û ew li cihê ku giyan tê de rehetiyê dibînin dimîne
Bêyî ku cih û dem lê were
Ew gulêkî nazik û nazik e
Ew nikare destdanînên tund tehemûl bike
.Belkî, ew dijî, geş dibe û geş dibe
Heke bi ava teze û paqij bê avdan
Aramî goleke bêdeng a hestan e
Ji çirûskên xemgîniyê azad

Ewê ku hêsirên tirsê dibarîne
Ji bo nîşana herî piçûk a fikar û tengahiyê
Dema ku rûpela giyanê aram tê nixumandin
:Qatek ji berfa spî û saf
Berfa aramî û aştiya hişê
Bahozên tirsê û bahozên fikaran dê sernekevin
Aştî û aramiya têk dide
Di bin vê tebeqeya hişk û biriqok de
Ji bo vê ronî û şewqa pîroz
* * *

Keleha Evîna Îlahî
Dema ku qalikên nefretê li dora te dibarin
Xwe di keleha evînê de biparêze
Û eger bombebaranên şaşfêmkirinê berdewam bikin
Di şikeftên evînê de xwe bi hêz bihêle
Di bin odayên dilovanî û sempatîyê de
Û eger buharên jehrîn ên xapandinê biceribînin
Ji bo ku jiyana şehrezayiya te bitepisînim
Maskeyek ji evîna paqij li dora xwe deyne
Keleha evîna îlahî stargehek ewle ye
Ji êrîşên artêşên obsesyon û ceribandinan
Xendek ji dilsozî û domdariyê bikolin
Bi avên evînê tijî bike
Da ku xweperestî nikaribe li ser wê avjeniyê bike
Ji bo hilweşandina şehrezayiya giyanê we
* * *

Kesên ku meditasyonê dikin, hestek aramiya hundirîn a
ecêb dijîn. Tiştên ku em di meditasyonê de fêr dibin, divê di
çalakî û axaftinên me yên rojane de werin sepandin, û divê
em rê nedin ku kes aramiya me bidize an aramiya me xera
.bike

Ramanên bêalî mîna neynikeke zelal û polîşkirî ne, sabît
.û ji biryarên bilez ve nehejandî ye

Evîna îlahî baxçeyekî gulên ezmanî û reyhanê ye, û ji
ramanên geş û teze ye. Ew çavkaniya hemû evînên paqij e
.ku di dilên samîmî de lêdide

Bi qasî ku dikarî sade be, û tu dê matmayî bimînî ka
jiyana te dê çiqas bextewar û bê aloz bibe

Bexteweriya rastîn a malbatê li ser têgihîştin û gotinên
.xweş e

Bi kûrbûna hizirkirinê, sibeheke nû ya şiyarbûnê dê
derkeve holê. Mij û sirra ku li ser her tiştî daliqandî ye, dê li
ber ronahiya şiyarbûna giyanî û hesreta zêde ya ji bo Xwedê
.belav bibe û winda bibe

Di danûstandinên me bi yên din re, pir girîng e ku em
taybetmendî û xisletên hêja yên ku wan ji ezmûnên xwe
derxistine û ji hebûna xwe şekil dane, nas bikin û van
.taybetmendiyan qîmet bidin wan

Eger em mirovên bi hişên vekirî lêkolîn bikin, em ê
bikaribin wan fêhm bikin û bi rehetî bi wan re mijûl bibin, û em
ê karibin tavilê xwezaya kesê ku em pê re mijûl dibin
.bizanin

Bi fîlozofekî re li ser pêşbirka hespan neaxive, û bi
zanyarekî re li ser karên malê nîqaş neke. Bibîne ka çi bala
wî kesî dikişîne û bala wî dikişîne, û li ser wê bi wî re biaxive,
.ne hewce ye li ser tiştên ku bala te dikişînin

Eger em bixwazin yên din fêhm bikin, divê em ji
rexnekirin û şermezarkirina wan dûr bisekinin. Di şûna wê
de, divê em di neynika têgihîştina xwe de binêrin da ku
bibînin ka çi hewceyê sererastkirin û başkirinê ye. Ev

neynika hundirîn ji ya nas a ku em her sibeh lê dinêrin pir
cûda ye. Her roj, ez li vê neynika hundirîn dinêrim, û heke ez
tiştê bibînim ku ez jê hez nakim, ez xwe şermezar dikim û
hewl didim ku wê rast bikim. Bi vî rengî, mirov neynika xwe
ya rastîn di neynika giyanê xwe de dibîne û roj bi roj di rêya
.bextewarî û aştiya hundirîn de pêş dikeve

* * *

Ey Xudan, tu ji lêdana dilê min bi xwe nêzîktirî min î, û
.ez hebûna te li ber hişê xwe hîs dikim

Dema ku mirov demek dirêj li ser pêlên okyanûsê
disekine, ew ji bîr dike ku li ser okyanûsê bi xwe bisekine. Bi
heman awayî, dema ku mirov li ser pêla piçûk a jiyana xwe
disekine û bi tevahî pê ve girêdayî dibe, ew okyanûsa mezin
a giyan ji bîr dike, ku jiyana wan tenê pêlên wê ne li ser
.firehiya fireh a dilê wan

Çawa ku çirayên elektrîkê yên ku li cihên cuda hatine
danîn ji hêla yek jeneratorek elektrîkê ve têne vêxistin,
çirayên mirovan jî ji hêla yek jeneratorek kozmîk ve têne
vêxistin ku aqilê dixê nav hiş û laşên bi enerjîya zindî bar
.dike

Her dilopek av dibe sedema hebûna okyanûsê. Her çend
jiyana kesekî dibe ku tenê wekî dilopek piçûk di okyanûsa
mirovahiyê de xuya bike jî, bandora wê jiyanê dikare pir
.girîng be û divê neyê kêr nîrxandin

pêlên okyanûsê yên diqelişin
Gurçikên pergala rojê
û herikînen hêzên kozmîk
û gerstêrkên ku di fezayê de diherikin
Mîna cemedên cemedî li nîvê deryayê
Ew hemû li ser singa tevgera bêdawî direqisin

Dayikeke tijî nermî û hezkirinê sembola dîlovaniya îlahî

ye

Xwedê nermiya xwe di kulîlkan de nîşan dide
Perestgehek bedewî û aştiyê di hundirê xwe de ava bike
ku tê de tu bikaribî Xwedê di perestgeha giyanê xwe de
bibînî

Di hemû têkiliyên me yên ahengdar de, divê em ji bîr
nekin ku evîna Xwedê li pişt her dilê dîlovan ê ku bi evîn û
.ahengê lêdide ye

* * *

Jiyan di axa asê de bêçalak dimîne, di kulîlkan de
xewnên bedewiyê dibîne, di ajalan de bi hêz şiyar dibe, û di
.hişmendiya mirovan de potansiyela xwe ya bêdawî fam dike
Gava ku lêgerîner dibîne ku tevahiya gerdûn xuyangeke
afirandina îlahî ye, bê guman dikare bikeve hişê mirov
derbarê hebûn û nêzîkbûna Xwedê de. Her tişt ji nedîtî
derdikeve, ji bo demek kurt li ser vê erdê dimîne, û dûv re di
.dawiya jiyana xwe ya erdî de vedigere rewşa nedîtî

Di her atomêkê vê gerdûna ecêb de, Xwedê bi
berdewamî ecêb û mûcîzeyan diafirîne
Serkeftin di dawiyê de her tim ya rastî û fezîletê ye, çi
qas dem bigire jî

Nehêlin êş û windahî biryardariya we lawaz bike û
moralê we xirab bike. Rojekê hûn ê bikevin cîhana ruh û
kêfxweşiyek biceribînin ku ji her tiştî wêdetir e û nayê
ravekirin. Bi rêya êşê, divê em fêr bibin ku empatiyê bi yên
din re bikin, hestên wan fam bikin û her tiştê ku ji destê me
.tê bikin da ku alîkariya wan bikin

Her tişt di cîhana fîzîkî de tevger, guherîn û bêistîqrarî
.nîşan dide, lê xwezaya Xwedê aramî, aramî û bêçalakî ye
Dilsoziya kûr şertek pêwîst e li ser rêya giyanî, ji ber ku
.di paqijiya dil û zelaliya niyetê de sibeha giyan çêdibe
Di baxçeyên jiyanê de, ez bi kêfxweşî ji darekê ber bi
darekê din ve diçim, û di dawiyê de ez ê, ey Xudan, li ser
.destê te yê dirêjkirî yê ku pêşwaziya min dike, dakevim

:Pêşxistina xweser

Divê mirov jiyana xwe rêkûpêk bike û li şûna ku dema
xwe li ser xwendinên bêserûber û bêwate winda bike,
baştirîn pirtûkên ku ji hêla hişê mirovan ve hatine
hilberandin bixwîne, û karekî ku di jiyane de li gorî wî/wê be
.bibîne û hewl bide ku karê xwe bi bandor û bibandor bike
Gelek kes di gelek waran de hewlek mezin didin lê
serkeftinek hindik heye. Ew kesên ku dixwazin xwe pêş bixin,
nikarin her tiştî li ser gelek tiştan fam bikin, lê ew dikarin
hinekî li ser her tiştî bizanibin û her tiştî li ser tişteki
.bizanibin

Zanîn okyanûsek mezin e, û şehrezayiya giyanî bêdawî
ye. Her çend Erd xalek pir biçûk di gerdûnê de be jî, di çavên
.me de ew pir mezin e

Lêbelê, bi saya pêşketina mirovan, cîhana me ji ber
rêbazên nûjen ên veguhastin û ragihandinê biçûktir dibe, û
di demek nêzîk de em ê dest bi fikirîna seyaheta ber bi
!gerstêrkên din ve bikin

Divê mirov hevsengiyê biparêze. Ew kesên ku jiyana
madî paşguh dikin û tenê li ser aliyê manewî disekinin, bi
.windakirina hevsengiya xwe ya derûnî têne cezakirin
Erkên madî pir girîng in û bi erkên civakî, neteweyî û
navneteweyî ve girêdayî ne. Erka rewşenbîrî ji erkên madî
bilindtir e, û divê erkên manewî û exlaqî pêşîniyê bidin. Divê
hiş ji adetên piçûk ên ku mirov zêde bi mijarên madî re
.eleqedar dikin, azad bibe

Çavkaniyên jêhatîbûn û hêzên xwe yên veşartî azad
bike, û bi kenekî razîbûna hundirîn bikene ku kes nikare ji te
.bistîne

Ev dinya ji aliyê du hêzan ve tê ajotin: hêza qencyê û
hêza xerabiyê. Her kesê ku qencyê wek rêber û şêwirmendê
xwe bigire, dê rojên baş û jiyaneke bextewar bijî, û her kesê
ku rê dide xerabiyê ku rêça wan birêve bibe û hestên wan
.kontrol bike, dê êş û bextreşiyê bibîne

Peyva sereke ji bo piraniya mirovan "ez" e, lê mirovên
.ruhanî li yê din jî wekî xwe difikirin
Ew kesên ku tenê li xwe difikirin, dijminatî û neyartiya
yê din tînin ser xwe, lê ew kesên ku li yê din difikirin û
hestên wan hîs dikin, dibînin ku yê din jî meyla wan dikin ku
.li wan bifikirin û bi wan re hev xem bin
Bêyî ku sedema hatina xwe wekî mirovek di serî de
.bizanibe, ji dayik bibe, bijî û bimire, ev heqaret e li xwe
Jibîrkirina Afirînerê xwe tê wateya negihîştina armanca
hebûnê, di heman demê de ku li ser Wî bifikire û bi dilsozî
bixwaze hebûna Wî hîs bike, bi demê re gelek destkeftî û
.bereketên giyanî tîne
Bidestxistina mal û milkê madî ne garantiya depresyon
û xemgîniyê ye. Rojek wê were ku mirov xwe bêçare û bêhêz
hîs bike, bibe pêlîstokek di destê çarenûsê de; wê demê ew ê
fêm bikin ku tenê Xwedê piştgirî, parastina wan û stargeha
.wan a ewle ye

Her cara ku hûn bi dîmenek ecêb an jî afirîdeyek ecêb
matmayî bimînin, çavên xwe bigirin, berê xwe bidin hundir û
.li çavkaniya wê ya îlahî bifikirin

Mirov tenê berhemên qelew ên ku ji kargeha îlahî ya li
pişt afirandinê veşartî derdikevin dibîne, û eger ew bikariba
bikeve nav kargehê bixwe, wê bibîne ku her tişt li vê dinyayê
.bi çî awayekî ecêb derdikeve holê

* * *

Min serlêdana te kir
Her sibeh ez laş, hiş û hemû şiyana xwe pêşkêşî te
dikim, ey Afirînerê Bêsînor, da ku tu bi her awayî ku tu
.dixwazî bikar bînî, da ku tu xwe bi riya min îfade bikî
Melodiyên min ên bédeng ên bêrîkirina te dê li gorî
rîtma lêdana dilê min bistrên

Ez dizanim ku hemû kar karê te ye û ti kar ne dijwar û
ne jî nizm e heya ku bi xizmeteke dostane ji te re were
.pêşkêş kirin

Ji aliyê ruhanî ve, ez dixwazim hebûna Te bizanim. Tu
jêderk û cewhera hemû hebûnan î. Bila ez Te di her atomek
hebûna xwe de bibînim û Te di her ramanek xwe de hîs
.bikim

Ya Xudan, rêberiya çemên şahiyên me bike da ku ew
xwe di nav qûmên kêfên hestiyarî yên demkurt de winda
.nekin

Bila çemên piçûk ên dîlovaniya me di çolên wêran ên
xweperestiyê de ziwa nebin

Bila kanalên tenê û dûrî hestên me bi gola bêdawî ya
evîna te re tevlihev bibin

Bila çemên teng ên jiyana me bi baranên zêde yên
bereketên Te fireh bibin, da ku ew bikaribin ji deştên fireh û
fireh ên dîlnizmî, fedakarî û berçavgirtina hestên yên din
derbas bibin, da ku ew di dawiyê de, bi hemû paqijiyê,
.bikevin okyanûsa Te ya mezin

Hişmendiya îlahî, bi bexteweriya xwe ya ezmanî,
alkîmyayeke efsûnî ye ku di cih de rêça qelew a jiyana
dinyayî ya nexweş vediguherîne zêrê geş ê bexteweriya
.herdem nû dibe

Dema ku heriya ramanên teng dest bi rûniştinê dike,
hêza Xwedê dest pê dike ku di avên zelal û paqij ên
.hişmendiyê de were xuyang kirin

* * *

Dengê bêdawî bi dengekî nerm û nizm li min nihêrî û
:got

Min di hemû temenên xewa te de di guhê te de bi çirpe"
gotiye: 'Hişyar be!' Û niha te xewa xwe terk kiriye; Ez ji te re
dibêjim: Birayên xwe hişyar bike. Bi min re bixebite, da ku
".hemû peyva min bibihîzin
:Loma min soz da û got

Ez ê hemû hewla xwe bidim ku banga te belav bikim û"

peyama te belav bikim, û gava ku ez ji şiklê xwe yê dinyayî derkevim, ez ê dengê te yê herheyî deyn bikim da ku ji dilên :ahengdar re biçirpînim

Guh bidin îlahîyên wî yên îlahî yên teselîya giyanî, çimkî ew her gav gazî we dike

Ez ê li benda hemû birayên xwe yên bêhejmar û xwişkên xwe bimînim; dema ku ew bi hêdî hêdî di meşek dirêj, dirêj de ber bi armanca pîroz a xwe-zanînê ve dimeşin, û bi rêya :(Çifîskên ji Bêdawîtiyê) ez ê bi çirpekî ji wan re bêjim Birayên min, hişyar bin û werin em li pey dengê Wî yê" ku bê rawestan gazî me dike, biçin û em bi hev re vegerin ".mala ezmanî

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de li ser rozarya hesret û evîna îlahî biçirpînin, û ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê .dixe

Bilêvkirina navê Xwedê bi dilekî sar û hişê xwe yê bêserûber kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil .û hişê mirov bi evîna Xwedê tijî be

* * *

Dûrketina ji cazibeya dinyayê û devjêberdana daxwazên dinyayê ne rewşek neyînî ye, lê rewşek erênî ye. Ew ji devberdana ji bêbextiyê tiştek nîne, û ji teslîmbûna ji .bêbextiyê tiştek nîne

Divê asketîzm wek rêyeke qurbanîdanê neyê fikirîn.

Berevajî vê, ew veberhênanek pîroz e, bi vî rengî mîqdarên hindik ên ku em li ser dîsîplîna xwe xerc dikin dê bi mîlyonan dolarên giyanî bi dest bixin. Ma ne aqilane ye ku em zêrên rojên xwe yên demkî ji bo kirîna padîşahiya bextewariya ?herheyî xerc bikin

Divê em xwe di wê hesta paqij û kûr de binav bikin ku dema em li ecêbên afirandina Xwedê dinêrin, di hundurê me de diherike û dihejîne. Ev rêya naskirina Xwedê bi .perspektîfa bedewiyê ye

Ew kesê ku kirinên baş dike, her çend tenê bi
teqlîdkirinê be jî, derfeta wî heye ku bêhna xweş û balkêş a
qencyê bikşîne , ku wî teşwîq dike ku bêtir bike. Lê ew kesê
ku bi zanebûn kirinên xerab dike ji bo teqlîdkirina yên din, bê
guman dê bi bêhnên ne xweş û kirêt ên xerabiyê re têkildar
.bibe

* * *

Kesek ne wek te ye. Kesek ne wek te ye. Kesek ne wek
te ye. Xwedê te bi awayekî bêhempa afirandiye, û kes ne
.wek te ye

Divê mirov ji materyalê ku dixwîne bingehe derxe û
.sûdê pratîkî jê werbigire
Berhema Aştiyê dikare di kargehên ezmûna jiyane de ji
.bo karanîna di jiyana rojane de were çêkirin
Aştî dermanê hemû nexweşiyên psîkolojîk e. Ew kesên
ku xwedî xwekontrol in, çî di xwarin, tevger an têkiliyên
zewacê de, û yên ku rastgo, pêbawer û teserûfkar in, ew in
.ku ji aştiya rastîn kêfxweş dibin
Aştî dikare bi qanûnên Xwedê û qanûnên gerdûnê re
lihevhatî be. Ew kesên ku ji Xwedê hez dikin, ji aramiyê
kêfxweş dibin, ji kirina qencyê kêfxweş dibin, û li ser Wî
.difikirin û kûr dibin, ew in ku aştiyê dibînin
Dayikek tijî hestên jinane yên nerm sembola dilovaniya
.îlahî ye

Geşbûna aştiya îlahî û destkeftiyên ruhanî yên hundirîn
fêkiyek xwezayî ya meditasyona rojane ye û bextewariyek ji
.xezîneyên dinyayê kûrtir û kûrtir e
Tiştêk ji hebûna xwedayî şîrîntir û xweştir nîne Dema ku
hûn vê rastiyê fêm bikin, hûn ê bibin bextewartirînê
bextewaran û dewlemendtirînê dewlemendan.
Dewlemendiya maddî tenê li vir li ser vê erdê dikare were
bikar anîn; ew nikare di cîhana din de were bikar anîn. Lê
zêrê bextewariya xwedayî, ku ji kanên hizirkirinê tê derxistin,
metalek pîroz û her nû ye, di her du cîhanan de jî sûdmend e
.û her û her namire

* * *

Di şiyarbûna giyan de, reng geştir dibin, deng xwedî
dengekî şîrîntir dibe, hest naziktir dibe, giyan firehiya xwe di
fezayê de hîs dike, hiş ji lerizînên ji yên din derdikevin
.haydar dibe, û şiyana kêfkirina ji jiyanê zêde dibe

* * *

Xelk ji fikra berdana hin tiştan di jiyanê de gazinan dikin,
lê di rastiyê de, ew dev ji gelek tiştên hêja berdidin, yek ji
wan aramiya hişê ye. Carinan ew ji bo pereyan jî xwe feda
dikin, ku ew demkî û xirap e. Dewlemendî dikare ji mirovan
were girtin, an jî ew dikarin jê werin girtin, dema ku ew ji vê
dinyayê derdikevin û nikarin wê bi xwe re bibin. Nirxa rastîn
a pereyan di xerckirina wê de ye li ser hewildanên sûdmend
û di anîna bextewariyê ji bo xwe û yên din bi awayekî ku
.Xwedê û wijdanê mirov razî dike

Cîhan tijî bahozên xwezayî û mirovî ye, û Xwedê
mertalek bihêz û stargehek ewle ye ji bahoz, tofan û
.xerabiyên vê dinyayê

Li ku derê Xwedê be, ne tirs û ne jî xemgînî heye.

Bawermendê rastîn di şerê jiyanê û têkoşîna bûyeran de bi
israr û serbilind radiweste, piştrast e ku Xwedê bi wî re ye, wî
ji zîrarê diparêze û qet kêliyekê jî wî nahêle. Bi vî awayî, tirs
ji dilê wî winda dibe û piştrastî, parastinek ku nayê ferzkirin,
.digire nav xwe

* * *

:Heke hûn dixwazin bersiva wî bibînin

Ew bersiv da an na

Bi berdewamî gazî wî bikin

Di perestgeha duayên berdewam de duayên xwe

bidomînin

,Ew tê yan na

Bawer bike ku ew her ku diçe nêzîkî te dibe

Bi her awazeke dilê xwe re

,Ew daxwaza te pêk tîne yan na

Berdewam hezkirina xwe nîşanî wî bidin

Her çend ew bersivê nede jî
 ,Tenê wekî ku hûn hêvî dikin
Bawer bike ku ew ê bi dengê bilind bersivê bide
 û di tariya herî kûr de, duayên te
Di nav reqsa jiyan, mirin û êşê de
Eger tu berdewam bikî gazî wî bikî
Bêyî ku bêdengiya wî te xemgîn bike
Tu dê bersiva wî bibînî

* * *

Werin em ji bo avakirina cîhaneke yekgirtî bixebitin, ku
her neteweyek endamê bikêrhatî be, ku ji hêla Xwedê ve bi
 .riya wijdanê mirovî yê hişyar were rêberîkirin

Di dilê xwe de, em hemî dikarin xwe ji xweperestî û
 nefretê rizgar bikin

Werin em ji bo ahengekê di navbera hemû neteweyan
de dua bikin, da ku ew mil bi mil di deriyên şaristaniyeke nû
 .û bilind re derbas bibin

Peyvên dilsoz, ji dil û can û şîrîn wek nektareke teze ji bo
giyanên tî ne. Peyvên weha li her derê û her dem pêwîst û
 .xwestî ne

Her çiqas gotinên dijwar, êrîşkar û birîndar hebin jî, ew ji
bo giyanên yên din kujer in û ji bo aramiya wan a hundurîn
wêranker in. Ew di avakirina dostaniyê de wekî guleyek
 .wêranker û agir in ku malên ewle û parastî dişewitînin
Divê mirov gotinên dijwar heta hetayê ji devê xwe dûr
bixe û jiyan xwe li mala xwe ji tengahiyê û veqetînin ji
 .nişka ve biparêze

Peyvên xweş di dilê heval û dijminan de, di civakan de,
cihên îbadetê, ofîsan, cihên kar û li her derê bextewariyê
diafirînin. Dema ku mirovek dijwar û xemgîn ji wan
derdikeve, ew kêfxweş dibin û ji dîtina hevaleyê dilsoz,
 .xweşgotin, dilnizm û nerm kêfxweş dibin

Dema ku hûn hewl bidin ku tiştê ku hûn hewce ne bi
dest bixin û bi tiştê ku Xwedê ji we re hêsan dike razî bin,

hûn ê ji wan kesên ku bêhêvî li dinyayê ne û çavbirçî
.genîleta wê ne, dewlemendtir û razîtir bin
Xwedê dixebite ku hunera jiyana rast bi eşkerekirina
rastiya xwe bi rêya tevliheviyek ji şaristaniyan, zihniyetan û
.neteweyên cûda pêş bixe

Ti neteweyek bi serê xwe bêkêmasî nîne, û tevliheviyek
ji taybetmendiyan herî baş ên hemû neteweyan dê
têgihîştinên herî baş li ser hunera jiyanê hevseng û
jiyanê serkeftî peyda bike. Hêjayî gotinê ye ku hemû
kesayetên mezin gihîştine lûtkeya destkeftiyên şaristaniyê û
di jiyana xwe de îdeal û prensîbên herî bilind ên mirovane
.temsîl kirine

Perestgeha Xwedê di hundirê giyan de ye. Bikeve nav
aramiya wê perestgehê û li wir rûne û bifikire, li wir ronahiya
têgihîştinê li ser gorîgeha giyan dibiriqe. Bikeve nav wê
perestgehê ku ji hêla destên mirovan ve nehatiye
.desteserkirin, li wir ne fikar û ne jî tirs heye

Were aramiya tenêtiya giyanî û tu dê dengê Xwedê
bibihîzî ku bi zimanê bêdengiyê bi te re diaxive, û tu dê fêm
bikî ku ya nedîtî bûye xuya û ya ku nerast xuya dike bûye
.rastî

Hevsengî xweşik e û divê bingeha hest, raman û
kiryarên me be, û mihwera ku jiyana me li dora wê dizivire
.be

Giyanên mezin aramî û aramiya xwe diparêzin, ku ev
yek alîkariya wan dike ku bêtî ku aqil an hevsengiya xwe
.winda bikin, ji ceribandin û tengahiyên jiyana derbas bibin

Xwedê li her derê heye, cîhanan birêve dibe û
galaksiyan di rêgehên bêdawî de rêberî dike. Ê mirovahî, ku
li gorî wêneya Wî hatiye afirandin, xwedî şiyana birêvebirina
jiyana xwe û hevrêzkirina çalakiyên xwe bêtî fikar an
.bêserûber e

Divê em her tim ramanên evîn, niyeta baş û aştiyê ji yên
.din re bişînin

Di avahiya meditasyonê de, ku ronahiya têgihîştinê bi
berdewamî li ser gorîgeha giyan dibiriqe, ne fikar, ne stres,
ne tengezarî, ne jî tirs heye, lê aramî, aramî, baweriya bi xwe
.û bextewariya rastîn heye

Ya Xudan, alîkariya me bike ku em li hember cinên
xweperestiyê yên ku di navbera mirovan de dabeşbûn û
nakokî diafirînin û nahêlin giyan di evîna qencî û ahengiyê de
.werin cem hev, bi ser bikevin

Hemû kirinên baş ji Xwedê re qebûl in heya ku bi
hişmendiya giyanî werin kirin. Kirinên madî ew in ku ji ber
sedemên xweperestiyê têne motive kirin. Divê astengiya di
navbera karê madî û giyanî de were hilweşandin. Hemû
kirinên ku bi niyetên saxlem têne kirin paqij in û alîkariya
.paqijkirina giyan ji nepakî û qirêjiyan dikin
Hevalên xwe bi baldarî û bi hizir hilbijêre. Ji wan re bibe
hevalekî dilsoz, lê her tim dûrîyekê biparêze, û bila rêzgirtina
dualî girêdana di navbera te û wan de be. Bi wan re sînorên
.exlaqê derbas neke
Lihevhatina bi yên din re hêsan e, lê heke hûn dixwazin
hezkirin û rêzgirtina wan ji we re biparêzin, divê hûn li gorî
.vê şîretê tevbigerin

* * *

Bi rêya dua, meditasyon û baweriyê, mirov rêberiya
giyanî distîne, û kes nikare bêyî vê ahenga hundurîn di aşî û
aramiyê de bijî. Lêbelê, wergirtina rêberiyê rasterast ji
Xwedê, li şûna ku xwe bispêre hincetên ku ji xwestek, xeyal
an adetan derdikevin, zanîna xwerû û têgihîştineke kûr
.hewce dike

Bizane ku her tiştê ku tu dixwazî bi dest bixî, û ji wê pir
.zêdetir, li Xwedê li benda te ye
:Şevêkê, mamoste Paramahansa ji xwendekaran re got
Milkdarî ji bo min ne tişteki girîng e, lê dostaniyek pir bi"
qîmet e. Di biratiya rastîn de, mirov çirûskek rastîn a hevalê
".hevalan dibîne: Xwedê

Paşê wî zêde kir: "Ji xapandina hevalekî an xiyanetkirina
mirovan hay ji xwe hebin, çimkî ev li gorî qanûna edaleta
".Îlahî yek ji gunehên herî mezin e

* * *

Hêza derûnî ya mezintir pêş bixe. Wê hêzê pêş bixe da
ku çî dibe bila bibe, tu bikaribî mîna wêrekên di şerê jiyane
.de bi îsrar bisekinî û bi hemû dijwarîyan re rû bi rû bimînî
Eger tu ji Xwedê hez dikî, divê baweriya te hebe û
amade bî ku dema ku karesat, bêbextî û ceribandîna tî,
.tehemûl û berdewam bikî
Ji êşê bêhêvî nebe û netirse, lê bixebite da ku hişê xwe
erênî û xurt bihêle

Dema ku hûn doza rastîn a ekstaza giyanî tam bikin,
hûn ê bibînin ku tu ezmûnek din nikare bi wê re were
.berawirdkirin

Divê dê û bav her tim hewl bidin ku bi fêrkirina
meditasyon û têgihîştina hişmendî di nav zarokên xwe de
hişmendiya giyanî biçînin, da ku ew nekevin nav ceribandina
.lîstina bi agirê kêfê xapînok û derewîn

Dema ku kêfxweşiya îlahî dadikeve, bêhnê min aram
dibe, û giyanê min bilind dibe, bextewariya hezar xewan di
carekê de dijî, lê ez hestên xwe yên asayî winda nakim. Ev
ezmûna kozmîk ji bo wan kesan e ku kûr dikevin nav
.gihîştina rewşa herî bilind a hişmendiye

* * *

:Çavê dil

Her kes, bi astên cuda, hêza çavê xwe yê hundirîn an
têgihîştinê nîşan dide. Ew ji asoyek aramî û aştiyê derdikeve
holê, zanîna rast û pêbawer li ser tişt û mirovan bêyî
hewcedariya delîlên texmînî an delîlên hestî dide; vê yekê
.em ji ezmûnên xwe dizanin

Têgihîştina rastîn wekî hestek aram û samîmî tê, ji
fîkarên hestiyarî û gumanên nearam cuda ye. Ev têgihîştin
wekî dengê hundurîn an jî fîsiltandina dil xuya dike, û girîng

e ku meriv di navbera rêberiya hundurîn a rastîn û dengên
.xapînok ên binhişê de cûdahiyê bike
Têgihîştina rastîn (intuîsyon) ne baweriyeye hişk e, lê
têgihîştineke rasterast a rastiyê ye û ramana afirîner
.dermanê herî baş ê mizacên neasayî ye
Dema ku mirov di rewşek neyînî an aciz de be, meylên
mîzahê hişmendiyê digirin. Dema ku hiş ji ramanên erênî
bêpar be, xwediyê wê depresyon û bargiraniyê dikişîne. Û bi
depresyon û fikaran re, şeytan dibe mêvan di ramanên wî
!mrovî de, kontrola tevahî li ser mêvandar dike
Ji ber vê yekê, hevalê min, li ser pêşxistina ramanên
afirîner bixebite. Dema ku tu bi karê destan ve mijûl nabî, di
hişê xwe de tiştekî afirîner bike. Mêjiyê xwe mijûl bike da ku
.dem nemîne ku meriv di nav stres û fikaran de bihele
Dostanî giyanê me têr nakin heya ku ew di evînek
hevpar a ji bo Xwedê de kok nebin. Hesreta me ya ji bo
têgihîştin û dostaniya ji yên din, di rastiyê de, hesreta giyan
.e ji bo yekîtiyê bi çavkaniya xwe re: Xwedê
Her ku em bêtir hewl bidin ku wê hesreta xwe bi tiştên
.derveyî têr bikin, îhtîmala dîtina hevjinê bilindtir kêmtir dibe
Eger hişek te xurt be û biryardariyeke bê şik û guman
pêş bixî, tu dikarî çarenûsa xwe kontrol bikî. Pêşî hewl bide
ku hêza xwe ya derûnî di tiştên biçûk de biceribîn û li ser
xurtkirina wê bixebite da ku gelek tiştên mezin bi dest bixî.
Min ev di jiyana xwe de ceribandîye û ez bi baweriyek mezin
.diaxivim

Tek rêya dûrketina ji xeletiyê ew e ku meriv hikmê
saxlem pêş bixe da ku xeletiyê nas bike û biryar bide ku wê
.neke

Şerekî şaş li dijî yê din, şerekî rast çênake. Nezanî
dijminê rast ê mirovahiyê ye û divê ji vê dinyayê were
.derxistin

Li vê dinyayê her tiştê ku em hewce ne heye da ku em
bigihîjin serdemeke xweşguzeraniyê, bextewariyê û edaleta

bêkêmahî. Tenê astengiya me xweperestiya mirovan e, ku
vê yekê ne mumkin dike. Êşeke tirsnaq û bêmaf ji ber
xweperestiya mirovan û lêgerîna berjewendiya xwe bêyî ku li
.yên din miqate bin çêdibe

* * *

Ji arşîvan: Berhema nefretê
Nasî û Zakir ji hev nefret dikirin. Şerê di navbera wan de
dema ku ew xwendekarên piçûk bûn li dibistanê dest pê kir,
û gava ew mezin bûn, dijminatî jî bi wan re mezin bû û ew di
.karê firotina pêlavan de bûn reqîb
Carekê, ew ji bo destê keçekê ji bo zewacê pêşbirkê
kirin, û ji ber ku Nasî ji Zakir hinekî bihêztir bû, wî ew bi tundî
lê da û ew bêhiş hişt. Dema ku Zakir hişê xwe vegerand ser
xwe, ji ber tiştê ku bi serê wî hatibû, ew bi şerm, poşmanî û
.nefretê tijî bû
Piştî çend salan, Zakir biryar da ku ji bo xebat û jiyanê
.biçe bajarekî
Nasî ji bîr kiribû ka çî qewimîbû, lê Zakir nikarîbû şerm û
şermezariya ku Nasî dabû wî ji bîra wî paqij bike. Lê dîsa jî,
ew her tim ji xwe re digot û piştrast dikir, "Ez ê Nasî
".bibaxşînim û ez ê sûcê wî yê li dijî min neynim bîra xwe
Lê piştî çend mehan, Zakir fêm kir ku di dema sozên
xwe yên rojane yên bexşandinê de, di kûrahiya dilê xwe de
ew dixwest tolê hilîne, û ew li benda derfetan bû ku
.derbeyek wisa lê bide da ku tîna xwe ya tolhildanê têr bike
Piştî demekê, Nasî hest bi kişandineke ecêb kir ku ew
ber bi bajarê ku reqîbê wî yê kevin, Zakir, lê koç kiribû,
kişandibû. Guman nedikir ku tiştek wê biqewime. Lêbelê,
Zakir ji hebûna Nasî li bajêr haydar bû û dest bi çavdêriya
.tevgerên wî bi baldarî kir
Êvarekê, Nasî çû meşê û "bêhna hewayê teze bistîne",
.her çend hewa tarî û baranî bû jî
Dema ku ew bi tena serê xwe li ser rêyeke dûr dimeşiya,
ew ji ber depoyeke vekirî derbas bû, di heman demê de

Zakir bi dizî û bi baldarî li pey wî diçû, û dema ku derfet .çêbû, wî biryar da ku hesabê bi faîza tevlihev çareser bike

Bi kêfxweşiyê mezin dît ku kevîrê hişk ji dîwarê depoyekê ketibû xwarê, ji ber vê yekê ew girt û bi tundî li serê reqîbê xwe yê berê da, ew avêt erdê, û bêyî ku Nasî ji .hebûna wî haydar be, bi lez û bez vegeriya Çend demjimêr şûnda, baran rawestiya, ewr belav bûn û tîrêjek ji ronahiya heyvê ji qulîkek li jorê dîwêr xuya bû. Nasî şiyar bû û dît ku ew li erdê dirêj kirî ye û xwe pir lawaz hîs .dike

Wî hewl da ku bizanibe çi qewimîye, û dema ku wî li kêleka xwe tebeqeyek û li jorê wê qulek di dîwar de dît, wî gihîşt wê encamê ku dema ew li kêleka embarê dimeşiya, şansê wî yê xirab ew tebeqe ji jorê dîwêr ket û li ser serê wî .ket

Exlaqê vê çîrokê ew e ku mirov meyla wan heye ku zirara ku wan daye yên din ji bîr bikin, her çend encamên kiryarên wan nayên jibîr kirin, û bandorên wan kiryanan bêdeng di tariya nezanîne de li pey wan diçin. Çawa ku ga dikare golika xwe di nav hezaran de bibîne, encamên kiryarên me jî xwedî wê hêzê ne ku bi berdewamî me bişopînin û cihê me destnîşan bikin, tewra piştî demek dirêj .jî

Eger Nasî xwedî aqil bûya û hewl bidaya ku nakokiya di navbera xwe û reqîbê xwe Zakir de çareser bike û piştî wê bûyerê lêborîne jê bixwaze, dibe ku hêrsa reqîbê xwe sivik .bikira û tişt ji vê wêdetir neçûba

Lê tişt neguherîn man, û tovên encamên xirab di zikê pêşerojek tarî de mezin bûn û geş bûn, û bi zayînek karesatbar gihîştin lûtkeyê. Ji bo dîrketina ji surprîzên ne xweş, divê tovên meylên xerab ên ku di axa hişê de veşartî ne werin şewitandin, û divê pêşbînî berî çalakiyê be, ji ber ku qanûna gerdûnî ferman dide ku mirov fêkiyên kirinên xwe, çi .baş bin çi xerab, şîrîn bin çi tal, bidirû

Werin em ji bîr nekin ku her kiryarek şopan dihêle ku
wekî meyl û meyl di hişê de têne hilanîn. Heta ku ev bi
aqilmendî û hişyarî neyên çareserkirin, ew ê bibin sedema
encamên potansiyel xeternak. Lêbelê, dema ku tovên
kiryarên xerab bi agirê aqilmendiyê werin şewitandin, ew ê
.nikaribin dîsa mezin bibin

Nexşeya Sibê, an: Daxwazek hêjayî hewildanê ye

Ji dersên mamoste

Paramhansa Yogananda

**Eger tu bêarmanc di jiyanê de bigerî û li benda
derfetên serkeftinê bimînî, ew derfet pir mimkûn e ku
li derî nekevin û tu serkeftinê nabînî. Lê eger tu ew
kes bî ku pêşeroja xwe bi destên xwe sêwirîne û
nexşeya siberoja xwe bi xêz dike, wê hingê ji gihîştina
armanca xwe kêfxweş bibî, ji ber ku tu pir nêzîkî
gihîştina armanca xwe ya xwestî yî.**

**Ji bo sêwirandina nexşeyek serkeftî, divê hûn berî
her tiştî armanca xwe diyar bikin. Serkeftin ji bo we tê
çi wateyê? Hûn ji serkeftinê çi dixwazin? Ger bersiva
we navdarî, dewlemendî, an jî bicihanîna xwestekên
madî yên xweperest be, wê hingê hûn ber bi
bêhêvîbûneke tirsna û têkçûneke tevahî ve diçin.**

**Kesên herî bêserkeftî ew in ku navê wan li ser
devê her kesî ye, ew in ku dikarin her tiştê ku
dixwazin bikin û - li gorî pîvanên madî - her tiştê ku
canê wan dixwaze, lê dîsa jî bextewariya wan tune ye!
Ji ber vê yekê çima em di heman rêya bêderketî de
berdewam bikin?**

**Dibe ku navdarî û bext fêkiyên serkeftina rastîn
bin, lê ew ne bingeha serkeftinê ne, û ne jî**

taybetmendiye herî girîng in. Bi rastî, ew qet ne hewce ne ji bo bidestxistina serkeftinê.

Ji ber vê yekê armanc çi ye? Divê mirov ji jiyanê çi bigere? Armancek heye ku hêjayî şopandin û hewl danê ye: bextewarî. Ev yek ji bo kesên ku di lêgerînê de jêhatî ne û dizanin ew xezîn li ku ne, ji her kêliyê derxistina xezîneyên veşartî yê jiyanê pêwîst dike.

Û bizanibe, ey lêgerînerê bextewariyê, ku eger bala xwe bi roja xwe ve sînordar bikî

Û eger hûn roja xwe bi gotinên xwe yê xweş, kirinên sûdmend û ramanên baş dewlemend bikin

Roja te dê bibe hevalê te yê dilsoz û derfeta te ya zêrîn

Pasaport û vîzaya we dê bibin sedema ketina we bo pêşerojek geş û sozdar a tijî serkeftinê.

Ji ber vê yekê, gava din di nexşerêkirina pêşeroja we de ew e ku hûn bi baldarî naveroka her roja jiyana xwe bişopînin û tiştê sûdmend û erênî biparêzin. Ger hûn di vê yekê de têk biçin, wê hingê divê hûn bisekinin û nixandînin bikin.

Ji bo serkeftinê, divê ev xalên girîng li ber çavan bên girtin, bêtir wan serkeftin nayê bidestxistin:

Dema ku hûn sibehê şiyar dibin, tavilê ji nivînan ranebin û dest bi çalakiyên rojê nekin.

Çend caran tevahiya laşê xwe teng û rihet bikin da ku hêdî hêdî enerjiya xwe bi dest bixin Berî ku hûn dest bi rûtîna xwe ya rojane bikin, demekê ji xwe re piştrast bikin ku ev dê roja herî baş a jiyana we be. Xwe îqna bikin ku çi dibe bila bibe, roja we dê bi vî rengî be. Destpêkirina bi dua û meditasyonê dê

baweriya we xurt bike û hêza ku hûn hewce ne bide we.

Jiyana xwe hêsan bike

Ji bo kêfa jiyânê xwe nespêrin îcadên mirovan. Ger hûn xwe bi kêfên demkî ve sînordar bikin, hûn ê bibin aciz, tevlihev û bêhnteng. Pêdivî bi girêdana domdar a bi televîzyonê, kombûnên şevên dereng û ziyafetan re tune - ev bûne adetên civakî yên kûr. Wekî ku kesekî carekê gotiye - û gotinên wî çiqas rast in - ne karê me ye ku me dikuje, lê awayê ku em dema xwe ya vala derbas dikin! Ger hûn wê hêsan bikin û xwe bi civakê ve negirêdin, hûn ê dirêjtir bijîn û ji jiyânê bêtir kêfê bistînin. Li kêfên ku di tiştên piçûk de têne dîtin bigerin.

Bi qasî ku ji destê te tê, hewl bide ku erkê li ber destê xwe bi temamî biqedîne

Eger hûn ji karê xwe yê niha nerazî ne, fikar û performansa bêserûber tişteki naguherin. Hewl bidin ku bi helwestek erênî nêzîkî rewşê bibin, çî dibe bila bibe, û yek ji van du tiştan dê bibe: an hûn ê kifş bikin ku we derfetek hêja ji dest daye, an jî deriyek nû dê ji nişkê ve fireh vebe, ku dihêle hûn têkevin hundur û karekî bibînin ku li gorî hewcedariyên we be û armancên we pêk bîne.

Jiyan pêvajoyeke berdewam a dayîn û wergirtinê ye

Hevseng be da ku ji ya ku didî zêdetir nestîni, û xwe bi dayîne bêyî standîne sînordar nekî

Perspektîfa xwe berfireh bike

Li hember jiyan û çalakîyên yên din eleqeyê nîşan bidin. Ji xwe wêdetir - li malbata xwe, û ji malbata xwe wêdetir - li hevalên xwe, û ji hevalên xwe wêdetir - li hemû mirovan binêrin. Zanist piştrast dike ku hûn beşek ji tevahîyekê ne, ji ber vê yekê xweya xwe ya mezintir ji bîr nekin.

Jiyana xwe hevseng bike

Divê her roj kar, bêhnvedan, demên vala, xwendin û hizirkirinê di nav xwe de bigire. Tu hebûnek bi beden, hiş û giyan î. Van hêmanên girîng bi awayekî hevseng û ahengdar xwedî bike da ku tenduristî, zindîti û zanîna bi dest bixe.

Zû bikene, hêdî çavên xwe li ser qermiçan bigire, bi hewes be ku alîkariyê bikî, amade be ku li bendê bimîni û biguherî, û ji derfetan haydar be.

Di dawiya rojê de hesabê kontrol bikin

Xwe ji bo pêşketina ku te çêkiriye pîroz bike. Tişt di şevê de naguherin, ji ber vê yekê netirsî ku bi biryardariya ku sibê çêtir bikin, bi şaşîyan re rû bi rû bimînin. Û berî ku hûn razên, karên xwe bispêrin Xwedê, bizanî ku ew ê we bi tenê nehêle, lê heya ku hûn hewl bidin û alîkarî û rêberiya Wî bigerin, ew ê derfetan peyda bike û deriyên ji we re veke.

Dema ku xewa te dişkê û berî ku tu bikevî xewê, ji xwe re piştrast be ku bi alîkariya Xwedê sibê ji îro çêtir e.

Eger hûn plansazkerê baldar û avahîsazekî jêhatî bin

Eger hûn li gor hûnguliyên nexşeya xwe tevbigerin

Ne gengaz e ku meriv têk biçe!

Ber bi pêş ve û aştî li ser we be!

Çavkanî: Kovara Xwe-Zanîna

Lerizînên kûr

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Ey Xudan, tu elektrîka ezmanî ya sirrî yî ku di damarên me de diherike û mekanîzmayên tevlihev û tevlihev ên laşên me, bi hemî goşt, hestî, demar û masûlkeyên wan, hêz dide wan.

Enerjiya te ya zindî di hundirê me de, di her nefeseke me de û di her lêdana dilê me de heye. Bila em bizanin ku hemû hêz, qencî û bereket ji Te diherikin, ey Çavkaniya Bexşînê û çavkaniya hemû qencî, hêz û bereketa hebûnê.

*** * ***

*** Ji baxçeyê sibehê, ez ji bo te kulîlkên ronahîyê diçînim da ku wek pêşkêşek dîlnîzm li ber lingên te deynim**

Bila stêrka tûj a evîna min ji bo te di atmosfera giyanê min de bifire, mijê bêxemiyê û tariya bêxemî belav bike. Min ji bîr neke, ey Xudan, her çend ez te ji bîr bikim jî.

Her çend ez te neynim jî min bi bîr bîne

*** * ***

Ya Xudan, me pîroz bike da ku em bi kêfxweşî û geşbînîyê bijîn

Werin em ji erkên xwe yên erdî û ji bedewiyên bêdawî û bêdawî yên afirandinê kêfê bistînin

Alîkariya me bikin ku em hestên xwe baştir bikin da ku em karibin xwezaya ecêb tam bikin û jê kêfê bistînin

Û bila em bi tama te ya pîroz hemû kêfên bêguneh ên jiyanê tam bikin

**Me xwe ji wê nêrîna neyînî û pesîmîst xilas kiriye
ku bi awayekî neheq kêf û şahiyên jiyanê dikuje.**

*** * ***

**Ez demek dirêj e ji ber dîtînên tarî yên tiştên
dinyayî êş dikişînim, li şûna ku te bibînim, ey giyanê
gerdûnî, çavên min cesedê madeyê yê zer û bêcan
dibînin.**

**Pîroz bike min, da ku ez bi têgihîştina şehrezaiyê
di her tiştî de hebûna te ya pîroz bibînim**

*** * ***

**Ey Alkîmîstê Ezmanî, metala me safî bike!
Lawaziya me veguherîne hêz û ramanên me yên şaş
veguherîne têgihîştina rastîn a rastiyê. Cinên tirsna
ên armancên me yên xweperest veguherîne armancên
bilind û baskdar, nezanîna me ya bi êş veguherîne
şehrezaiya pîroz, û madeyên xav ên bêkêr ên
bêçalaktiya me veguherîne zêrê safîkirî yê
destkeftiyên giyanî yên bilind.**

*** * ***

**Ey Xudan, bi destên dîlnizm ez nêzîkî Te dibim da
ku tevahiya hebûna xwe pêşkêşî Te bikim, duayên
xwe bi bîhna evîna îlahî tijî bikim!**

**Baweriya zarokên bêguneh bi te û dilsoziya tam ji
te re bide min**

**Pîroz bike min da ku ez hebûna te li pişt gotinên
duayên xwe hîs bikim**

**Min îlham bike ku ez hebûna te di hemî hestên
xwe de hîs bikim**

**Û da ku ez fêr bikim ku şehrezaiya te ya
ronakbîr têgihîştina min zêde dike û zanîna min pîroz
dike.**

**Û bizanibe ku jiyana min xuyangeke jiyana te ya
bêhempa û bêhempe ye**

*** * ***

Ey Xudan, evîna min ji te re bi gotinên gotinî an jî bi razên çirpandî nayê veşartin. Çimkî bi zimanekî pîroz û negotî, ez ê evîna xwe ya zêde û hesreta xwe ya mezin a hevdîtina te ji te re vebêjim.

Dengê te bêdengî ye, û di bêdengiya giyanê xwe de ez ê dengê te yê nerm bibihîzim

Bila ez hîs bikim ku te her gav ji min hez kiriye, her çend min berê qet pê nehesiya jî

*** * ***

Ey Xudan, fêrî me bike ku em ji çûkan, heywanan, kulîlkên zirav û giyayên bêdeng ên ku gelek caran di bin lingên me yên bêxem de têne pelçiqandin hez bikin.

Cûrbecûrên bêhejmar ên xwezayê îfadeyên jêhatiya te ya piralî ne: şaheserên rastîn ji destê te, ku bi berdewamî di tevger û dilerize.

Bila em di hemû afirandinê de xebata te ya bêhempa bibînin ku nayê teqlîdkirin!

*** * ***

Ya Xudan, min pîroz bike da ku ez ji bilî qencî û paqîyê tiştekî din nebînim

Da ku ez ji bilî peyvên îlhambexş û sirûdên evîna îlahî tiştek nebihîzim

Ey ruhê ku bi bîhnxweşiya ezmanî bîhnxweş e, kerema xwe bide min, da ku ez tenê bîhnên xweş ên ku te tînin bîra min bikişînim.

**Bila ez tenê xwarinên sade û xurekdar tam bikim
Û bila her tiştê ku ez lêdixim destdana te ya pak û pîroz bîne bîra min**

*** * ***

Karwanê min ê duayan ber bi te ve diçe, tevî bahozên qûmê yên bêhêvîtiyê ku car caran lê dixin û hewl didin pêşveçûna wê asteng bikin.

Her ku ez di meşa pîroz de pêşve diçim, ez ji dûr ve waheya teşwîqa te ya bêdeng ji bo min dibînim, û

**hêza min vejîya û moralê min nû dibe, ji ber vê yekê
ez hewlên xwe du qat dikim da ku bigihîjim te.**

**Dema ku ez bigihîjim wê oaza qencyê, ez ê lêvên
xwe yên tî yên baweriyê têxim nav kaniya
bextewariya te û vexwim heta ku ez têr bibim**

*** * ***

**Pêlên giran ên dengê te yê pîroz di nav eterê re
diherikin**

**Guhên ku ji ber kêfên hestyarî kerr bûne, nikarin
xutbeyên te yên milyaketî bibihîzin**

**Ey Weşangerê Îlahî, bila amûrên hişê me, ku niha
bi te re ne li hev in, bi tevahî balkişandina nîşana
rastîn a têgihîştina giyanî re li hev bikin.**

**Fêrî me bike ka em çawa melodiyên ezmanî û
muzîka giyanî ya ku di etera giyan de diherikin digirin**

*** * ***

**Ya Xudan, têgihîştina min a giyanî veke da ku ew
her gav gavên min rêber bike û min ji rêyên bê encam
ên xweperestiyê dûr bixe.**

**Dema ku ez li ser zivir û gêrên hişmendiya û
rêyên wê yên pêçayî dimeşim, ez ê rêbirên bêdebb
bibînim û ji wan birevim: çavbirçîtî, xweperestî, û
paşguhkirina qanûnên exlaqî.**

**Ey Ronahiya Hundirîn a Hemûzan, çareseriyên
hemû pirsgirêkên jiyanê nîşanî min bide**

*** * ***

Ez vê sonda pîroz ji xwe re didim:

**Roja evîna min qet ji asîmanê ramanên min ên her
tim ên li ser te naçe ava, ey Xudan**

Ez çavên xwe ji te nagirim bo tiştekî din ji bilî te

Ez ê tiştekî nekim ku te bi bîr neyne

**Kirinên ji nezanî û bêaqiliyê derdikevin dibin
sedema xewnên tirsna û kabûsan**

**Bila ez tenê xewnên şîrîn ên destkeftiyên hêja
bibînim, ji ber ku ew ji îlham û rêberiya Te ne, ey
Xudan!**

*** * ***

**Ey Xudan, eger perdeyên madeyê te ji min
veşêrin, tu dê çiqasî li pişt perdeyên efsûnî yên lîlyan,
gul, ewrên ku bi rengê zêr dibiriqin û şevên bêdeng
ên bi ronakbîr û stêrkan xemilandî veşartî bimînî?**

**Her çend ew te vedişêre jî, ez jê hez dikim ji ber
ku ew bi nermî hebûna te nîşan dide**

**Lêbelê, ez dixwazim te tam wekî ku tu yî bibînim,
bê maskên afirandinê!**

*** * ***

**Ey Yekê ku Hemû Tiştî Dibîne, yê ku xew û xewê
nagire!**

**Tu min ji çavê sabît û neguherbar ê rojê û heyva
herdem diguhere dibînî. Û bi nihêrînek giştî, tu min ji
kunên bêhejmar ên fezayê û roniyên biriqok ên
stêrkên çavdêr temaşê dikî**

**Bi destdana bayê, tu min hembêz dikî, û bi
ramanên min ên dostane yên li ser te û xulamên te, tu
barana pîroz a dîlovaniya xwe li ser min dibarînî.**

*** * ***

**Ey dengê kozmîk Ey dengê bêdawîyê! Bi rêya
dengvedana te ya pîroz, bila ez bigihîjim hişmendiya
giyanî**

**Ew di nav min de deng veda, têgihîştinên min ji
laş ber bi gerdûna bêdawî ve berfireh kir**

**Û îlhama min bide ku ez bi riya te lêdana bêdawî
ya afirandinê hîs bikim**

*** * ***

**Tu lingên min digerînî Tu di destên min de
dixebitî Tu di dilê min de lêdidî Tu bi bêhna min re
diherikî Û tu ramanan di hişê min de dihundirînî**

**Îradeya te ya sor her roj mîna meteorekî diherike
asîmanên îradeya min a mirovî**

**Bila ez dilopek ji jiyana xwe tevlî deryaya te ya
kozîmîk bikim, da ku ez bibînim ku balona xweya biçûk
li ser singa te ya fireh diherike**

*** * ***

**Sêwî û birîndaran behsa diloanî û diloaniya te
bihîstine, û li vir ew li ber deriyê te ne. Ma tu wan
bêhêvî û bê teselî vedigerîn?**

**Ax, xwezî destê te yê nedîtî bikariba hêstirên
şewitî ji çavên wan kesên dilşikestî û giyanên êş
kişandî paqij bikira**

**Ewên ku di rêyên xeyal û xapandinê de winda
bûne, ji bilî deriyê Te yê comerd dê berê xwe bidin kê
û dê li kê bigerin?**

**Bi berbanga hebûna te re, tengahiyên wan dê
belav bibin û zehmetiyên wan dê winda bibin**

**Ya Xudan, perdeyê rake da ku em rûyê Te yê
diloan û diloan bibînin**

*** * ***

**Ey dengê xwedayî yê herî pîroz, li ser peravên
giyanê min biqîre û şikeftên ramana materyalîst
bişkîne, da ku ez ji zindana laş azad bibim.**

**Bila ez di meditasyonê de dengê te yê nerm ê
okyanûsî di beden, hiş û giyanê xwe de û di derdora
xwe de bibihîzim, û hîs bikim ku ew li hemû bajarên
piçûk û mezin, û li ser erdê, pergala rojê û tevahiya
gerdûnê belav dibe.**

**Û ji bo ku hebûna xwe ya berfireh di nav laşê
mezin ê xwezayê de bi tevahî fam bikim!**

*** * ***

**Ey agirê îlahî yê herheyî, tu şewqên piçûk ên
şewqa xwe ya îlahî diavêjî nav can û mejiyê
mirovahiyê, ku xuya dikin sînordar, piçûk û perçe**

perçe ye Lê dîsa jî tu çavkaniya yekane û bêdawî ya her agir û ronahiyê dimînî.

*** * ***

Ey Serkeftîyê Herheyî! Alîkariya min bike ku ez di hundirê xwe de taybetmendiyên hêja pêş bixim: leşkerên aramî û xwekontrolkirinê da ku di şerê li dijî dijminên herî tirsnaq de bi ser bikevim: hêrs, derew û bêşukur.

Ji ber vê yekê ez ê ala mafê te, ya herî bilind û nayê derbaskirin, li ser quncikên jiyana xwe bilind bikim.

*** * ***

Ey Ruhê Îlahî, bila em ti erkê ji erkê pîroz ê naskirina Te girîngtir nebînin. Ji ber ku her kiryar, çi cewherê wê be jî, tenê bi saya hêza serkeftinê ya ku ji hêla Te ve ji me re hatiye dayîn, dikare were bidestxistin.

Ji ber vê yekê, bila em ji her tiştî bêtir ji te hez bikin, ji ber ku bêyî kerema jiyana û evîna te em nikarin bi tu awayî bijîn an jî hez bikin.

*** * ***

Ey Stêrka Bakur a Herheyî! Li her derê ku ez bigerim û bizivirim, derziya kompasê ya magnetîkî ya hişê min ber bi te ve nîşan dide.

Çi ez ji aliyê bayê bûyerên ji nişka ve ve bêm lêdan, çi jî ji aliyê barana dijwarî û karesatan ve şil bibim, dîsa jî hişê min rêber bike ku bi domdarî ber bi te ve bizivire.

Evîna min, mîna çûkekê ku baskên xwe di nav ewrên tevliheviyê û bahozen şaşbûnê de dihejîne, bê guman dê rêya xwe bibîne ber bi te ve

*** * ***

Ey Lêkerê Xwedayî yê Herî Mezin, melodiyên yekbûna Xwe ya ecêb bifirîne nav bilûra hemû olan, û

bila muzîka pîroz awazên resen ên giyanê Te, yê dewlemend bi orîjînalîtî û afirîneriyê, hilgire.

Werin em bi te re li hev bikin û melodiyên dilên xwe di yek îlahiyê de bikin yek ku em ji te re bilind dîkin. Ji bilî Xwedê ti xweda tune!

*** * ***

**Ya Rebbî, ez vê duayê ji te re bilind dikim:
Çi milkên min pir bin çi kêr, îradeyek bide min da ku ez roj bi roj her tiştê ku ez hewce dikim bi dest bixim**

*** * ***

Ez duayên xwe yê ji dil li ser rozarya evînê, ku morikên wê bi tîlên hesretê ve girêdayî ne, dubare dikim. Navên Pîroz: Xwedê, Ruhê Gerdûnî, Brahma, Bavê Ezmanî, Dayika Îlahî - hemû navên Te yê pîroz in.

Di temsîla xwe ya kozmîk de li ser qonaxên serdeman, te bi milyonan xuyang û wêne girtine, mîna ku te gelek nav girtine, lê xwezaya te yek û neguher dimîne, ku ew jî bextewariya herheyê ye!

*** * ***

Ey Xwedayê qanûna gerdûnî, alîkariya min bike ku ez birîn û birînên xwe yê ji karesat û ceribandinan çêbûne, wekî madalya û nîşanên dîsîplînê yê ku bi destê edaleta Te ya îlahî, ku tu xasîtiyê nas nake, ji min re hatine dayîn, hilgirim.

Bila zehmetiyên min ên rojane wekî dermanek ji bo xeyal û xapandinê tevbigerin, û min ji hêviyên derewîn ên ji bo bextewariya dinyayê xilas bikin.

Xwezî hêsirên ku min ji ber bêedebiya yê din dirijandin, lekeyên veşartî û lekeyan ji hişê min bişoyan.

Û bila her lêdana tûj ji kazîna aloziyê kûrahiyên nû yê şehrezayî û têgihîştinê di hundirê min de veke

Xwezî tariya nepak a jiyana asayî min bitirsîne, da ku ez birevim li asoyên paqijiya te û ronahiya te ya şîfayê bigerim.

Derb û lêdanên ji nişka ve yên jiyane min neçar dikin ku biqîrim û alîkariya te bixwazim

Û bila kolandinên rewşên bi êş di axa jiyana min de kaniyên dewlemend û her diherikin ên teselîya te eşkere bikin.

Xwezî kirêtiya û nebaşiya yên din min neçar bikira ku ez xwe bi nermî û dîlovaniyê xemilînim, û gotinên êşdar ên hevalên min min bi bîr bîaniya ku ez tenê gotinên xweş bi kar bînim.

Eger hişên xerab kevîran bavêjin min, ez ê bi guleyên dostane yên niyetên baş bersîva wan bidim

Mîna dara yasmînê ku kulîlkên xwe yên bîhnexweş li ser destê ku kêr datîne ser qurmê xwe belav dike, bila ez pelên gulên bexşandinê li ser her kesê ku bi sarbûn û dijîminatiyê bi min re tevdigere belav bikim.

Ramanên giyanî

Ji bo şehreza Paramhansa Yogananda

Hestê hebûna xwedayî di meditasyonê de hişê bi aştiyê tijî dike û laş bi enerjiya girîng bar dike.

Bi rêya têkiliya ruhanî ya kûr û bêdeng û bi rêberkirina raman û hestan ber bi Xwedê ve, lêgerîner kêfxweşiyek zêde hîs dike, û ev kêfxweşî delîlên berbiçav ên têkiliyê bi Xwedê re û destdana hebûna Wî ya pîroz e.

Min dît ku tu bi gêçê ceribandî û azaran axa giyanê min diçînî, toven şehrezayîya xwe di nav çîmenên wê de dirijînî, min berdewam kir ku wan tovan av bidim, û gava tava dîlovaniya te li ser wan

**ronî bû, ew mezin û geş bûn, berhemeke pêroz a
razîbûn û razîbûnê anîn.**

**Dema ku mirov Xwedê nas dike, ew êdî hîs nake
ku yên din ji wî cuda ne.**

**Mirovên aqilmend, tevî şert û mercên guherbar,
her çend ew cûda bin jî, hevsengî û aramiya xwe
diparêzin.**

**Xwedê xelata kozmîk a dawîn û destkeftiya herî
mezin a hebûnê ye**

**Ey Xudan, ji îro û pê ve ez ê hemû hewla xwe
bidim ku Te nas bikim û hemû hewla xwe bidim ku
nêzîkî Te bibim û evîna Te hîs bikim bêyî ku erkên xwe
yên dinyayî paşguh bikim an jî paşguh bikim, û ez ê
hemû erkên xwe wekî pêşkêşiyek paqij ji Te re bi cih
bînim, û bi vî awayî ez ê kerema Te bi dest bixim.**

**Xwedê çavkaniya şehrezayî û îlhamên geş e. Ew
bîhna pêroz e ku ji hemû dilên baş derdikeve. Ew
baxçeyê gulên ezmanî û kulîlkên şilî yên ramanê ye.
Ew evîna herî mezin e ku evîna me îlham û xwedî dike.**

**Xwedê xwe di asoyên aramiyê de ji min re eşkere
kiriye, û min di çavkaniyên hebûna xwe de kêfa Wî
tam kiriye, û min dengê Wî di wijdanê xwe yê şiyar de
bihîstiyê, û bi hişmendiyeke tevahî ez ronahiya Wî
distînim ku her tim min diherikîne.**

**Raman hêza herî nerm e ji ber ku ew lerizîna herî
nazik û zelal a hişmendiyeke ye. Hûn dikarin ramanan
parçe bikin bo yekîneyên bêdawî, lê hûn ê tu carî
negihîjin dawiyê.**

Divê mirov xwe di zindana teng a xweperestiyê de sînordar neke, lê belê divê yên din jî tevî destkeftî û bextewariya wan bike, bibe amûrek ji bo xebata îradeya Xwedê. Dema ku em li ser xwe difikirin, bila em li ser yên din jî bifikirin; dema ku em li aştîyê digerin, bila em ji bo yên din jî bigerin. Ew kesên ku ji bo bextewariya yên din dixebitin, dê ji hêla Xwedê ve werin pîrozkirin û xelat kirin.

Bila ez li te bifikirim heta ku tu bibî tenê ramana min

Gerdûna ku em dibînin xewnek di nav xewnekê de ye. Madde ne tenê enerjîyek "cemidî" ye, lê di heman demê de hişmendiyeke kozmîk a "cemidî" ye jî.

Ya Xudan, alîkariya min bike û têgihîştin û hêza min rêber bike, da ku ez ronahiya te bînim hişên tarî, da ku ew ronî bibin û bi tîrêjên şehrezayiya te bibiriqin. Û bi hêza lêborîna diloan, bila ez bi hemû bira û xwişkên ku li ser rêyên bêbextiyê dikevin, werim ba te.

Kesê ku dixwaze Xwedê nas bike, divê di dilê xwe de hezkirina herî bilind hebe, mîna bextreşek ku ji pereyan hez dike, evîndarek ku hesreta evîndarê xwe dike û mîna kesekî ku di nav avê de dixeniqe ku hesreta bêhnekê dike.

Kêfa tiştên madî kêr dibe û winda dibe, lê kêfa îlahî, ku nayê wesifandin, qet kêr nabe û winda nabe.

Bila bayê evîna îlahî bişirînin te yên geş belav bike, da ku ronahiya wan tarîtiyê ji dilên yên din dûr bixe û dûr bixe.

Bi gelemperî, evîn ji nefretê hêzek psîkolojîk a pir mezintir dixwaze, lê belê kesên aqilmend evîn ji nefretê hêsanîr dibînin ji ber ku ew hemî hebûnan wekî beşek ji eziya bilindtir û bi hişmendiya kozmîk ve girêdayî dibînin.

Aştî dermanê her nexweşiyekê ye, û mirovên ku dilên wan bi evînê tijî ne, yên ku ji aramiyê kêfxweş dibin û ji kirina kirinên baş kêfxweş dibin, tama aştiyê dizanin, ku ew şertek pêwîst û stûnek bingeîn a her jiyanek bextewar e.

Evînê bide kesên ku dilê wan hişk e, aşî bide qurbanîyên xem û depresyonê, şîrîniyê bide kesên ku ji ber xezeba tehl dikişînin, kêfxweşiyê bide kesên ku ji ber bêbextî û êşê bargiran in, û ji bo kesên ku li ser rêyên xeletiyê dimeşin bibe mînakek baş.

Tiştêk ji rastgoyî û dilpakîyê mezintir di danûstandinên bi yên din re nîne. Bêyî dilpakî hevaltî çêkirin hêsan e, lê bê dilpakî ne gengaz e ku hevaltiyê biparêzî.

Rewşên bilind ên balkişandinê hene, û dema ku meditasyonvan digihîje wan rewşan, ew rewşên bêhempa yên kêfxweşiya giyanî û dîtinên bi heybet dijî, û diqîre:

"Tiştê ku min li her derê lê digeriyam, min bi xwe re û di hundirê xwe de dît, û ez ronahiya wê li pişt dîwarên tariyê dibînim û hebûna wê di kûrahiya bêdengiyê de hîs dikim."

**Evîna îlahî baxçeyekî gulên ezmanî û ramanên geş
û geş e. Ew evîna me xwedî dike, hestên me îlham
dide û xewnên me yên bextewar pêk tîne.**

**Xudan, çi şert û mercan ez pê re rû bi rû bimînim
jî, ez dizanim ku ew gava din a mezinbûna min a
giyanî temsîl dikin. Ez ê hemû ceribandinan bi
xêrhatinê pêşwazî bikim ji ber ku ez dizanim ku hiş,
têgihîştin û hêza min heye ku ez [li hember astengî û
zehmetiyên ku tên ser rêya min] bi ser bikevim.**

**Her çend zanyarên xwezayî niha fêhmî dikin ku
made ji bilî enerjiya asê mayî tiştek din nîne jî,
mamosteyên ronakbîr bi serkeftî ji zanîna teorîk
derbasî sepandina pratîkî di warê kontrolkirina
madeyê de bûne.**

**Eger tu bi biryar î ku di jiyana xwe de bextewar bî,
tiştek nikare bextewariya te ji te bistîne**

**Evîna xwedayî ya paqij giyanê evîndar bi
bedewiyê tijî dike, bala Rebbê Gerdûnê dikişîne ser
xwe, û evîna Wî ya herheyî dikişîne ser xwe.**

**Ez gelek karsazên jîr û berbiçav nas dikim ku di
kûrahiya dilê xwe de dixwazin Xwedê nas bikin û
şehrezayiyê bi dest bixin, lê dîsa jî ew bi kar û gelek
pabendbûnên xwe yên civakî ve girêdayî ne, û bi vê
yekê, ew erkên herî girîng - erkê xwe yê ji Xwedê re,
xwendina bilind û jiyana malê - li ser gorîgeha pere û
pabendbûnên kêmkirî û girîng feda dikin.**

**Yê ku me afirandiye dixwaze ku em wî bi evînek
paqij û xweber hez bikin û em ê tama bextewariyê nas
nekin heya ku em evîna xwe nedin Xwedê.**

Ez ê bi dilnizmiyê serbilindiyê, bi evînê hêrsê, bi aramiyê heyecanê, bi fedakariyê xweperestiyê, bi qencyê xerabiyê, bi zanînê nezanînê, bi aramî û aştîyê fikaran bi ser bixim.

Divê di dilê me de dilek dilo van hebe ku birînên yê din aram bike û xemgînî û êşê ji dilê wan dûr bixe

Mamoste Paramahansa ji yek ji xwendekaran re got:

"Adetên te yê baş di rewşên asayî û nas de alîkariya te dikin, lê dibe ku ew têrê nekin ku rêça jiyana te birêve bibin dema ku pirsgirêk derdikevin û dema ku hewcedariya têgihîştina xwerû derdikeve holê. Bi ramanek kûr, tu her gav dikarî di navbera rast û xelet de ji hev cuda bikî û di her tiştî de biryara rast bidî, her çend tu bi rewşên neasayî re rû bi rû bimînî jî."

Em nikarin bê Xwedê ji bo saniyeyekê jî bijîn. Ew bi bayên nerm me hembêz dike, ji tîrêjên rojê zindîtiyê dide me, û xwarina ku em dixwin peyda dike. Ew di dilê kesên li dora me de ye, û ew tenê kesê ku em dikarin wekî hezkirî û xwe yê xwe bihesibînin e.

Dilnizmî bîhnek xweş û balkêş heye ku mirovê dilnizm ji hêla her kesî ve dike hezkirî

Divê em xwe perwerde bikin ku li ser tiştên mezin ên wekî bêdawî û bêdawî bifikirin

Xwedê karên xwe yê bilind di bedewiya afirandinê de eşkere dike, lê ew eşkere nake ku ew di wan bedewiyên xweşik de veşartî û veşartî ye.

Eger hişek te xurt be û wê di axa biryardariyeke xurt de biçînî, û eger baweriya te kûr be, tu dikarî ramanên xwe bicîh bînî û serkeftinên mezin li ser erdê bi dest bixî.

Divê jiyan hêsan be, û tiştan bi rehetî û aramiyê werin çareserkirin. Bextewarî di hebûna demê ji bo hizirkirin û lêkolîna li ser xwe de ye. Hewl bidin ku car caran bi tenê dem derbas bikin û ji aramiya hundirîn a ku ji aramî û bêdengiyê tê kêfê bistînin.

Xerabiyê hêza xwe heye; eger tu rêyên wê bişopîni, ew ê te têk bibe. Eger tu bişkê, divê tu tavilê vegerî rêyên dîndarî û rastdariyê.

Ya Xudan, hesreta giyanê min û evîna demsalan a ku min ji bo te di xezîneya dilê xwe de veşartîye qebûl bike.

Li perestgeha aramiya xwe, min ji bo te baxçeyek çand û bi gulên evîna xwe xemiland

Bi dilêkî bêrîkirî, hişekî heweskar û giyanekî bêrîkirî, ez hemû kulîlkên bêrîkirinên xwe yên giyanî û evîna xwedayî datînim ber lingên hebûna Te ya her tiştîgir.

Ez ê her rojê bi hizirkirina li ser Xwedê û bi kûrahî fikirîna li ser Wî silav bikim

Her stêrkek biriqok li asîman, her ramanek paqij, her kiryarek baş pencereyek e ku ez tê de li te dinêrim, Xwedayê min

Bila dengê te bibihîzim, Xudan, di şikefta meditasyonê de ez ê bextewariya ezmanî ya herheyî di hundurê xwe de bibînim; wê hingê aştî dê dil û hebûna min di bêdengî û çalakiyê de tijî bike.

Ger tu dixwazî di vê dinyayê de di aşî û ahengiyê de bijî, tekezî li ser aramî û aştiyê bike û ramanên evîn û niyeta baş bişîne.

Piraniya mirovan kopiyên yên din in, tiştên ku yên din dibêjin û dikin teqlîd dikin. Divê mirov bêhempa be û xwezaya xwe ya bêhempa ya herî baş nîşan bide.

Eger tu ji gihîştina bextewariyê bêhêvî bûyî, şa be û hêviya xwe winda neke, çimkî giyanê te neynika Ruhê Mezin ê herdem şad e, û di eslê xwe de, ew çavkaniya bextewariyê ye.

Eger çavên hişê xwe bigirî, tu nikarî roja geş a bextewariyê li ser asoyê jiyana xwe bibînî. Lê çi qas jî çavên hişê xwe bi tundî bigirî jî, roja bextewariyê dîsa jî dê hewl bide ku bikeve hundirê odeyên girtî yên hişê te.

Pencereyên aramiyê veke û tu dê di hundirê xwe de ronîkirinek ji nişka ve ya bextewariyê bibînî, çimkî tîrêjên giyanê şad dikarin werin dîtin eger tu ramanên xwe ber bi hundir ve bizivirînî.

Dema ku hişmendiya xwe dest pê dike ku bigihîje ast û asoyên bilindtir ên hebûnê, meditasyon mijê kozmîk paqij dike.

Her dahêner ji hêla pêdiviya madî ve tê ajotin; pêdivî dayika dahênanê ye. Bi heman awayî, aqilmend - ji ber pêdiviyê - bûn lêgerînerên ruhanî yên germ. Wan keşf kir ku bêtirî razîbûna hundurîn, tu mîqdara bextê derveyî nikare bextewariya mayînde bîne.

Heyvek tenê tariya şevê belav dike. Bi heman awayî, giyanek ku bi ronahî û zanîna Xwedê ronî dibe, giyanek ku di evîna îlahî de kok vedide, tariya giyanên yên din li her derê ku diçe belav dike, ronahiya evîn, têgihîştin û aştiyê belav dike.

Ji bo ku em hevalên xwe hebin, divê em hezkirineke rasteqîn nîşanî yên din bidin. Ew kesên ku deriyê magnetîkî ji bo dostaniyê vedikin, dê giyanên bi lerizînên wekhev [meyl û mizac] bikişînin.

Bextewarî di parastina zelaliya psîkolojîk de ye di nav hemî ceribandin û ezmûnên erdî yên xwedî xwezaya dualî de

Dema dil bi kesekî re be, ew hemû taybetmendiyan wî mirovî dikişîne ber xwe. Her kesê ku li ser mirovên baş bifikire, qenciya wan vediguheze wî, û her kesê ku bi hezkirin li ser îlhamdayîna mirovan disekine, îlham digihîje wî, û her kesê ku bi kesên xwedî wijdanên zindî, exlaqê bilind û niyetên birûmet re têkilî datîne, heta di ramanê de jî, di esl û exlaqê wan de beşdar dibe, ji ber ku hiş mîna mîknatîsê dikişîne [û wekhev wekhevan dikişîne].

Dema ku lehiyek ji evîna bêdawî ji bo Xwedê dilê giyanê ku hesret dike dagir dike, peyv nikarin vê ezmûnê rave bikin. Ev evîn razê giyan e, girêdanek kûr bi Xwedê re ye, mîna agirê pîroz e ku tariya xwe dixwe, dihêle ku lêgerîner ronahiya Xwedê fam bike û nêzîkbûna Wî hîs bike.

Qedehek biçûk nikare okyanûsê di hundirê xwe de bigire. Bi heman awayî, hişmendiya mirovan, ku bi sînorkirinên fizîkî û derûnî yên têgihîştina maddê ve sînordar e, nikare hişmendiya kozmîk bigire, çî qas xwestek xurt be jî. Lêbelê, bi rêya medîtasyonê kûr û domdar, hişmendiya mirovan dikare were bilind kirin û têgihîştina wê berfireh bibe heya ku bigihîje hişmendiya kozmîk.

Carekê, zilamek li New Yorkê nêzîkî min bû [di cih de piştî ku min yek ji dersên xwe qedand] û israr kir ku ew dikare laşê xwe yê fîzîkî bihêle û bi laşê xwe yê astral rêwîtiyê bike. Min jê re got, "Ez bawer nakim ku tu xeyal dikî ku tu xwediye wê şîyanê yî." Lê wî israr kir ku min biceribîne, ji ber vê yekê min qebûl kir û got, "Baş e, wê hingê bi laşê xwe yê astral dakeve jêr û ji min re bêje ka di xwaringehê de çi heye." Ew demekê bêdeng ma, paşê got, "Li quncikê rastê piyanoyek mezin heye." Min dizanibû ku ew xeyal dike ji ber ku bêhn û lêdana wî normal bûn, ji ber vê yekê min got, "Berevajî vê, ez difikirim ku heke tu biçî wir, tu dê du jinan bibînî ku li dora maseyekê rûniştine." Wî pêşniyara min bi henekê rexne kir, ji ber vê yekê min got, "Werin em niha bi hev re herin xwaringehê." Dema ku em gihîştin, em çûn quncikê ku wî behs kir, lê piyano tune bû; li şûna wê, me du jin dîtîn ku li dora maseyekê rûniştine. Di dawiyê de, hevalê me fêm kir ku ew bi xeyalên xwe hatiye xapandin.

Baweriya bi Xwedê û hevahengiya hundirîn alîkarî û piştgiriya herî mezin e ji bo ku mirov barên jiyanê hilgire.

Divê em guh bidin dengê Xwedê ku di ramanên saxlem de deng vedide. Ramanên baş mîna teşwîqên ji Xwedê û giyanên milyaketan in ku rêberî û alîkariya me bikin. Şeytan jî hewl dide ku bi fısıltandinên xwe yê şeytanî mirovahiyê bindest bike, ku wekî ramanên xerab, niyetên xerab û motîfên nepak xuya dibin û divê destûr neyê dayîn ku qada ramanê dagir bikin û qada hişmendiye qirêj bikin.

Dema ku duaya lêgerînerekî ji kûrahiya dilê wan derdikeve, gotinên wan bi evîna ji bo Xwedê tijî dibin,

û yên din bandora wê ya giyanî hîs dikin û evîna îlahî di hebûna wan de biceribînin. Lêbelê, heke ew lêgerîner hêza wî/wê kêmbê, yên li dora wî/wê dikarin wê evînê ji wan bidizin. Ev diqewime dema ku ew dest bi pesindan û heyraniya giyanîbûna wan dikin. Ger ew bi hesta ku ew mezin in ji ber ku ew dikarin îlhama yên din bidin, qelsî di hundurê wan de diherike, serbilindî dilê wan digire, û di encamê de ew evîna xwe ji bo Xwedê winda dikin.

Hişê mirov bi rêya şerê li dijî nexweşîyan û derbaskirina zehmetîyan xurt dibe. Her tiştê ku hiş qels dike dijmin e, û her tiştê ku wê xurt dike stargehek aştiyê ye. Bi wêrekî û cesaretê rûbirûyê bûyerên jiyanê dibe. Xwedê nîşanî min daye ku ev jîyan xewnek kozmîk e. Dema ku hişmendiya me ya giyanî şîyar dibe, em ezmûnên jîyanê wekî xewnek demkî ya şahî û xemgîniyê bi bîr tînin, û em fêhm dikin ku em di Xwedê de nemir in.

Zana Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got: Sînorên padîşahiya xwe ya evînê berfireh bike da ku hêdî hêdî malbata xwe, cîranên xwe, civaka xwe, welatê xwe, hemû welatan û hemû zindîyan di nav xwe de bigire. Bibe hevalemî gerdûnê ku dilê wî bi dilovanî û dilovaniyê li hember mexlûqên Xwedê tijî be, û evînê li her derê belav bike.

Ewê ku dilan vedikole, ji bilî dilê me, tiştêkî din ji me naxwaze

Divê Xwedê ne ji bo berjewendiya şexsî, lê ji ber hesreta Wî, xwesteka Wî û lavakirina ji Wî re bi evînek paqij, bêdawî û armancdar were xwestin.

Dema ku evîna mirovekî ji bo Xwedê bi girêdana wî/wê bi laşê wî/wê yê mirî re wekhev be, wê demê Xwedê dê were ba wî/wê.

Ew kesê ku di yek an du noqandinan de înciyek negire, divê sûcdariya deryayê nexwe stûyê, lê belê rêbaza xwe ya noqandina avê û nebûna kûrahiya xwe be.

Her kesê ku kûr bikeve nav deryaya hişmendiye, dê gewriya hebûna îlahî bibîne

Aştî vexwarineke esmanî ye ku ji kûpên bêdengiyê tê rijandin

Li pişt ewrên gewr ên dilşikestin û bêhêvîtiyên demkî, tîrêjên serkeftinan her tim geş dibiriqin

Bextewerî, serkeftin û aramiya hişê ji hewldana lihevhatina bi îradeya Xwedê re, ku ew hêz e ku qumaşê jiyane bi hêzên kozmîk re li hev dicivîne, bi rêya meditasyon û lavakirinê tên.

Divê motîvasyona jiyane kirina kirinên baş û belavkirina awirek evîn û aştîyê be.

Xwezaya te bêdem e, ji ber vê yekê xwe bi astengiyên madî û sînorkirinên dinyayê bargiran neke. Her poşmaniya li ser derfetên wînda veguherîne geşbîniyê ji bo destkeftiyên nû yên ku dê razîbûn û kêfxweşiyê bînin te.

Jiyana xwe hêsan bike, da ku wextê te yê têr hebe ku ji kêfê piçûk ên jiyane kêfê werbigirî

Di her atomekê de gerdûna ecêb û ecêb de, Xwedê bê rawestan mûcîzeyan pêk tîne

Xwedê ronahiya ku bi berdewamî tariya nezaniyê belav dike ye. Ew çemê jiyanê ye ku axa giyanên me xwedî dike.

Ramanîna ahengdar di vê dinyayekê de ahengek û lihevhatinekê diafirîne ku xuya ye bi her cûre nakokî û nelihevhatinan tijî ye.

Em ji bo pêkanîna kirinên hêja û xweşik di çarçoveya kapasîteya xwe de hêza afirîner a li pişt her destkeftiyek hêja ne. Em ji bo bêkêmahîyê têdikoşin ji ber ku giyanên me dixwazin ji nû ve bi xwezaya xwe ya giyanî û yekîtiya bingeîn bi çavkaniya xwe ya îlahî re ji nû ve bicivin.

Em îro li vir in û sibê em ê biçin, tenê siya di xewnek kozmîk de ne, lê li pişt nerastiya van wêneyên demkî rastiya herheyî ya giyan heye.

Mirovên aqilmend naxwazin tu guhdariya wan bikî, lê eger tu bi dilxwazî rêberiya wan qebûl bikî, ew ê bê guman rastiye û tiştê ku ji bo te çêtirîn e, bi tevahî rastgoyî û bêalî ji te re bibêjin.

Bibe dareke zindî ku şîn dibe û qurm û şaxên nû dide. Yên ku dilên wan xurt in dibêjin:

"Tîrêjên rojê di jiyana me de hene, û derfetên me hene ku em bixebitin û hêvî û şaxên serkeftinan vekin."

Tiştêk ji durustî û dilsoziyê mezintir nîne di danûstandinên bi yên din re

Çêtirîn ji destê te tê bike, dû re bêhna xwe vede û rihet bibe û bihêle ku tişt bi rêça xwe ya xwezayî biçin, li şûna ku tu hewl bidî wan bi zorê biguherînî.

Mamoste Paramahansa, yek ji şagirtên xwe teşwîq kir û got:

Eger duayên te bigihîjin Xwedê, ne girîng e ku gunehên te ji okyanûsa tariyê kûrtir û ji Hîmalaya bilindtir bin; Xwedê dê wan bibaxşîne û wan paqij bike wekî ku qet çênebûne, heya ku tu biryardar bî ku wan dubare nekî. Dibe ku tu demekê di bin tebeqeyên tariyê de binoqî, lê tu şewqek agirê îlahî yî - agir ji meşaleya herheyî û bêdawî ku qet naçe û namire. Tu dikarî agir tarî bikî, lê tu nikarî wê vemirînî.

Bi awayekî domdar, aram û bi hêz bikaranîna îradeya xwe dê hêzên kozmîk bixe tevgerê û bersivê ji Rebê Gerdûnan re bîne.

Gelek kes bawer nakin ku analîzkirina cewhera evînê pêwîst e. Ew wê wekî hesta ku ew ji bo xizma, heval û kesên din ên ku ew ji wan hez dikin û hez dikin pênase dikin. Lê evîn ji vê pir zêdetir e. Tenê rêya ku ez dikarim evîna rastîn ji we re rave bikim ev e ku ez bandora wê li ser giyan rave bikim. Hîn jî hestkirina çirûskek piçûk a evîna îlahî mirov bi kêfxweşiyek ewqas mezin tijî dike ku zehmet e ku meriv wê kontrol bike. Têrkirina ku evîn tîne ne di hesta evînê bi xwe de ye, lê di kêfxweşiya ku ew tîne de ye. Evîna rastîn bextewariyek bêdawî dide me.

Hêza jiyanê ya laş divê bi rêya parêzek hevseng, geşbînî û bişirînê were parastin. Kesên ku di hundurê xwe de kêfxweşiyê dibînin, kifş dikin ku laşên wan bi herikek elektrîkê barkirî ne ku ji enerjiya jiyanê

derdikeve, ku bi îradeya îlahî û hişê gerdûnî ve girêdayî ye. Bişirînek ji bo tenduristiyê pir sûdmend e. Ew lerizînên erênî dikişîne, asoyên geşbînîyê vedike û aramiya hundirîn û rehetiya psîkolojîk tîne.

Hemû cîhanê wateya rastîn a peyva "evîn" ji bîr kiriye, û mixabin ew bi xeletî hatiye fêmkirin û bi xeletî hatiye bikaranîn. Çawa ku rûn di her perçeyek zeytûnê de tê dîtin, evîn jî di hemû afirandinê de belav bûye. Lê pênasekirina evînê pir dijwar e, mîna hewildana ravekirina tam û çêja porteqalekê. Divê mirov bi xwe porteqalek tam bike da ku bi rastî tama wê fam bike, û ev yek jî bo evînê jî derbas dibe.

Her kesî evînê di dilê xwe de bi awayekî ceribandîye, û ji ber vê yekê ew hinekî ji xwezaya wê fêm dikin, lê ew nizanin ka meriv çawa wê pêş bixe, paqij bike û berfireh bike bo evîna îlahî. Çirûskek evîna îlahî di piraniya dilan de ji temenê ciwaniyê ve heye, lê ew pir caran winda dibe ji ber ku mirov nizanin ka meriv çawa wê xwedî bike û pêş bixe.

Jiyan dibistanek ezmûnan e, û hemî ber bi yek alî ve nîşan dide: Xwedê

Dîmenên guherbar ên jiyane jiyana rast tarî dikin. Li pişt wêneyên livîn ên tiştên xuya yên nerast jiyana kozmîk a rastîn a ji çavan veşartî heye.

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiya wan raman û kiryanan nîşan didin.

Ceribandin û tengahiyên mezin ne ji bo şikandina mirov û felckirina îradeya wî tîn, lê belê ji bo ku ew Xwedê wekî ku divê were teqdîrkirin binirxîne û rêzê li qanûnên Wî bigire, da ku bi riya wan ew bikaribe bextewariya rastîn bi dest bixe.

Mamoste Paramahansa ji komek şagirtan re got: Hûnera jiyana di vê dinyayê de bêtir ku aramiya xwe ya hundirîn wînda bikî pratîk bike, û di rêya hevsengiyê de bimeşe da ku bigihîjî baxçeyê ecêb û ecêb ê xwenasînê.

Bi dilnizmiyê em geliyekî xewnan dibînin ku bi kulîlkan bîhnxweş û geş ên xwe-zanînê tijî ye.

Xweşikbûna Xwedê bêtir ye. Xweş e ku meriv kêfa gul û kulîlkan bîne, lê ji kêfa ji bedewiya wan mezintir ew e ku meriv rûyê Xwedê li pişt paqijî û bedewiya wan bibîne. Kêfa ji muzîkê tê, evîna muzîkê bi xwe, nikare bi dengê afirîner ê Xwedê yê ku di melodiyan wê de diherike re were berhev kirin.

Giyanên aştîxwaz avên aqilmendiyê ji kaniyan mirovî û îlahî diherikin berhev dikin

Ya Xudan, ez dizanim ku tu guh didî gotinên bêdeng ên giyanê min û lava û gazinên dilê min ji te re.

Werin em her tim hewl bidin ku jiyana xwe bi her awayî bi hembêzkirina evîn, durustî û samîmî, û bi nihêrîna rojane li neynika xwe-nirxandinê û keşfkirina kêrhiya giyan xemilînin.

Nezanî [ji adetên acizker] mîna xurandin an xurandinê ye. Her ku hûn bêtir teslîmî hewesa çerm a

**xurandinê bibin da ku ji hesta acizker xilas bibin,
hewesa xurandinê ewqas zêde dibe, û her ku hûn
bêtir wê hestê paşguh bikin û teslîmî wê nebin, ew
kêmtir we aciz dike.**

**Nabê mirov mafên kesên din binpê bike, û wan ji
erd, aramî, evîn, rûmet, an jî ji ti milkên wan ên madî
an neberbiçav bêpar nehêle. Ger tu xwesteka
standina tişteki ku ne ya te ye hîs nekî, tiştê ku tu
hewce dikî an dixwazî dê were ba te. Dizî pêşî di hişê
mirov de dest pê dike dema ku mirov dest bi
çavnebariya yê din dike. Divê tovên xwesteka xerab
ji hişê mirov werin rakirin.**

**Bi diyarbûna hesreta giyanî re, mirov kêrê
aqilmendiyê hildibijêre da ku ji yana xwe bi rengê
xweşik şêwazê bide**

**Dema ku em li hemû tiştên xweşik ên xwezayê
dinêrin, em di hundirê xwe de hestek nermî û
dilovanîyê hîs dikin.**

**Her gaveke girîng di jiyana de hêjayî wê ye ku bi
baldarî û dîr û dirêj li ser were fikirîn û di nav agirê
ezmûnên rojane de di bin şert û mercên cûda de were
lêkolînkirin.**

**Ew kesên ku xwe bi xwe têr dikin, ew kes in ku
rast dijîn. Bextewarî tenê ji ramana pak û kiriyara rast
tê. Ger hûn niha bextewar bin, hûn ê di pêşerojê de,
hem li vir û hem jî li cîhana din bextewar bin. Divê em
bi berhevkirina fêkiyên aqilmendiyê bextewariyê
berhev bikin dema ku roja derfetê dibiriqe. Bi
gotineke din, divê em derfetan bigirin berî ku pir
dereng bibe.**

Bi sebir û aramiyê li rêyên jiyanê bimeşe, bizanibe ku hêza afirîner a bêdawî bi te re ye, te re ye û piştgiriya dide te.

Her kes ji bo ku li hember zextên zêde yên jiyanê rabe, pêdivî bi demekê ji tenêtiyê û bêhnvedanê heye, û divê kes rêz li serxwebûna hev bigirin.

Li pişt her siya jiyanê ronahiya mezintir a Xwedê heye

Bi tundî xwe bi serdestiya baweriyê ve girêbide û ji şert û mercên derveyî yên nebaş ên ku li ser keştiya jiyana te bandor dikin netirse. Bawer bike ku "ne gengaziyên" ku tu hêvî dikî bi dest bixî, tu dê bi alîkariya Xwedê, bi saya hêza baweriyê ya ku li hember hemû dijwarîyan berxwe dide, bi dest bixî.

Dema ku tu bikaribî lihevhatina xwe bi dest bixî, wê demê tu dikarî bi her kesê din re jî di lihevhatinê de bî

Ev dinya ne mala me ye; mala me li aliyê din e, di hişmendiya kozmîk a Xwedê de

Ma tiştek ji jiyanê berhemdar û tijî aheng, evîn û bexşandinê heyecantir heye?

Hewayê teze ya ramanên girîng ên mirovên din bikşîne nav xwe û ji perspektîfên wan ên geş û erênî sûd werbigire.

Dilê min ji kêfxweşiyê tijî dibe dema ku ez çend dilsozên dilsoz dibînim ku hesreta evîna Xwedê dikin. Em tenê ji bo ku fêkiyên hezkirina Xwedê û

xizmetkirina wî bi dilsozî û dilnizmî bidirûn hatine vê dinyayê.

Tenê di dema niha de bijî, ne di pêşerojê de. Îro ya herî baş bike û li sibê nenêre.

Di şikefta bêdengiya hundirîn de hûn ê kaniya aqilmendiyê bibînin

Li ser eniyê, di navbera birûyan de, deriyê bihuştê heye. Ev navend di mêjî de [cihê çavê giyanî an hişmendiya giyanî] eksena îradeyê ye. Dema ku hûn hêza xwe ya derûnî li ser vê navendê disekinînin û bi nermî îradeya xwe teşwîq dikin, tiştê ku hûn dixwazin dê were bidestxistin (Em pir caran dibînin ku kesek ku hewl dide tiştê bi nezanî bi bîr bîne, vê xala li ser eniya xwe dixê.)

Ji ber vê yekê, divê mirov îradeya xwe ji bo armancên xerab bikar neyne. Xwesteka zirardayîna bi zanebûn a yên din, îstismarkirina mezin a hêzên ku Xwedê daye me ye. Ger hûn bibînin ku îradeya we we ji rê derdixe, rawestin, ji ber ku berdewamiya di wê rêyê de ne tenê windakirina enerjiya giyanî ye, lê di heman demê de ew ê bibe sedema windakirina wê hêzê jî, û hûn ê nikaribin wê ji bo başiyê jî bikar bînin.

Em mirov bi şiyana xwerêvebirinê hatine bexşandin. Her çend em bi tevahî azad nebin jî, mifteya azadiyê di destê me de ye. Lê dîsa jî, gelek kes bi awayekî bêserûber dijîn, nikarin aqil û îradeya azad a ku ji Xwedê daye xwe bikar bînin da ku xwerêvebirinê bi dest bixin.

Piling bi xwezaya kuştinê ve tê rêvebirin û di vê mijarê de ti bijarteyek wan tune. Lê mirov xwedî îrade û aqilê azad in, ku dihêle ew rewşa xwe bi berdewamî

baştir bikin û standardên xwe bilind bikin, li şûna ku dîlên xwe yên xweza û adetên zirardar bihêlin.

Carekê ez bi trê nê rêwîti dikir û hewa pir germ bû, û hewa wekî ku ji firinekê hatibe hîs dikir. Her kes li dora min ji germahiya dijwar dikişand, lê ez di hundirê xwe de dikeniyam ji ber ku hişê min ji ramana germê veqetiyabû, ji ber ku min xwe qanih kiribû ku heman elektrîka ku di firinê de germê diafirîne, di sarincê de jî qeşayê diafirîne û di wê gavê de min hîs kir ku qatek qeşayê laşê min pêçaye.

Dema ku ez pêlên evîn û daxwazên xwe yên baş ji yên din re dişînim, ez dergehekê ji bo evîna îlahî vedikim da ku were ba min.

Hewl bide ji tiştên acizker ên di jiyana xwe de xilas bibî, an jî heke pêwîst be tehemûl bikî, bêyî ku rê bidî wan ku ji hêla psîkolojîk ve te aciz bikin.

Eger mirov dikare paqij be, ne hewce ye ku ew qirêj bimîne

Mirov dikare bi qasî jiyana li qesrekê bi jiyana li kulubeyekê ve girêdayî be

Faktora herî girîng di bidestxistina serkeftina giyanî de, hewldan kirin e

Dinyayî diyariyên Xwedê digerin, lê aqilmend li Diyarker bi xwe digerin

Bi şev, ez bi tevahî ji daxwazên dinyayê vedikişim û bi tevahî jê dûr dikevim, bi tenê bi îradeya xwe ez ramanên xwe rêber dikim, wan di rêyên xwestî de rêve dibim heta ku ez bigihîjim biryara rast û çawaniya bicîhanîna wê. Piştî, ez îradeya xwe teşwîq dikim ku çalakiya guncaw bigire, û bi alîkariya Xwedê,

ez serkeftinê bi dest dixim. Bi vî rengî, min gelek caran îradeya xwe bi bandor bikar aniye, lê ev tenê bi karanîna domdar û domdar a wê mimkun e.

Wêneya çiyayan a li ser asoyê şîn hatiye boyaxkirin, mekanîzmaya ecêb a laşê mirovan, gul û xalîçeya hevrişim a kesk, esaleta giyanan, bilindahiya hişan û kûrahiya evînê, van hemûyan Xwedayê bedew û çavkaniya hemû esilzade û asîlzadeyan tîne bîra me.

Heta ku mirov ji bo pêşxistina xwezaya xwe bi awayekî hevseng - ji hêla derûnî, madî û giyanî ve - nexebite, ew ê bextewariya rastîn tam neke. Têgihîştina giyanî me ber bi aqilmendiyê ve îlham dike, û neaqilane ye ku meriv bihêle ku ego serdestê aqil, biryardariya saxlem û têgihîştinê be; berevajî vê, divê biryara dawîn bi têgihîştin û wîjdanê ve girêdayî be.

Eger tu dilê xwe bi evîn û hesreta ramanekê li ser Xwedê tijî bikî û wê ramanê di kûrahiya dilê xwe de bihêlî, wê demê Xudanê Gerdûnê dê were ba te û wê ramanê ji te qebûl bike, ji ber ku hesreta îlahî dilê Xwedê digire.

Dema ku hûn di Xwedê de ewle bin, hûn dikarin bêyî girêdanê ji her tiştî kêfê bistînin. Ji ber vê yekê, pir girîng e ku hûn hewl bidin ku Xwedê nas bikin, wekî din jiyan dikare we bêhêvî bike û hêviyên we bi awayekî tirsnaq bişkîne.

Dema me dê derbas bibe, û tiştê ku em niha dibînin dê rojekê winda bibe û winda bibe. Guhertin baş e heya ku hûn nehêlin ew zirarê bide we, û dema ku ew diêşe, ew wekî hişyariyek xizmet dike ku hûn

dev ji xwestekên ku dê bibin sedema êşê berdin ger hûn nekarin wan bicîh bînin.

Her tişt di gerdûnê de bi hev ve girêdayî ye û bi hev ve girêdayî ye. Bi karanîna rast a aqilê mirovan ku ji hêla Xwedê ve ji me re hatiye dayîn, em fêhmî dikin ku hemû jiyan bi Hişê Bilind ve girêdayî ye.

Tevahiya afirandina fîzîkî ya ku hişê mirovan matmayî dike, tenê nîşanên balkêş ên ecêbên gerdûnê dide.

Divê tu karek bi hişek tevlihev û aloz, mîna perrekî di bayê de, neyê kirin. Berevajî vê, divê hemû erk bi aştiya hundirîn û derveyî, bi aramî û xwekontrolkirin, bi aqil û konsantrasyoneke mezin werin kirin.

Eger tu her roj demekê ji bo hizirkirin û lava kirina kûr li ser Xwedê veqetîni, tu dê di berdêla wê de rehetiyek mezin û bextewariyek rastîn bistîni.

Divê her roj rojek spasdariyê be ji bo diyariyên jiyanê: roj, av, fêkî û sebzeyên xweş, ku diyariyên nerasterast ji diyarê herî mezin in: Xwedê.

Ez padîşahê xwe me, ne padîşahê milkê me, tişteki min tune ye, lê dîsa jî ez li ser padîşahiya aştiya xwe hukum dikim, û ez li ser textê razîbûna herheyî tacdar im.

Dema tu aram î, tu cîhanek ji bextewariyê di hundirê te de hîs dikî

Evîna mirovan bêwate ye heya ku ew di evîna bê şert û merc a Xwedê de nebe. Jin û mêrek dikarin evîndar bibin, lê piştî demekê, nakokî û nefret cihê wê digire. Evîna mirovan ne temam e, lê evîna îlahî bêkêmasî û herheyî ye.

Tenê rêya ji bo ceribandina evîna îlahî ew e ku hûn her tiştî bikin da ku Xwedê razî bikin û hûn ê bibînin ku Xwedê bi awayên ku hûn hêvî nakin tê ba we, û kêfxweşiya Wî dê we bi ser bikeve û ronahiya Wî dê li ser we bibirîqe.

Daxwaza min ew e ku di giyanê mirovan de perestgehên Xwedê ava bikim û kenê Wî yê pîroz li ser rûyê wan bibînim. Serkeftina herî mezin di giyanê de ew e ku mirov di giyanê xwe de perestgehek ji Xwedê re veqetîne, û ev bi hêsanî pêkan e.

Gelek kes tên cem min da ku li ser fikarên xwe biaxivin, û ez ji wan dixwazim ku aram bibin, bifikirin û çareseriyên din nefikirin heya ku ew aramî û aramiya giyanî hîs bikin. Dema ku hiş aram be û baweriya bi Xwedê xurt be, çareseriyên pirsgirêkan bê guman derdikevin holê. Paşguhkirina pirsgirêkan ne garantiya windabûna wan e, û ne jî fikarkirina li ser wan encamên erênî dide. Heta ku hûn aram bibin, li ser pirsgirêka xwe bifikirin û bi germî ji Xwedê re ji bo alîkariya Wî dua bikin. Li ser pirsgirêkê bisekinin, û hûn ê bêyî fikar an hewldanek dijwar çareseriyek bibînin.

Ey Xudan, melodiyên xwe yên nemir li ser bilûra jiyana min bilîze, da ku ez bi lerizînên awazên te yên pîroz pîroz bibim.

**Ji bo bextewarî û aramiya hişê, kontrolkirina
hestan pir girîng e, wê demê kes dê nikaribe te aciz
bike an jî çavnebariyê di te de çêbike, û tu dê di
kûrahiya dilê xwe de bi israr û serbilind bimînî, û kes
dê nikaribe te bike dijber an jî aramiya te xera bike.**

**Dilnizmî rêya herî ewle ye ji bo wergirtina barana
rehmeta îlahî**

**Carinan mirov difikirin ku Xwedê ji wan dûr e, li
cihekî dûr di gerdûnê de ye, û ji ber vê yekê ew gazî
wî nakin, lê ew ji bo kesên ku li ser Wî difikirin û Wî
nêzîkî xwe dibînin, ji nêzîktir û ji hezkirîtir nêzîktir e.**

fikrî



Divê ruh şiyar bibe

Ji xewa lawaziyê û zincîrên bêhêvîtiyê

Û belavbûna wê ber bi cîhana şehrezayî, ronahî û aştiyê

ve

Çend rêbaz hene ji bo vê yekê

.Di nav wan de xwe-kontrolkirin jî heye

Xwarina rast

Wêrekî û sebir li ser prensîban

Rewşek psîkolojîk a stabîl

Û cesaret di rûbirûbûna dijwarîyan de

Û ji bo sivikkirina hişmendiye ji paşguhkirinên hestiyarî

Bi awayekî rewşenbîrî li ser erênîyan balkişandin

Wî red kir ku di têkoşîna jiyanê de têk bibe

Ji ber ku qebûlkirina têkçûnê biryardariyê qels dike

Çalakkirina hêzên giyanî yê bêdawî

,Yê ku Afirîner daye mirovahiyê

Û li Xwedê hizirkirin heta ku mirov destê xwe bide

hebûna Wî

Nîşaneyên herî rast ên hebûna Xwedê

Ew kêfxweşî ye ku bi fikirîna li ser wê mezin dibe

Dema ku hiş azad be

Ji neheqî, xiyamet û pêşdarazîyê

Û dema ku tengfikirî winda dibe

Dema ku em bi yê din re hevxiyê dikin

Em hîs dikin ku malên îbadetê, bi hemû cûrbecûrîya xwe

Ew xaniyên Xwedê ne

Dema ku em fêhm dikin ku jiyan têkoşînek e û erkek e ku

divê were bicîhanîn

Û di heman demê de xeyalek bêdawî

Dema ku em bi evînê li ser Xwedê difikirin
Em ji bo dilxweşkirina yê din dixebitin
Bi gotinên xweş û xizmeta bêpere
Hingê em ê bizanin ku Xwedê bi me re ye
Û em bi wî re di têkiliyeke nêzîk de ne
Rûtîna Kozmîk: Di Navbera Hêz û Aqil de
Hin kes pê nahesin
Cûdahiyek heye di navbera hêz û aqil de
Elektrîk hêz e
Lê heger ew di çirayekê de neyê danîn
Ew ê ronahiya ku em dikarin bikar bînin nede
Ew aqil e ku elektrîkê dixê nav ampûlê
Ne hemû hêzên xwezayê dikarin
Ji bo ku bi tena serê xwe bi awayekî têrker bixebite
Bêyî îstîxbaratê ku wan rêberî û hevrêz bike
Bi vî awayî em dibînin ku kargeha aqilê kozmîk
Ew bi awayekî hevrêz kirî dixebite
Buhar xwedî hêza tevgerandina tiştan e
Agir avê vediguherîne buharê
Ev tenê du hêz in
Ji hêzên xwezayê
Lê di rewşa xwe ya xwezayî û bêserûber de
Ew tiştek ji bo feydeyên girîng nadin
Lê gava ku ew bi aqilmendî werin bikar anîn
Û wan bi awayekî rast rêber bike
Ew xizmeteke mezin ji bo mirovahiyê pêşkêş dikin
Ji vê em fêhm dikin
ku Erd û tevahiya gerdûnê
Ew rêwîtiyek hişk derbas dikin
Ya ku ji yana mirovan gengaz dike
Ev rûtîna kozmîk
"An jî "rîtma laşên ezmanî

Ew berhema hişek xwedayî ya bilind e
Gerdûn bêyî Wî tune dibe
Û hişê mirovî yê sînordar bê hêz e
Ji bo ku ji sir û razên wê haydar bin
Daxwazkirin
Ey Ronahiya Îlahî
!Atomên belavbûyî yên madeyê
Tu veşartî û nepenî yî
Hest nikarin te fam bikin
Çi di bin tîrêjên rojê de be
zêrîna germ
An jî di tîlên zîvîn ên sar ên heyvê de
Çirayên ezmanî xwezayê nîşan didin
Lê ew nîşanî te nade
Cîhana dîtbarî ya madeyê
Ji ber roniyên dijwar
Tenê tarî ye bo çavên min
Têgihîştina min perwerde bike da ku spehîtiya te ya
veşartî fam bikim
Di hemû afirînê de diyar dibe
Li herêma mejî
Mejiyê mirov, di nav de
Ji topografî û qatan ve
Kanalên arterî di hewîne
Û çemên tarî yên damarên xwînê
Ew guhertoyek piçûk a welatekî mezin e
?Ma ev deverêkî pirzimanî ye
?Ma niştecihekî xwedayî tune ye
?Ma bê helbestvan helbest dikare hebe
?An jî saetek bê çêker
?An jî gul bê sêwiraner
Na, qet nebe na
Bi heman awayî, herêma mejî
bedewiya veşartî
Ew bi rêyan hate afirandin

Zîrekiyeke ecêb û bêhempa
Ez meraq dikim kî li vê salona mezin dijî
Bi dîwarên xwe yên ji
tevnên hestî yên pêvekirî
Û pêkhatayên wê yên ecêb
?Kîjan li dijî teqlîdê derdikeve
Ji ber ku di bin stûyê deverê heye
Ew bi milyaran şaneyan tijî ye
Zîrek û jîr
Û bi şev û roj mijûl e
Bi çalakiyên pir zor û zehmet
perçeyên piçûk ên mêjî
Bê rawestan dixebite
Bi fonksiyonên cûda
Amadekirina ziyafetan
Muayeneyên mîkroskopîk
Pêşwazîkirina mêvanên hatinî
Bi deriyên hestan re
Tiştêk mîna kirîn û firotinê heye
Operasyonên berdewam
Ji mijandin û rijandinê
Û mîna qeyikên biçûk
Hucreyên xwînê tevdigerin
Li navenda lûleyên arterî
Bi kelûpelên girîng dagirtî ye
Cure û cureyên cûda
Ji hêla Afirînerê Dîlovaniyê ve hatî îlhamkirin
Serbilindî dibe sedema korbûna ruhî
Ji ber ku ew ji ruh dûr dixê
Xeyala firehiyek berfireh
Ewê ku di giyanên mezin de dijî
Mirovên mezin fêhmî dikin
Hêzên wan deynkirî ne
Ji Xwedayê Teala
,Ewê ku ji nefsbiçûkan hez dike

Û ew wan di zanîn, rêberî û hêzê de zêde dike
Gelo ew kes
karsazê serkeftî
An jî siyasetmedarekî jîr
An jî dîktatorekî zalim
an jî reformîstekî mezin
Hêza wî ne tiştek e
Li gorî hêza bêdawî ya Xwedê
Dilnizmî deriyê vekirî ye
Ji wê re pîrbûna dîlovaniyê diherike
Evîn û dilniyabûn
Ji bo giyanên dîlovan
Evîndarê başiyê
Û ji bo roniyan vekirî ye
Û bereketên ji ezmanan
Herwekî tarîti nikare bimîne
Li her cihê ku ronahî dibiriqe
Bi vî rengî divê tariya nexweşiyê wînda bibe
Dema ku ronahiya Xwedê di şaneyên laş de dibiriqe
Ew kesên ku vê rastiyê dizanin kêş in
Dema ku mirov xwestekeke xurt ji bo başbûnê hîs dîkin
Ew bi dilên tengav dua dîkin
An jî bi hestek bêhêvîtiyê
Difikirin ku Xwedê dê guh nede duayên wan
An jî ew dua dîkin lê li bendê namînin
Ji bo ku ew bizanin ka duayên wan gihîştine Xwedê an

.na

Her çend guhdarîkirin ne mumkin be jî
Li ber muzîka ku li ser pêlên radyoyê tê weşandin
Bikaranîna wergirê xelet
Ji ber vê yekê, vibrasyon nayên tespît kirin
Tendurustî, hêz û şehrezayî ji Xwedê tên
Ji ber tirs û fikaran derûniyek xirab dixebite
Hemû cureyên fikar, guman û bêbaweriyê
,Werin em te bi bîr bînin û spasiya te bikin, ya Xudan

Di nav feqîrê û dewlemendiyê de
Di nexweşî û başbûnê de
Di tariyê û ronahiyê de
Di hemû rewşan de
Em rojên bi rûmet bi bîr bînin
Ya ku te daye me
Alîkariya me bikin ku çavên baweriyê vekin
Bila em ronahiya te ya pîroz bibînin
Dermanê hemû nexweşî û derdan
Ew ê careke din kêfa hundirîn tam bikin
Qanûna tevgerê li ser qanûna sedem û encamê, an jî
çalakî û bertekê ye
Kesê ku di vê jîyanê de baş ji dayik bûye, di
enkarnasyoneke berê de jî wisa bû {ji ber tiştê ku destên
wî/wê kirine} û heke ew hewl bidin ku qencyê bikin,
terazûya qencyê dê bêtir û bêtir bi aliyê wan ve bizivire - "Ji
"yê ku heye re, bêtir dê were dayîn, û ew ê pir bibe
Ew kesên ku tenê çend taybetmendiyan baş hene,
dikarin wê hindik jî winda bikin, ji ber ku "tiştê ku tune ye, dê
ji wan were standin", ji ber meylên xerab ên bihêz ku êrîşî
.wan dikin û wan dihejin
Divê kesek ku meyldarê xerabiyê ye di jiyaneke berê de
jî ew meyla xerab hebûbe, û ev meylên xerab dikarin wan
zêde bikin û kontrol bikin. Ew kesên ku hin meylên xerabiyê
hene berê jî wisa bûn, û heke başî ji xerabiyê girantir be, wê
hingê taybetmendiyan baş dê meylên xerabiyê ji giyanên
.wan derxin
Ev karê xwezayî yê qanûna sedem û encamê (karma)
ye. Lêbelê, divê mirov xwe bêçare û asê nebîne ger adetên
nexwestî li cem mirov hebin û bixwaze ji wan xilas bibe. Niha
kêliya guncaw e ku meriv bi çandina biryardariya berê û
.ramana saxlem van adetên têk bibe
Mirov dikare xwe ji lepên adetên xirab rizgar bike û di
raman û kirinên xwe de adetên baş biafirîne, ku dê encamên
.xwestî bîne

Çiqas adetên xirab di nav mirovan de kûr bin jî, divê ew
ji bîr meke ku wan bi xwe ew adet bi dubarekirina raman û
kiryarên taybetî afirandine, û ew dikarin bi riya ramana erênî
.û avaker wan adetên xirab bi yên baş biguherînin
Ramanên baş û xerab rewşên dijber ên hişmendiya
mirovan in. Bê guman, ji dîtina xewnên xweş çêtir e ji
tirsandina kabûsên tirsnak. Hişmendî nerm û hesas e; ew
dikare rewşa ku dixwaze bigire an jî xewnên ku jê re balkêş
.in xeyal bike

Lê pirsgirêka mirovan ew e ku ew dihêlin ku qada
hişmendiya wan - bi îrade û hîlbijartina wan a azad - ji hêla
meylên nelirê û rêgezên xelet ên ku ji adetên berê çêdibin ve
were rêvebirin. Bi vî rengî, hêza wan a têgihîştinê reviyayî û
bêserûber dimîne, her weha parastina metafizîkî ya ku li pişt
.kelehên têgihîştin û têgihîştinê bicîh bûye jî
Dema ku ew kesên ku bi adetên zirardar serxweş bûne
êşa tal a jiyaneke neasayî tam bikin, ew ê ber bi ronahiya
têgihîştin û jiyana rast ve biçin da ku rizgar bibin, çi qas jî
.adetên wan ên xirab bi kûrahî û kok ve girêdayî bin
Hingê, eger ew bi rêya pratîkkirina şewazên jiyaneke
ahengdar li ser pêşxistin û xwedîkirina adetên baş bixebitin,
ew ê kêfxweşiya hundirîn ji nû ve kifş bikin û ji aştiyê wekî
encamek xwezayî ya xwekontrolkirin û xwedîkirina adetên
.baş kêfê bistînin

Dostaniya rastîn
Danûstandina erênî tê wateya
têkiliya hestiyarî
Ev tê vê wateyê ku heval xwe çêtir hîs bikin
Di demên tengahiyê de
Û bi wan re hevxiyê nîşan dide
Di xem û azarên wan de
Û şîretan li wan dike
Di rewşên krîtîk de
û alîkariya darayî

Di demên hewcedariya rastîn de
Dema mirov bi xwe re rastgo be
û hevalekî dilsoz ji bo yên din
Ew ê bibe mafdar
Ji bo tamkirina nektara dostaniya îlahî
Dema ku yên din evîna me hîs dikin
Ew evîn dê berfireh bibe û bibe evîna hemî-girtî
Ew di her dilê de diherike
Li gorî lêdana pêroz a jiyane
Nekarîna ragihandina hestên dostane
Ev tê vê wateyê ku qanûna xwe-berfirehkirinê nayê
.hesibandin

Bi saya wê têgihîştinên giyan berfireh dibin
Ku dest bi hebûna xwedayê bike
Dema ku em baweriyê ava dikin
Di dilê yên din de ku qebûl dikin
Û em dikarin sînoren evîna xwe berfireh bikin
Ji bo ku beşên mezintir ên nifûsê tê de cih bigirin
Wê demê em ê bikaribin çarçoveya hişmendiya xwe
berfireh bikin

Û destpêkirina wê ber bi ber deriyê hişmendiya kozmîk

ve

Du tiştên ku her kes bê îstîsna dixwaze
Mirov bi şeweyê xwe yê psîkolojîk û hestiyarî, bi rolên ku
di jiyane de dilîzin, bi karê ku dikin û bi xwestekên ku di
hundurê wan de derdikevin, ji hev cuda ne. Lê di bin van
hemû cudahiyan de du tişt hene ku hemî mirov - bê îstîsna -
.dixwazin û heta hewcedariya wan jî hîs dikin

Ev her du tişt azadî ji hemû cureyên êş û belengaziyê
ne, û bê şert û merc gihîştina bextewariya mayînde ne; an jî
.razîbûna bêkêmasî ku aşî, evîn, şehrezayî û şahî dihevine
Mirov heta ku negihîjin wê razîbûna ku dilê wan dixwaze
û bi hemû rê û rêbazan hewl didin, aştiyê nabînin. Ev xalek
.giring e di têgihîştina rewşa mirovan de

Mixaf, mirov li cihên xelet li dû razîbûnê digerin û nikarin
wê bibînin

Ew wê di cîhanê û tiştên dinyayê de, di milk û rewşên
derveyê de, û di têkiliyên ku ne li ser têgihîştineke saxlem û
.bingehên zexm in, digerin

Ji ber vê yekê, ji ber xwezaya afirandinê, ne mimkûn e
ku mirov di vê dinyayê de ji tu şert û mercan an ji tu kesekî
.bextewariya paqij bi dest bixe

Afirandin li ser prensîba dualîteyê ye. Mînakî, hûn
nekarin wêneyek tenê bi yek rengî hebe; hûn hewceyê
bervajî an cûdahiyê ne. Bi heman awayî, ne mimkûn e ku
.dualîtî ji vê dinyayê tune bin

Bi daxwazên mirovan re, her yek ji me tenê tiştên baş
dixwaze - tiştên xweş, xweşik û erênî - bêtir ku bi îsraf, acizî û
.tiştên din ên ne xweş re mijûl bibe. Lê ev ne mumkin e

Di vê dinyaya dualîteyê de, bê êş kêf, bê tarîti ronahî, bê
xerabî qencî, bê mirin jiyana tune. Rûyekî pereyek bêtir yê din
nayê bidestxistin. Tiştê ku em di kûrahiya dilê xwe de bêtir
.wê dikin, di tiştê ku dinya pêşkêş dike de nayê dîtin

Hilbijartin bi kesê ve girêdayî ye. Gelo ew ê li cihê xelet
li tiştê ku lê digerin bigerin û bêhêvîbûn li dû bêhêvîbûnê
?biceribînin

Mirov bi hemû hêz û xwesteka xwe digerin, lê tiştê ku lê
digerin nabînin, ev yek dibe sedema dilşikestin û bêhêvîtiyê.

Wekî din, ev yek dibe sedema zêdebûna nerazîbûnê, ku di
encamê de vediguhere hêseke dijwar û di dawiyê de dibe
kiryarên tundûtûjîyê. Ji ber vê yekê, rêbaza xelet a lêgerînê
.nagihîje bextewariya xwestî

Afirînerê Bilind ji bo me bextewariyek bêtirmasî û
bêtirmahî dixwaze ku tenê di kûrahiya giyan de dikare were
dîtin. Ji ber vê yekê, Xwedê ev gerdûn bi awayekî afirand ku
tiştê tê de dilê mirov têr nake û daxwazên wî pêk nayne
heya ku ew berê xwe nede çavkaniya bextewarî, bextewarî û
.razîbûnê, ku ew jî çavkaniya wê ye

Bi rastî, Padîşahiya Ezmanan di hundirê mirov de ye

Balansa di mîzanê de
Hevsengî îdealek e ku fikran li hev dicivîne
Madî, psîkolojîk, hestyarî û manewî
Di yekîtiyeke ahengdar de, ew bi xwezayê pratîkî ye
Ew ramana afirîner teşwîq dike û xebata hilberîner
teşwîq dike

Her yek ji me dixwaze laşek saxlem hebe
Saxlem û azad ji hemû astengî û celebên qelsiyê
Em jî dixwazin ku hişê me hişyar be
Û ku hest û nerînên me ji bo me dixebitin, ne li dijî me
Em dixwazin ku ew bibe alîkar ku têkiliyên me bi kesên li
.dora me re baştir bibin
Ahengdar û têrker, tam wekî ku em dixwazin bin
Bi aliyê ruhî yê hebûna me re têkilî datînin
Dem dikarin dijwar bin
Gelek zext hene
Rageşî zêde dibe
Ji bo ku di rewşên weha de hevsengiyê bi dest bixe
Veberhênanek enerjî, dem û baldariyê hewce dike
Hevsengî bi xeyalên xeyalî nayê bidestxistin
Berevajî vê, divê ev bi plansaziyek rastîn û hewldanek
.cidî were bidestxistin
Di jiyana me de gelek tişt hene ku hewceyê hevsengiyê
.ne

Gelek ji wan bi hev re nelihev xuya dikin
Mînakî, berpirsiyariya li hember malbatê
Jiyanê qezenckirin û tenduristiyê parastin
Û bi rêzgirtina prensîbên edebî û exlaqî
Û mijûlbûna bi mîqdara mezin a agahiyên pêwîst
Erka li hember civakê
Ji bilî gelek pabendbûnên din ên ku dem û enerjiya me
hewce dikin
Dem ji bo me hemûyan kêr e
Lê ji bo kêmkirina pirsgirêkên me, divê em jiyana xwe
.hêsan bikin

?Çiqas wextê hêja di lêgerîna tiştên madî de tê xerckirin

Em wê wekî çêtirîn dibînin ji ber ku ew nû û pêdivî ye

" Lê ev obsesyon bihayek heye, ku Buda bi gotina

"Kî bixwaze ga xwedî bike, divê xwedî li wan derkeve"

Eger em jiyana xwe analîz bikin, em ê bibînin ku em ji

.gelek "bûkên" hez dikin

Ku medyayê û reklaman me pê qanih kir

Ji bo rehetî û bextewariya me pir girîng e

Bi awayekî ecêb, nûjeniyên bi navê teserûfa demê

Mirovê nûjen hatiye dizîn

Tiştên ku wî di dema vala de jê kêf digirt

Ji bo ku hêmanên nakok di jiyana me de hevseng bikin

Pêwîstiya me bi xalek referansê ya stabîl heye

Ev li gorî dem, cih, an şert û mercan naguhere

Jiyan her ku aloztir dibe, em bêtir hewceyê têgihîştinê

.ne

Ku tenê bingeha ku dikare were girtin û pê ve girêdayî

be

Ew Xwedayê Hemûkar e, Yê ku li pişt jiyanê di hemî

diyarde û xuyangên wê de ye

Ew qeyika rizgariyê ye di nav deryaya har û aloz a jiyanê

de

Penagehek ewle ji lêdanên jiyanê û paşketinên bi êş

Mirov ji xwe bawer dikin

Ji baweriya wan bi Xwedê bêtir

Her çend ew bi guman dizanin

Ew di dawiyê de

Ew nikarin nefes bigirin

An meş an tevger

Bêyî ajotin û hêza rasterast a Xwedê

Di şaneyên mêjî, dil û laş de tê hilanîn

Ji ber ku ew bi xwe ve girêdayî xwarinê bûn

hewa û tîrêjên rojê

Ew gihîştine wê baweriyê ku ev hêmanên derveyî

,Ew wan piştgirî dike û jiyanê dide wan
Lê ev xeyal e ku meriv bi vî rengî bifikire
Ji ber ku mirov rasterast girêdayî hêzekê ye
Ew hêz Xwedê ye
Ji ber ku Xwedê mezintirîn û pêroz e
Û ya herî bilind di hebûnê de
Xelk ji tirsê wî ketibû nav
Her çend ew ruhê evîn, nermî, diloanî û aştiyê be jî
Ez naxwazim agirê dojahî û şewitî di hişê mirovan de
biçînim

Ji ber ku Xwedê yê herî nêzîkî dil û giyan e
Ew ew bedew e ku bedewiya wî nikare bi tiştê din re
were berawirdkirin

Ger em bi vî rengî li ser vê yekê bifikirin
Em ê xwe nêzîkî Wî û ew ê xwe nêzîkî me hîs bikin
Û eger em bi dilsozî hewl bidin ber wê
Ew ê bi diloanî û diloanî destên xwe ji me re veke
Û eger em bi hemû dilên xwe jê bipirsin
Me hest bi bêrîkirineke zêde ji bo wî fikir
Ew ê were ba me
Bêsinor

-

Bi awayên bêhejmar
Lojîk nîşanî me dide
Xwedê sedem û sebeba vê hebûnê ye
Lê belê delîla rastîn a hebûna Xwedê
Negihîştî

Tenê bi deduksiyona rasyonel
Eger em bixwazin Xwedê bibînin
- Ku tenê armanca hebûna me ye -
Divê em ji

Pêvajoya ramana normal
Ji ber ku Xwedê ji têgihîştina hişê wêdetir e
Esasê wê nayê famkirin
Ez her û her bi ramanên xwe ve mijûl im

Bi xwestekên madî
Li ku derê ew ji hêla pêlên kêf û êşê ve tê avêtin
Ew bi hestên aloz diêşe
Eger em bixwazin bigihîjin astek bilind
Ji hişmendî û têgihîştinên bilindtir
Pêdivî ye ku raman ji holê rabe
Ji çalakiya wî ya har û hovane
Bi balkişandina hiş û medîtasyona li ser Xwedê
Gava ku bahoza ramanan kêr dibe
Da ku aramî û aramiya şîrîn û pîroz bikeve ser giyan
Hingê şagirt aramî û piştrastbûnê hîs dike
Li derveyî çarçoveya ezmûna normal
Her ku têgihîştina wî vedibe û şîyanên wî yên giyanî
şîyar dibin
Ew wê rasterast dibîne
Bêyî hestan
Hebûna xwedayî ya pîroz
Em gelek caran tiştên herî nêzîkî xwe nabînin
Em bê rawestan ji ber xezîneyên hêja derbas dibin
Û em li dû xeyala xwe berdewam dikin
An jî em hewl didin ku kevaneyan bigirin
Em di tariyê de ewlehiyê digerin
Her çend giyanên me bi rastî jî dixwazin ronahî bibînin
Em xewnên ku tîna me naşînin vedixwin
Dema ku giyanên me ji bo rastiya dawîn dixwazin
Em li dû xêzekê ne ku tewra tune ye jî
Di hewldanekê de ji bo dîtina aramiyê di siya wê de
Ji germahiya jiyanê û havîna wê ya germ
Dema ku em bi rastî dixwazin
Oazek ji aşî û aramiyê
veşartî di giyanên me de
Pirrengiya ne-lihevhatî
Ewê ku cîhan pê tijî ye
Tiştê ku me dixapîne û cezbe dike
Ji bo ku em bala xwe bidin tiştên madî

Ew tenê siya zer e
Ji bo xezîneyên kêr ên ku derewan dîkin
Di madenên bin erdê de
Divê em ji bo aramkirina hişê xemgîn bixebitin
Her tim li dû kelûpelên dinyayê digere
Û rêça xwe ber bi hundir ve digêrîne
Divê em raman û xwestekên xwe li hev bînin
Bi rastiyên şîfayê yê tîr
Di kûrahiya xwe de hat dîtin
Wê demê em ê ahengek bibînin
Di jiyana me û di xwezayê de
Heger em hêvî û hêviyên xwe yê
Bi ahenga xwerû ya di hundurê me de
Em ê bi ewlehî di deryaya jiyanê de bigerin
Bêyî tîrsa xerabîyê
Ji ber ku hevahengiya me ya xwe
Ew ê bibe êlekek jiyanê
Û bi baskên baweriya bi Xwedê
Em ê di atmosfera aştiyê de bilind bibin
Dibe ku hin kes meraq bikin
„Heta ku em xwedî azadiya hîlbijartinê bin“
?Ji ber vê yekê çima encam li dijî hêviyên me derdikevin
:Bersiv wiha ye
Mirov îradeya xwe lawaz kiriye
Wî zanîna hêzên giyanî wî kir
di hişmendiya wî de heyî
Lê eger ew li ser xurtkirina îradeya xwe bixebite
Bi pratîkkirina xwe-kontrolkirinê
Û li ser ronahiya xwedayî ya di hundurê wî de fikir dike
Îradeya wî azad dibe
Û gava ku îradeya wî azad dibe
Ew dibe xwediyê çarenûsa xwe
Lê eger ew bibîne ku ew sax e
Bi awayekî ku wîdanê wî qebûl nake
Ew ê azad nebe û dê nikaribe hilkişe

Li ser pileya pêşketinê
Divê em dem derbas bikin
Ji bo kirina wan tiştan
Ya ku dibe sedema bextewariya me
Û ew feyde û qencî ji me re tîne
Kes nikare meşa me rawestîne
Heta ku biryardariya me bêqusûr be
Ber bi pêş ve diçe
Mirov xwe bi sînor dike
Di hundirê şaneyek teng de
Ji asoyê sînorkirî
ramanên piçûk
guherînên hestan
adetên nexweş
Ji ber vê yekê divê ew xwe perwerde bike
Ji bo ku hûn bêtir nerm, vekirî û qebûlkar bin
Divê em bixebitin da ku hewesên xwe di bin kontrolê de
bihêlin
Û perwerdekirina îradeya me di rêça rast de
Bi kirina tiştên herî baş ên jiyane
Û ku em divê bêtir li ser Xwedê bifikirin
Em ruhê evîn, aştî û biratiyê belav dikin
Li her goşeyekê vê dinyayê
Yên xwedî hişên zîrek

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

**Ji ber ku em ji çavkaniyek nenas hatine vê
dinyayê, ji bo me tiştêkî xwezayî ye ku em li ser eslê û
armanca jiyane meraq bikin. Em li ser Afirînerê vê
dinyayê dibihîzin û dixwînin, lê em nizanin ka em
çawa bigihîjin Wî. Tiştê ku em dizanin ev e ku
tevahiya gerdûn hebûna aqilê Wî yê îlahî radigihîne.
Çawa ku pêkhatyên piçûk û rast ên saetekê me**

heyranê saetçêker dikin, û çawa ku makîneyên mezin
û tevlihev ên kargehekê matmayî dikin û heyranê
dahênerê xwe dikin, her weha dema ku em ecêbên
xwezayê dibînin, em ji aqilê ku li pişt wan veşartî ye
matmayî dimînin, û em dipirsin:

"Kê şiklê wê yê geş û ber bi rojê ve da gulê?"

Bêhn û bedewiya wê ji ku tê?

Û pelên wê çawa bi ewqas rastbûnek bêhempa
hatine çêkirin û bi rengên ecêb û şad çawa hatine
boyaxkirin?

Bi şev, stêrk û heyv, ronahiya zîvîn li dora me
belav dikin, me teşwîq dikin ku em li ser hişmendiya
ku van laşên ezmanî di fezaya kûr de rêber dike
bifikirin.

Ronahiya nerm a heyva tijî ji bo çalakiyên rojane
têrê nake, ji ber vê yekê hişê aqilmend û sebirdar me
îlham dike ku em bi şev bêhna xwe vedin. Piştî roj
hiltê, û ronahiya wê ya geş dihêle ku em cîhana li
dora xwe bi zelaî û aramiyê bibînin, û dihêle ku em
karên ku ji me re derdikevin bikin.

Du rê hene ji bo bicihanîna pêdiviyên me: yên laşî
û yên ruhî. Dema ku tenduristiya me xirab dibe, bo
nimûne, em dikarin ji bo dermankirinê biçin cem
bijîşk. Lê demek tê ku ne bijîşk û ne jî kesek din
nikare alîkariyê bike, û em berê xwe didin rêya
duyemîn: hêza ruhî ya ku beden, hiş û giyanê me
afirandiye. Hêza laşî bi sînor e, û dema ku ew têk
dixe, em berê xwe didin hêza îlahî ya bêdawî. Ev ji bo
pêdiviyên me yên darayî jî derbas dibe. Dema ku em
çêtirîn xwe dikin û dîsa jî têra xwe nabînin, em berê
xwe didin wê hêzê.

Her kes difikire ku pirsgirêkên wan herî xirab in Hin kes ji yên din bêtir zextê hîs dikin ji ber ku berxwedana wan qels e Ji ber cûdahiyên di hêza derûnî ya mirovan de, ew mîqdarên cûda yên enerjîyê xerc dikin Ger kesek bi pirsgirêkek pir dijwar re rû bi rû bimîne û hişê wî qels be, ew ê nikaribe wê derbas bike Kesên ku hişê wan xurt e dikarin bi şikandina astengiyan û hejandina bingeheên xwe zehmetiyên xwe derbas bikin Lêbelê, tewra mirovên herî bihêz jî carinan bi têkçûnê re rû bi rû mane Dema ku em bi gelek pirsgirêk û zehmetiyên madî, rewşenbîrî û giyanî re rû bi rû dimînin, em fêhm dikin ku hêza jiyanê di vê cîhana madî de çiqas sînordar e.

Hewldanên me divê ne tenê ji bo bidestxistina tenduristî û ewlehiya darayî ya baş bin, lê di heman demê de ji bo lêgerîna wateya jiyanê jî bin. Armanca jiyanê çi ye? Dema ku zehmetî li ser me disekinin, em pêşî berê xwe didin derdora xwe, hewl didin ku her sererastkirinek madî bikin ku em bawer dikin dê rehetiyê peyda bike. Lê gava ku em digihîjin rêyek bê encam û dibêjin, "Hemû hewldanên min bi ser neketin; ez dikarim çi bikim?" em dest bi ciddî dikin ku çareseriyek bi bandor ji bo pirsgirêka xwe bibînin. Û gava ku ramana me têra xwe kûr dibe, em bersivê di hundurê xwe de dibînin. Ev, bi serê xwe, celebek dua ya bersivdayî ye.

Dua: Pêdiviyek giyanî

Dua pêdiviyeke giyanî ye. Xwedê me wek belengaz neafirand, çimkî wî em li gor şiklê xwe afirand. Nivîsarên Pîroz vê yekê diyar dikin. Belengazek ku diçe mala mirovekî dewlemend û xêrxwaziyê dixwaze, para belengazekî distîne. Lê kurek dikare her tiştî ji bavê xwe yê dewlemend

bistîne. Ji ber vê yekê, divê em wek belengaz tevnegerin.

Hin kes xuya dikin ku her tişt heye û di nav luks û rehetiyê de ji dayik dibin, hinên din jî xuya dikin ku tengahiyê û têkçûnê dikişînin. Wêneya Xwedê li ku derê di wan de ye? Hêza giyanê îlahî di her yek ji me de dimîne. Lê em çawa dikarin wê hêzê pêş bixin? Dibe ku we di demên berê de ji ber ku duayên we nehatine bersivandin bêhêvî hîs kiribe, lê hêvî û baweriya xwe winda nekin. Ji bo ku hûn bizanin ka duayên we bi bandor in an na, divê hûn di kûrahiya xwe de baweriyek bingeîn bi hêza dua bikin.

Dibe ku duayên hin kesan bêbersiv bimînin ji ber ku ew hildibijêrin ku lava bikin Bi heman awayî, divê mirov bizanibe çî ji Xwedê bixwaze Hûn dikarin bi hemû dil û hemû hêza xwe dua bikin ku erd û her tiştê li ser wê xwedî bikin, lê duayên we nayên qebûl kirin ji ber ku hemû duayên bi jiyana madî ve girêdayî bi xwezayî sînordar in, û bi rastî, divê sînordar bin Lê rêyek rast ji bo duakirinê heye Tê gotin ku pisîkek neh jiyan hene Lê zehmetî nod û neh jiyan hene! Divê hûn rêyek bi bandor bibînin ku ji "pisîka zehmetiyan" xilas bibin Sirra duaya bi bandor di guhertina rewşa mirov ji ya dilxwazekî bo ya kesekî xwedî maf de ye Dema ku hûn ji Xwedê tiştê ji wê xwezaya giyanî dixwazin, duaya we dê hem hêz û hem jî şehrezayî hebe.

Tovên serkeftinê di îrade û îradeyê de ne

Piraniya mirovan dema ku hewl didin tiştêkî pir girîng bi dest bixin, pir dilgiran û bi fikar dibin. Bi fikar û dilgiraniyê tevgerîn hêza îlahî nakişîne, lê bikaranîna aram û berdewam a îradeyê hêzên gerdûnê dihejîne û bersivê ji Mutleqê bêdawî tîne. Tovên serkeftinê ji bo her tiştê ku hûn dixwazin bi

dest bixin, di îradeya we de ne. Îradeyek ku ji ber zehmetiyan tê şikandin û pelçiqandin, demkî felc dibe. Lê kesê bi biryar û bi biryar ku dibêje, "Dibe ku laşê min perçe bibe, lê serê îradeya min dê bilind bimîne û bi biryardariyê were ajotin," asta herî bilind a îradeyê nîşan dide.

Îrade û rêça wê ya rast ew e ku statuya mirovekî bilind û bilind dike Dema ku mirov dev ji bikaranîna îradeyê berdide, ew dibe mirovekî asayî, di rêça bûyeran de bêbandor e Gelek dibêjin ku divê em îradeya xwe ji bo guhertina rewşan bikar neynin, ji tirsê ku plana Xwedê asteng bikin Lê çima Xwedê îradeyek da me ger ew nexwest em wê bikar bînin? Carekê ez rastî zilamekî hişk hatim ku got ku ew bawer nake ku îradeyê bikar bîne ji ber ku ew girîngiya xwe xwedî dike Min bersiv da, "Tu niha îradeya xwe bikar tînî, û bi tundî, da ku li hember min bisekinî Tu wê bikar tînî ji bo axaftin, sekinandin, meş, xwarin, çûna sînemayê, û heta razanê Tu her tiştê ku tu dikî dixwazî Bêyî îradeyê, tu dibî robotek" Erka mirovekî ye ku îradeya xwe, ku ji hêla xwestekan ve tê rêvebirin, bi îradeya Xwedê re li hev bîne Ji ber vê yekê, dema ku duaya rast bi berdewamî tê pêşkêş kirin, ew bi xwe dibe îradeyek

Divê hûn baweriya xwe bi ihtîmala bidestxistina tiştê ku hûn dua dikin bînin. Ger hûn dua dikin ku xaniyek hebe, û di heman demê de hişê we dibêje, "Tu çawa dikarî xaniyek bikirî, ey bêaqil?", hûn bi vê ramanê îradeya xwe qels dikin. Dema ku hûn hevoka "Ez nikarim" ji hişê xwe derdixin, hûn hêzek bilindtir bi dest dixin. Bê guman, xanî ji ezmanan nakevin, û ji bo bidestxistina xaniyek, divê hûn îradeya xwe bikar bînin û çalakiyên avaker bikin da ku bigihîjin armanca xwe. Dema ku hûn berdewam bikin û red bikin ku

têkçûnê qebûl bikin, hûn ê bikaribin tiştê ku hûn dixwazin nîşan bidin. Û dema ku hûn bi berdewamî wê îradeya xwe bi raman û kiryarên xwe bikar bînin, xwestekên we dê werin bicîh kirin, û her tiştê ku hûn dixwazin û bêriya wê dikin dê were ba we. Dema ku hûn bi biryardarî û îsrar berdewam bikin, encama xwestî dê bi rengek xuya bibe, her çend tiştê ku hûn dixwazin bi rastî di vê dinyayê de tune be jî. Di vê îradeya xwedayî de bersiva îlahî heye, ji ber ku îradeya baş ji Xwedê tê. Îradeya berdewam îradeyek îlahî ye.

Tovên ramanên neyînî bişewitînin

Îradeyeke qels îradeyeke mirovî ya qels e Dema ku ceribandî û tîkçûn wê diqetînin û parçe dîkin, ew girêdana xwe bi Afirînerê bêdawî wînda dike. Lê li pişt îradeya mirovî îradeya îlahî heye, ku ne bêhêvî û ne jî tîkçûnê nas dike. Heta mirin jî, bi hemû hêza xwe, nikare îradeya îlahî bişkîne an jî asteng bike. Xwedê bê guman dê bersiva wê duaya ku ji hêla îradeyeke biryardarî û berdewamiya bêdawî ve tê ajotin, bide.

Piraniya mirovan, çî ji hêla laşî ve, çî ji hêla derûnî ve, an jî herduyan ve tembel û bêhal in. Ew dixwazin meditasyonê bikin lê tenê li ser xewê difikirin. Gava ku xewbûn wan digire, ew dikevin xeweke kûr, û ev dawîya nimêjê ye! Di vê rewşê de, îradeyê tê veşartin. Mejiyê mirovekî asayî bi tovên "Ez nikarim" tijî ye. Di malbateke xwedî taybetmendî û adetên diyarkirî de ji dayik dibin, ew ji van bandor dibin, bawer dibin ku ew ji vê yekê bêpar in an jî divê ev tovên zirardar werin şewitandin û bandora wan ji hişmendiya were rakirin. Hûn xwedî hêz in ku her tiştê ku hûn dixwazin bi dest bixin. Ew hêz di bingeha îradeya we de ye.

Kesên ku dixwazin îradeyê pêş bixin, hewceyê hevaltiyek baş in. Ger hûn dixwazin bibin matematîkzanek mezin û hevalên we yên polê ji matematîkê hez nakin, bê guman hewesa we dê kêmbibe. Lê gava ku hûn bi matematîkzanên jêhatî re têkilî daynin, îradeya we dê xurt bibe, û hûn ê bikaribin bibêjin, "Ger yên din dikarin biserkevin, ez jî dikarim."

Tenê ji bo avakirina îradeya xwe, ji bo tiştên mezin lezê neke. Ji bo ku tu biserkevî, divê tu pêşî îradeya xwe bi tiştên piçûk ên ku te guman dikir ku tu nikarî bikî biceribînî. Ger tu hewl bidî, serkeftin dê li pey te be.

Ez hîn jî hemû armancên ku heval û yên din ji min re digotin ku ez ê qet negihîjimê tînim bîra xwe, lê min ew bi dest xistin. Ev mirovên niyeta baş dikarin bi ramanên xwe zirarên mezin bidin. Bila Xwedê me ji wan û şîretên xwe biparêze. Hevaltî bandora herî mezin li ser îradeyê dike. Çûna govendan bi alkol û muzîka bilind, li şûna ku di perestgeha bêdengiyê de meditasyon bike, hişê bi toza lerizînên dinyayê ewqas stûr qirêj dike ku ji holê rakirina wan dijwar e. Îradeya mirovek bê guman ji hêla bandora hevalên xwe ve tê xurt kirin an jî qels kirin. Pêşxistina îradeyê tenê bi xwe-hewildanê pir dijwar e. Pêdivîya we bi mînakek baş heye ku hûn teqlîd bikin. Ger hûn dixwazin bibin wênesaz, di nav tabloyên baş de bijîn û bi wênesazên re hevaltiyê bikin. Ger hûn dixwazin bibin mirovek giyanî, bi mirovên giyanî yên xwedî karakterê esil re hevaltiyê bikin.

Cudahiyê girîng di navbera bawerî û ezmûnê de heye. Bawerî ji tiştên ku we bihîstine an xwendine û wekî rastiyên bingeîn qebûl kirine tê. Ji aliyê din ve,

ezmûn ew e ku we bi xwe şahidî kiriye û bi rastî fêm kiriye. Baweriya kesên ku Xwedê tecrûbe kirine bê guman e. Ger we qet porteqalek tam nekiribe, hûn dikarin li ser taybetmendiye wê werin xapandin. Lê heke we berê porteqalek xwaribe, hûn nikarin werin xapandin, ji ber ku we fêkî tam kiriye û hûn wê baş dizanin.

Hevaltiya wan kesan bigere ku baweriya te xurt dikin

Ramanên li ser Xwedê, serkeftin, şîfa û hwd., hemî di hişê we de mîna kapsulên psîkolojîk dimînin. Wan biceribînin. Ji bo ku hûn ramanên xwe biceribînin, divê hûn îradeya xwe bikar bînin da ku wan bînin jîyanê. Ji bo ku hûn îradeya pêwîst pêş bixin, divê hûn bi mirovên xwedî îradeya xurt re têkilî daynin. Ger hûn bi îradeya Xwedê şîfayê dixwazin, hevaltiya wan kesan bikin ku baweriya we xurt dikin û îradeya we enerjîk dikin.

Min li seranserê Hindistanê geriyam û li kesekî ku bi rastî Xwedê nas dikir geriyam, lê ew kêmbûn. Her mamosteyekî ku min pê re hevdîtin kir baweriyên xwe yên şexsî parve kirin. Lê di mijarên giyanî de, min biryar da ku tenê bi gotinên li ser Xwedê razî nebim. Min dixwest Wî biceribînim û bi rastî hebûna Wî hîs bikim. Tiştên ku ji min re dihatin gotin bêwate bûn heya ku ez bi rêya ezmûna şexsî fêm nekim.

Carekê, ez bi hevalekî xwe re li ser pîrozên Hindistanê diaxivîm. Hevalê min broker bû, û wî hewesa min parve nekir. Di şûna wê de, wî got, "Hemû kesên ku hûn jê re dibêjin pîroz, di rastiyê de şarlattan in ku Xwedê nas nakin." Min pê re nîqaş nekir, lê mijar guhert, û me dest bi axaftina li ser pişeyê brokeriyê kir. Piştî ku wî gelek tişt li ser vê

yekê ji min re got, min bi nermî got, "Ma hûn dizanin ku li Kalkutayê yek brokerê pêbawer tune ye, û ew hemî derewîn in?" Ew pir hêrs bû û bi hêrs bersiv da, "Û hûn li ser brokeran çi dizanin?" Min bersiv da, "Tam ev e ku min mebest dikir. Û hûn li ser pîrozan çi dizanin?" Ew bêdeng ma. Min bi aramî û bi dilovanî berdewam kir, "Ez li ser brokeriyê tiştek nizanîm, û hûn jî li ser pîrozan tiştek nizanîn."

Pratîka olî gihîştîye astekê ku gelek kes êdî nikarin ramanên xwe yên giyanî wergerînin ezmûna jiyanê. Ez li vir ji ezmûna kesane diaxivim. Ez naxwazim tenê li ser tiştên ku ez ji hêla rewşenbîrî ve dizanîm biaxivim. Piraniya mirovan çend pirtûkan li ser rastiyê dixwînin û bêtir ku hewldana pêwîst bikin da ku rastiya li pişt gotinan fam bikin, xwe bi xwe têr dikin. Daxuyaniyên vala û vala yên rastiyên giyanî ji me re sûdmend nînin û bandorek erênî nahêlin. Divê em di navbera xutbeyên mirovan û çîroka jiyana wan de cûdahiyê bikin. Her kesê ku dixwaze yên din fêr bike, divê pêşî nîşan bide ku wan bi rastî tiştê ku fêr dibin ezmûn kiriye û bi ezmûnî fêr kiriye ka ew çi dibêjin.

(Û min dît ku mirov ji bilî berhema hewldanên xwe tiştek din nîne)

**Her kesê ku bêtir hewl bide, ew hêjayî rûmetê ye
Bi heweseke mezin, ew ber bi bilindahiyê ve diçe
Yê ku xwedî xeyalên herî bilind bû, yê herî
berbiçav bû.**

Ew kesên ku dixwazin pêş bikevin, dereng namînin

Û yê ku dixwest dereng bimîne pêş de nehat

Aştî li ser te be

Înîsiyatîf û ruhê afirîneriyê

Dema ku em li dûmenên bêhejmar û bêdawî yên vê dinyayê, li girseya mirovahiyê ku bi ser û ber di qonaxên jiyane re direvin dinêrin, em bi matmayîbûnê tijî dibin û ji xwe dipirsin ka raz li pişt vê diyardeya ecêb çi ye? Armanca dawîn a rêwîtiya me çi ye? Û rêya herî baş a gihîştina wê çi ye?

Piraniya me bê armanc, bê armanc û rêyek, mîna wesayîten ku ber bi valatîyê ve diçin diçin û tên. Dema ku em bi bîxemî û bêhişmendî di rêyên jiyane de digerin, em nikarin armanca rêwîtiya xwe fam bikin. Em kêman caran ferq dikin ka em di rêyên bizmarî de dimeşin ku naçin tu derê, an jî di rêyeke rast de ku rasterast ber bi cihê ku em dixwazin ve diçe. Û em çawa dikarin armanca xwe bibînin ger me qet li ser nefikirîbe?

Piraniya mirovan - tevî ku armanca jiyane nizanin - xwedî însiyatîfeke têr in ku armancên xwe diyar bikin û bişopînin û bi awayekî maqûl bi hawîrdor û şert û mercên xwe re mijûl bibin. Û însiyatîf çi ye? Ew şiyana afirîneriyê ye, şewqeke Afirînerê bêdawî ye ku di hundirê her yek ji me de heye.

Piraniya mirovan di hişê xwe de mîna motorên bi hêzek yek hespî ne! Tevî potansiyela mezin a di hişê her mirovî de, pir kêman kes wê hêza nehatî bikaranîn bikar tînin. Berjewendiyên mirovan bi gelemperî bi pêdiviyên jiyane yên wekî xwarin, xebat, şahî, xew û hwd. ve sînordar in.

Psîkolog dibêjin ku ferqek sereke di navbera mirov û heywanan de heye: ji hemû mexlûqan, tenê

mirov dikenin (belkî ji bilî meymûn û hîyenên gurrîn). Ken sûdmend e, û heke mirov vê diyariyê bikar neyne, yek ji aliyên herî girîng ên pêşkeftina mirovan ji dest dide. Divê em nebin mîna wan kesên ku jiyanê bi perspektîfek hişk û cidî dibînin, ne dikenin û ne jî dikenin, û di encamê de, qet bi rastî ji jiyanê kêfê nagirin.

Ji bilî kapasîteya bêhempa ya mirovan ji bo kenê, mirov xwedî şiyaneke din a bêhempa ne: yek ji mezintirîn ji hemûyan, kapasîteya afirîneriyê an nûjeniyê. Ev şiyana sir û nepenî çi ye? Rojava welatê nûjeniya zanistî ya pratîkî, pêşesazî û sepandî ye. Rojhilat welatê ronakbîrî û afirîneriya giyanî ye. Ji ber vê yekê, ruhê înnîsyatîfê kapasîteya afirîneriyê ye - kirina tiştek ku berê kesî nekiriye, bi awayên nûjen.

Ruhê afirîneriyê şiyana afirîner e ku ji Afirîner tê

Mirovan bi vê diyariya pêroz çi kirine? Çend kes bi rastî hewl didin ku potansiyela xwe ya afirîner bikar bînin? Hefte, meh û sal derbas bûne û berdewam dikin, û ew neguherîne, tenê bi temen re diguherin. Takekesê afirîner mîna meteorek geş dibiriqê ku di fezayê de diherike, ji tunebûnê tiştek diafirîne û bi hêza afirîner a giyanê bilindtir tiştê ne gengaz gengaz dike.

Sê kategoriyên afirîner hene:

Kategoriyên îstîsnaî, berbiçav û neasayî hene; kategoriyên navînî; û kategoriyên asayî. Û dû re bi sedan û hezaran hene ku dikarin wekî tiştek neyên dabeşkirin.

Vê pirsê ji xwe bipirse: "Gelo min qet hewl da ku tiştekî ku kesekî din berê nekiriye bikim?"

**Ew xala destpêkê ye ji bo aktîvkirina giyanê
înîsiyatîfê û berdana afirîneriya veşartî.**

**Mîna wan kesan nebe ku bawer dikin ew nikarin ji
tiştên asayî û nas cuda tevbigerin. Ew mîna
xewnmeşîyan in. Pêşniyarên ku ji binhişê wan distînin
wan îqna kirine ku ew hemî ji heman celebê ne.**

**Dem hatiye ku mirov xwe ji rewşa nezanî û
matmayîbûnê şîyar bike û ji xwe re piştrast bike ku
ew xwediyê mezintirîn diyariyên mirovan e: ruhê
afirîneriyê.**

**Her mirovek xwedî şikestinek potansiyeleke
bêhempa ye, ku dihêle ew tiştêkî bêhempa biafirîne.
Mixabin, mirov pir caran di bin bandora magnetîkî ya
hawîrdora xwe de ne û hewl nadin ku ji kişandina wê
ya bihêz xilas bibin. Ger kesek bêje, "Tiştêk tune ku
meriv biceribîne, ew berê hatiye kirin," ew dihêle ku
ew bibin qurbanê hişmendiyeke dinyayî ku bê
îradeyek e û bêhêvîbûnê asteng dike. Ji ber vê yekê
ye ku gelek kes di jiyanê de têk diçin.**

**Ev ji bo aliyê giyanî jî derbas dibe. Gelek kes hene
ku di tevahiya jiyana xwe de bêguherîn dimînin. Tevî
nerazîbûna wan ji ber tengavbûna hişê xwe û ezmûna
wan a sînorkirî, ew ji ramana cuda ji ya ku ew lê mezin
bûne ditirsin. Divê mirov xwe li gorî fermanên wijdanê
xwe û teşwîqên dilê xwe li gorî ceribandînan jiyanê
biguncîne, û bêyî fêhmîkirinê bi korî tevnegere.**

**Mamosteyê min ê rêzdar, Sri Yuktswarji, ji min re
got:**

**"Heke tu bi rastî baweriya xwe bi Xwedê tînî û
tiştêkî bixwazî, Xwedê wê tiştî dide te, her çend ew
tişt bi rastî di gerdûnê de tune be jî."**

Min ew baweriya bêdawî bi Xwedê û bi îradeya xwe hebû, û min her gav dît ku derfetên nû ji bo min diafirin da ku ez tiştên ku min dixwest bi dest bixim.

Potansiyela afirîner a di nav mirovahiyê de bêçalak, pêşneketî û bê bikaranîn dimîne. Ev hêz xwerû û xwezayî ye, bê îstîsna di her mirovî de heye, lê mirov nikarin wê bikar bînin. Ji ber vê yekê, ev giyanê afirîner çawa dikare were şiyar kirin?

Eger hîn jî jêhatîyên ramana afirîner pêş nexistibin da ku rêya xwe ava bikî, tu dikarî hewl bidî ku tiştê ku kesê din berê kiriye baştir bikî. Hewldana ji bo baştirkirina nûjeniyên yên din rêbaza herî gelemper e.

Cureyê duyem an navîn ê ruhê afirîner di wan kesan de tê dîtin ku tiştên nû diafirînin an jî îcad dikin, lê bêyî tu girîngiyeke girîng.

Taybetmendiya bêhempa ya giyanekî afirîner ew e ku dihêle xwediye wê di ronahiyek geş de li ber cîhanê raweste, mîna kesayetiyên mezin ên ku tiştên nû û sûdmend ji bo cîhanê derxistin holê, tiştên ku kesê berê nekiribûn. Ev jêhatîyên awarte xwedî giyanekî afirîner ê bêdawî bûn, ku ji hêla îradeyek bêdawî ve ji bo gihîştina armancên xwe piştgirî dikirin. Gelo Xwedê van kesayetiyên mezin qencî kir, mezinahiyek wusa cihêreng da wan? Gelo îradeya îlahî ew hilbijartin ku bigihîjin wê rûmetê li ser hemî yên din? Bê guman na. Wan tenê diyariyên xwe yên afirîner bikar anîn da ku mezinahî û rûmeta ku mîrateya her mirovî ye nîşan bidin, ji ber ku ew li gorî wêneya Xwedê, çavkaniya hemî afirînerî û nûjeniyê hatine çêkirin.

Ew kesên ku li dû rûmeta xwe ne, bi rastî jî mezin nînin. Bi serbilindî, xudperestî û xwegirîngiyê tijî dibin, ew ji Xwedê piştgirî nagirin. Ew kesên ku ji dayîne hez dikin, yê ku yê din teşwîq dikin ku potansiyela xwe derxînin holê, şîyanên xwe pêş bixin û baweriya xwe bi xwe pêş bixin, bi rastî jî mezin in.

Piraniya kesên ku mezin bûn, bi awayekî nehişmendî hatin rêberkirin: ew xwedî destdanek mezinbûnê bûn ku wekî bingeha bingeîn xizmet dikir ku wan avahiya jiyana xwe li ser ava kirin, di warê afirîneriya xwe de bûn bêhempa û bi awayekî berbiçav serketin.

Eger tu xwedî taybetmendiya mezinbûnê bî, ev tê wê wateyê ku tu bi awayekî nehişmend ji aliyê hêzên hişê ve hatî rêber kirin, ku şîyana wan te hiştiye ku tu enerjiyên xwe yê afirîner bi vekirina kanalên veşartî di giyanê xwe de û girêdana wan bi hişmendiya tevahî, çavkaniya hemî orîjînalîtî û afirîneriyê, pêş bixî.

Mezinahî jî dikare were afirandin, yanî ew dikare bi pêşxistina jêhatîyên mirovan û lezandina mezinbûna mirovan were çandin. Rêyek heye ku mirov bi bidestxistina vê hêza bêhempa û ecêb mezin bibe. Bi aqilmendî tevgerîn û bi perwerdehiya rast, mirov dikare ruhê afirîneriyê xurt bike û potansiyela wê derxe holê. Ew kesên ku demek dirêj hewlek mezin dane, ew in ku niha ji pêkanîna hêviyên xwe û pêkanîna xewnên xwe kêfxweş dibin. Divê hêzên razayî yê di hundurê mirov de werin derxistin û ji bo derbaskirina tiştên ku dijwar û nederbasdar xuya dikin, xebata dijwar were kirin.

Kesê xwedî azwerî divê amade be ku li hember nerînên dijwar û rexneyên êşdar ên cîhanê bisekine

da ku di her warî de, çi madî be çi jî rewşenbîrî, serkeftinê bi dest bixe. Divê mirov ji nerînên bêhêvî yên kesên xwedî vîzyonek sînordar jî haydar be ger mirov dixwaze orîjînal, afirîner û nûjen be, û ger mirov bixwaze bi awayekî cuda bifikire û biaxive, hetta hinekî jî. Divê coşa mirov bêwestan be, qet nehêle ku bêzarî an bêxemiya mirovan bikeve qada wê.

Ew kesên ku xwedî giyanekî afirîner ê ecêb in, hemû zehmetî, pirsgirêk û astengiyan dadiqurtînin, di kûrahiya dilê xwe de bawer dikin ku ew rast in.

Bi dilsozî û sebireke bê şik û guman ku li hember dudiliyê û paşveçûnê derdikeve, bi bereketa Xwedê berdewam bike, bizanibe ku hêza afirîner a bêdawî dê destê te bigire û di rê de piştgiriye bide te.

Pêşî, divê mirov bi hişmendî dest bide hêza bêdawî. Ev hêza pîroz çavkaniya hemû afirînerî û nûjeniyê ye. Dema ku ev çêbibe, hem hişê hişmend û hem jî hişê binhiş bi hêz û îradeyê tijî dibin.

Bi salan ez ditirsiyam ku ruhê afirîner ê ku min di bin şert û mercên dijwar û ceribandînan dijwar de di hundurê xwe de çandibû wînda bikim. Lê niha ez fêm dikim ku qanûna dawîn û bêdawî di giyanê min de dijî. Ew qanûna pîroz bingeha hemî zanist, huner û zanîne ye. Û heke ez bi wê piştgiriya îlahî ve bijîm, ne mimkûn e ku ez têk biçim.

Dema ku hûn dixwazin tiştekî ecêb û ecêb biafirînin, bédeng rûnin û kûr bifikirin heta ku hûn wê hêza bêdawî û afirîner a di hundurê we de hîs bikin. Biceribînin ku tiştekî nû bikin. Lê her gav piştrast bin ku hewildanên we ji hêla hêmana herî mezin a afirîneriyê ya hebûnê ve tene piştgirî kirin, ku ev hêmana pîroz li pişt her tiştê ku hûn dikin e, û ku ew ê

hêviyên we bicîh bîne û hewildanên we bi serkeftinê tacîdar bike.

Xwedayê Teala dixwaze ku em ji hêla hêza afirîner a bêdawî ya ruhê îlahî ve werin rêber kirin. Mirovan bi bêxemî û bêçaretîyê çavkaniya hêza afirîner di giyanên xwe de asteng kirine, û divê ew hemî astengî û bermahiyên ku nahêlin avên pêroz bi azadî di her alî de herikin ji holê rakin. Divê ew xwedî biryardariyek bêdawî û îradeyek çalak a ji bo qencyê bin, û wê hingê xewn dê pêk werin û xwestekên bilind dê pêk werin.

Piraniya mirovan tenê bi dubarekirina ramanên yên din razî dibin û kêr daran bi ramanek orîjînal tên. Baş e ku meriv ji ramanên baş ên yên din sûd werbigire, lê erkê her kesî ye ku tiştekî nû, çi rewşênberî be çi madî, li mîrata cîhanê zêde bike û xezîneya zanîna mirovan dewlemend bike. Her kes xwedî taybetmendiya bêhempa û şiyana kûr e ku li benda keşîfkirin û aktîfkirinê ne.

Di destpêkê de, ez ji bo bibim mamoste dudil bûm. Pabendbûn cidî ye û berpirsiyarî jî pir mezin in. Divê mamosteyek şokê amortîsor be, ji ber ku di kêliya ku ew aciz û tevlihev dibe, ew nikare alîkariya kesên ku li alîkariya wî digerin bike.

Mamosteyekî rastîn divê ji her kesî hez bike û xizmetê ji her kesî re bike, mirovahiyê fêr bike û Xwedê nas bike. Dema ku şêwirmendê min, Seri Yokstuargî, ji min re got ku rola min di vê jiyanê de rola mamosteyekî giyanî ye, min berê xwe da Xwedê, baweriya xwe pê anî û ji bo alîkarî û rêberiya Wî dua kir.

Dema min dest bi dayîna dersan kir, min niyeta xwe danî ku dersên min ne ji pirtûkan û zanîna teorîk, lê ji îlhama hundirîn û ezmûna kesane bin, ez baş dizanim ku hêza afirîner a ku çavkaniya wê qet zuwa nabe û herikîna wê qet namîne li pişt raman û gotinên min e.

Ew hêz di gelek waran de ji bo alîkariya kesên din di karê wan de û bi awayên cûrbecûr yên din jî hatiye bikar anîn.

Min negot, "Ya Xudan, ji bo min bike"

Belê, min got: "Ya Xudan, ez dixwazim vê bikim, lê tenê bi rêberî û bereketên Te ez ji Te lava dikim ku îlhama min bidî min û bi destê min bigire."

Tu dikarî tiştên biçûk bi awayekî bêhempa û bêhempa bikî Tu dikarî di warê xwe de yê herî baş bî Divê em her tim rêyên baş-şopandî neşopînin; divê em ji bo xwe û yên din rêyên nû biafirînin Mirov dikare tiştekî ku kesî berê nekiriye bike - tiştekî ku hişê mirovan bigire û cîhanê matmayî bike

Tu dikarî îspat bikî ku ruhê îlahî yê afirîner di hundirê te de dijî û bi rêya te dixebite. Demên berê çûne û êdî dîrok e. Her çend şaşiyên te bi qasî deryayê kûr bin jî, eslê giyan pir xurt e ku ji hêla wan ve were daqurtandin. Lê ev rastî bêwate ye heke mirov di ramana xwe ya xelet û kiryarên xwe yên xelet de israr bike bêyî ku hewlek cidî bide ku rêya xwe rast bike û xwe îslah bike.

Lê em ji kesên dilsoz û cidî dixwazin ku xwedî biryardariyeke xurt û bê şik û guman bin da ku li ser vê rêyê berdewam bikin bêyî ku rê bidin şaşiyên berê

**ku pêşketinê asteng bikin an jî ramanên sînordar
îradeyê zincîr bikin.**

**Dibe ku jiyan tarî û atmosfer tarî bibe; dibe ku
zehmetî derkevin holê û dibe ku derfet bêhemdî ji
dest biçin Lê hay ji xwe hebin ku hûn têkçûnê qebûl
nekin an jî ji xwe re nebêjin, "Her tişt ji bo min qediya,
Xwedê min terk kiriye" Ji ber ku heke hûn wiya bikin,
hûn ê xwe hilweşînin, û wê hingê kes nikare alîkariya
we bike.**

**Dibe ku malbata te te red bike, şansê baş te
berde, dibe ku heval te bihêlin, û hêzên mirovahiyê û
xwezayê dikarin li dijî te komployê bikin. Lê heta ku
baweriya te bi Xwedê û îradeyeke xurt hebe, tu dikarî
êrîşên çarenûsê paşve bixşî û li hember zehmetiyan
mîna kevîrekî zexm rawestî ku pêlên dijwar lê dişkên,
û bi gaveke aram û serê bilind bimeşî, wekî ku li mêr
û jinên esilzade tê.**

**Tew sed caran jî têk biçî, dîsa biceribîne û biryar
bide ku tu dê li ser zehmetiyan bi ser bikevî û taca
rûmetê bi dest bixî. Bêhêvîbûn ne daîmî ye, û
bêhêvîbûn ceribandinek demkî ye. Xwedê dixwaze tu
serketî û bêşikestî bî, û hêza tevahî ya di hundirê te
de derkeve holê, da ku tu bikaribî rola xwe ya hêja li
ser dikê jiyanê bi cih bînin. Geşbîn be, û tu dê qencyê
bibînin, û ji bîr meke, "Bi rastî, bi zehmetiyê re rehetî
tê"**

**Baweriya xwe bi Xwedê bîne û li benda bereketa
Wî be**

Çimkî piştî şeva herî tarî sibeh û ronahî tê

**Lê hûn ê çawa rola ku di jiyanê de li gorî we ye
bibînin? Ger her kes bixwesta bibe padîşah û serok,**

dê kî bibin xulam û xizmetkar? Rola padîşah û rola xulam di lîstikê de bi heman rengî girîng in heya ku lîstikvan rolên xwe bi serkeftî bilîzin.

Û ji ber vê sedemê, em bi cudahî, xwestek û meylên bêhempa ber bi kar û hobiyan cûrbecûr ve hatin vê dinyayê. Xwedê ev cîhan armanc kir ku bibe sehneyek kozmîk ji bo şahiya me dema ku em ji mala xwe ya bihuştê dûr in. Lê em plana derhêner û orkestratorê îlahî yê vê sehneyê ji bîr dikin û dixwazin rolên xwe li gorî tiştê ku em guncan dibînin bilîzin, ne wekî ku Xwedê dixwaze. Ji ber vê yekê ev kaos çêdibe, bêserûberî û alozî li seranserê cîhanê belav dibe.

Mirov li ser dikê jiyanê têk diçin ji ber ku ew hewl didin rolên ji yên ku di destpêkê de ji bo wan hatine çêkirin cuda bilîzin. Carinan, palyaçoçek ji padîşah bêtir bala û heyranîyê dikişîne. Ji ber vê yekê, rola we çiqas bêwate xuya bike jî, wê bi qasî ku hûn dikarin û bi wijdanek paqij pêk bînin, û di çavên Xwedê de, hûn ê di nav serketîyan de bin.

Xwedê ji bo me qencyê dixwaze. Ger rolên ku em dilîzin xemgîn an trajîk bin, divê em li dijî jiyanê serî hilnedin, lê belê divê em baweriya xwe bi Xwedê xurt bikin (Û di vî warî de, Pêxember, silavên Xwedê li ser wî bin, gotiye:)

"Xwedê nexweşiyekê bêyî ku dermanê wê jî bide naşîne, ji ber vê yekê bi lava û dua li nexweşiyê binihêrin."

(Ey giyan, ji ber zehmetiyeke mezin bêhêvî nebe)

Û ez ji Afirîner, Xwedayê hemû afirandinê, ji rihetiyê piştrast im

Çend zehmetî hatine û çûne, û paşê jî rawestiyane.

Piştî bandora wê li ser pere û jiyanan)

Senfoniye Ruhî
Gotin, helbest, şîret û pejirandin
Mamoste



Divê em fêrî fedakariyê bibin, ji ber ku dîtina bextewariyê bi bextewarkirina yê din armanca rastîn a .hemî hezkiriyên Xwedê û bawermendên Wî ye Bextewarîkirina yê din tiştê ecêb û pir girîng e ji bo bidestxistina bextewariya me, û ew bi xwe kiryarek xelatkar .e

Hin kes tenê li xwe difikirin û dibêjin "Tekane tiştê girîng ji bo min bextewarî ye." Lê mixabin, ew mirovên wisa ne ku .qet bextewariyê nabînin

Nayê şîret kirin ku meriv li bextewariya xwe bigere û di .heman demê de bextewarî û xweşiya yê din paşguh bike Ew kesê ku bi bêwijdanî debara yê din dizîne, dibe ku dewlemend bibe, lê ew ê bextewar nebe, ji ber ku kîna yê .din li hember wî dê ji jehra kujer kujertir be :Şerîeta Xwedê ev tişt ferman dike

Dema ku kesek hewl dide bi rehetî li ser hesabê yê din bijî, ew yê din dê hewl bidin ku jiyana wan xemgîn bikin. Lê heke ew hewl bidin ku yê din bextewar bikin, hetta bi hesabê yê xwe jî, yê din dê li ser başî û bextewariya wan bifikirin. Dema ku em li ser pêdiviyên xwe yê bingehîn difikirin, divê em li ser pêdiviyên yê din jî bifikirin. Û dema

ku em ji wan re eleqedar dibin, em ê ji wan re başî û
.bextewariyê bixwazin

Kesê altruîst bi malbat û cîhana li dora xwe re di
ahengekê de dijî. Ji aliyê din ve, kesê xweperest bi
berdewamî rastî pirsgirêkan tê, dikeve lingan û aramiya hişê
.xwe winda dike

Dema ku hûn fêr bikin ku Xwedê aştîya di hundurê we
de ye, hûn ê fêr bikin ku ew di hemî tiştên baş ên di
afirandinê de aştî û ahengek e, û hûn ê wî di bedewiya
xwezayê de bibînin, nêzîkbûna wî di dostaniya dilsoz de hîs
bikin, û bereketên wî di xwestekên heja û armancên
rûmetdar ên bê armancên xweperest de hîs bikin. Hûn ê
hebûna wî li pişt perdeyên bêdengiyê û di hemî tiştên ecêb
.de hîs bikin

Bi dilgermî li derî bixe û perde dê were rakirin û tu dê
rûyê herî bi heybet di hemû geşî û heybetmendiya wê de
bibînin

Eger tu ji Xwedê hez bikî, tu dê evîna Wî hîs bikî û tiştek
din nikare te bixapîne

Tu ber bi ezmûnên madî ve dikişînî ji ber ku te tama
bextewariya giyanî nekiriye, û gava tu tama wê bikî, tu ê
.ferqê bizanibî

Azad be di hilbijartinê de. Nehêle tiştek te sînordar bike,
û nehêle ku kes te kontrol bike an jî destwerdanê li
.bextewariya te bike

Xweya te beşek cuda ji tevahiya kozmîk e û divê tu wê
tevahiya bêkêmasî bibînî da ku hişmendiya bextewar
.biceribînî û kêfên evîna îlahî tam bikî

Piraniya mirovan nikarin hevsengiya pêwîst di navbera
.jiyana xwe ya pratîkî û giyanî de biafirînin

Mirovê ruhanî pêdivî bi pereyan heye, û mirovê dinyayî
nikare bê Xwedê bi bextewarî bijî

Ruhanîperest dixebite, û gotinên wî yên nehatine gotin
dibêjin: Xwedê hêzê dide min û biryardariyê dide min, ji ber
.vê yekê hêza wî zêde dibe û Xwedê hewlên wî pîroz dike

Mirovê dinyayî jî dixebite, lê ew dibêje: Ez ew im ku van
hemûyan bi tena serê xwe dikim, û tu kes ji min re xêrê
nabîne, ji ber vê yekê ew encamên nediyar li ser xwe tîne û
.dikeve xetereyan

Hemû çalakiyên pratîkî, çi ji bo armancên madî bin çi jî ji
bo armancên manewî bin, divê li ser prensîbên saxlem bin û
.di bin kontrola wijdan û hevsengiya aqil de bin

Ber bi Xwedê ve bizivirin, Wî bi bîr bînin û Wî bikin
navenda jiyana xwe. Gazî Wî bikin û dua bikin heta ku Ew
rêberiya we bike û nîşanê we bide ka qanûnên Wî çawa
dixebitin. Ji bîr mekin ku li ser Xwedê meditasyon kirin û
hebûna Wî hîs kirin ji mîlyonek analîz û ravekirinan çêtir e. Ji
Wî re bêjin ku hûn nekarin pirsgirêkên xwe bi tena serê xwe
çareser bikin, her çend hûn trîlyonek ramanan bifikirin jî, lê
çareserî mimkun in ger hûn wan bixin destên Wî. Pêşî ji bo
rêberiyê bipirsin, û dûv re ji gelek perspektîfan bifikirin da ku
çareseriyek guncan bibînin. Xwedê alîkariya wan kesan dike
ku alîkariya xwe dikin. Dema ku hişê we piştî dua kirina ji
Xwedê re di meditasyonê de aram dibe û bi baweriyê tije
dibe, hûn ê bi alîkarî û rêberiya Xwedê bikaribin çareseriyê
.rast ji bo pirsgirêka xwe bibînin

Dema ku baweriyê mirovekî bi rastî û îmkanên giyanî
vediguhere zanîna rastîn, ew kes ji hemû zanyarên li ser
rûyê erdê serkeftîtir û zanatir dibe. Mirovên mezin ên ku
Xwedê nas kirine, tevlihev nabin û ji gumanan aciz nabin ji
.ber ku ew Rastiyê, ku Xwedê ye, tecrûbe dikin
Ey Xudan, dema ez kor bûm, min deriyek nedît ku ber bi
te ve biçe. Te çavên min qenc kirin, û niha ez deriyên vekirî li
her derê dibînim - di dilên kulîlkan de, di dengên hevalan de,
û di bîranînên ceribandînan de û delal de. Her bêhnê ji
duaya min rêyek nû vedike ber bi perestgeha hebûna Te ya
.her tiştî

Hişmendiya min êdî bi şûşeyek piçûk a fîzîkî ya ku bi
qapaxek nezanînê hatiye morkirin ve sînordar nîne. Ez êdî di
nîvê deryaya te ya kozmîk de bêmî ku dest bidim avên

deryayê nameşim. Ez êdî di te de bêçalak namînim, ey
Xudan, bêyî ku te nas bikim an hebûna te hîs bikim. Hemû
.hebûna min niha di hebûna te ya tevahî de noq bûye
Eger hûn hemû kiryarên xwe bi Xwedê re li hev bikin û
qanûnên fezîletê bişopînin, hûn ê têk neçin û rêya xwe winda
nekin. Ji bîr mekin ku evîna îlahî dibe alîkar ku gelek gunehan
bibaxşînin. Ger hûn bi rastî ji Xwedê re evînê hîs bikin - ne
.tenê hest, lê evîna rastîn - hûn ê azad bibin
Divê em bi dilên hişk û ramanên sergêj ji Xwedê lava
nekin, ji ber ku lava û daxwazên nerm ji bo bidestxistina
bersiveke îlahî têrê nakin. Ew bersiv bi duayên germ û ji dil
.ku ji kûrahiya dil derdikeve, tê bidestxistin
Heta ku mirov Xwedê neyne nav jiyana xwe û
hevsengiyek bibandor çêneke, pirsgirêk dê werin serê wî/wê
.bêyî ku şêwaza jiyana wî/wê çî be
Ey Xudan, gava ez bi serkeftî di ceribandin û
ceribandinên jiyanê de bi ser bikevim, ez ê fêhm bikim ku ez
çûkek bihuştê me ku pesnê ecêbên Te yên bêdawî dide û
stranên wan dibêje û hebûna min a giyanî her atomek
.hebûnê dagir dike
Min evîna xwe ya biçûk şiyar kir û berfireh kir da ku bi
giyanê evîna gerdûnî re, ku her tiştê heyî tê de dijî û digere,
.têkel bibe
Bi alîkariya serkeftina yên din, ez ji bo xwe mezinbûn û
serfiraziyê bi dest dixim, û di serfirazî û xweşguzeraniya yên
.din de ez bextewariya xwe dibînim
Zanyaran carekê difikirîn ku av yek element e, lê
ceribandinan îspat kir ku du elementên nedîtî, hîdrojen û
oksîjen, bi hev re ava tevlihev çêdikin. Bi heman awayî,
rastiyên ecêb hene ku dikarin bi ezmûna giyanî werin
fêmkirin Dema ku em bi bêdengî di meditasyonê de rûdin û
ramanên me ber bi hundur ve diçin, em rasterast hebûna
xwedayî tecrûbe dikin, û ev ecêb e ji ber ku encam ne
.derveyî lê navxweyî ne

Her ku tîrêjên rojê belav dibin, ez ê tîrêjên hêviyê di
dilên belengaz û terkkiriyên de belav bikim, û çirayên
biryardarî û baweriya bi xwe di dilên kesên ku difikirin ku ew
.têk çûne de vêxim

Di bêdengiya şevê û kûrahiya bêdengiyê de, di nav
daristanên hişmendiye de û dûrî destên hestan, bi hesreteke
kûr bi Ezîzê Îlahî re têkilî daynin. Her tim li ser Wî bifikirin û
bi zimanê dil û can bi Wî re biaxivin. Û gava hûn dilê xwe
radestî Wî bikin, hemû perdeyên ku Wî ji we vedişêrin dê
werin rakirin, û tirs û xeyal dê winda bibin, tenê ronahiya Wî
.û şahiya Wî ya herî mezin bimînin

Gelek kes bawer dikin ku Padîşahiya Xwedê li quncikekî
fezayê ye, dûrî buhara qirêj a Erdê ye, bi lerizînên guneh û
sûc barkirî ye. Ew ji bîr dikin ku qadên mezin ên ruh pir nêzîk
in. Dema ku ew kesên ku ji hêla ruhî ve pêş ketine çavên
xwe digirin, Erdê pîvanî û madeya wê ya berbiçav û têgihîştî
winda dibin, di heman demê de pîvanên bêdawîyê di dîtinên
.bêdawî de li ber çavên wan ên hundurîn xuya dibin

Divê dema ku bi teknolojiyê tê teserûfkirin ji bo kûrtir
lêkolîna jiyanê were veberhênan. Çalakiyên pratîkî û pere
amûrên bidestxistina refahê ne, lê divê mirov bi milkên madî
neyê xapandin an jî nehêle ku çavbirçîtiya kor wî/wê ji kêfa
.jiyanê mehrûm bike

Min kazma îradeyê û şelala biryardariyê bi kar anî, min
xwe avêt nav axa hişmendiye û çavkaniya hêza jiyanê keşf
kir. Min fêhm kir ku ez bi enerjiya kozmîk yek im. Ez ne laş im,
.lê barkirina ezmanî ya elektrîkê me ku laş dagir dike
Ya Xudan, ez fêhm dikim ku derfeteke hêja li ba min heye
ku ez xezîneyên giyanê ku di kûrahiya okyanûsa hişmendiye
de veşartî ne kifş bikim. Ez ê girêdanên erdî bi meylên giyanî
biguherînim, û ez ê îrade û enerjiya xwe ji bo bidestxistina
armanca jiyanê teşwîq bikim, bi baweriya ku Tu ê her gav
.alîkariya min bikî û îlhama min bidî ku ez tiştê rast bikim
Divê em nehêlin ku ev dinya me kontrol bike an jî
fermanê li ser me bide, û divê em ji bîr nekin ku ji bilî Xwedê

tiştekan rast û mayînde nîne, û bextewariya rastîn di ezmûnên
.me yên bi Wî re de ye

Li perestgeha meditasyonê, ez du mûman vêdixim:

mûma sibehê û mûma şiyarbûna xwe

Tacên ecêb ên hesreta min a germ lingên hebûna te ya

tevahî dorpêç dikin

Bêhna te, ji kulîlkên evînê yên di pota dilê min de

derdikeve, her quncikekî jiyana min dagir dike

Siyên tirs û xeyalên min tenê ji ber geşbûna ronahiya te,

ey Xwedê, wînda bûne, ku min ji xewnên hebûna mirovî heta
.hetayê şiyar kiriye

Bi hişyariyeke berdewam û bi çavên tenik, ez ê bê

rawestan li rûyê te yê bêdawî binêrim, li taybetmendî û

!îfadeyên wî yên şîrîn ên ku qet dubare nabin bifikrim

Reqsê jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi

vegerandina eslê xwe yê giyanî xwe her û her azad bikim. Û
dema ku bahoze li dora min gur bibin û ceribandîna bi min re rû

bi rû bimînin, ez ê qeyika xwe li ser çemê jiyanê ber bi
.perava îlahî ve bibim

Dema ku zehmetî û karesat tên, ez ê biryardariya xwe

xurt bikim û îradeya xwe tûj bikim da ku li hember wan bi ser
bikevim. Û heta ku ez bi diloanî bi yên din re tevbigerim,

.Xwedê dê hêz, şehrezayî û biryara saxlem bide min

Naskirina Xwedê pêdiviya yekem û herî girîng a jiyanê

ye ji ber ku ew aramiyê tîne giyan û aramiyê tîne dil. Xwedê

melhema şîfayê ye ji bo hemî êş û tengahiyên me,

çareseriya hemî pirsgirêkên me û bicîhanîna hemî

hewcedariyên me. Tiştên ku dilê me hesreta wan dike - evîn,

navdarî, şehrezayî û pirbûn - em van hemîyan di Xwedê de,

.çavkaniya hemî qencî û bereketê, dibînin

Hemû ezmûn bi şiyana qebûlkirin û têgihîştinê tene

pîvandî, ji ber vê yekê ez ê pêşveçûna xwe bilezînim bi

.hişmendî xurtkirina hemû ezmûnên xwe bi hêza fokusê

Ez te di kûrahiya ramanên xwe de hîs dikim, ez hebûna
te di hestên xwe yê herî kûr de hîs dikim, û ez te dibînim ku
.di baxçeyê evîna min de şîn dibî
Bi bîhna hebûna xwe min tijî bike, da ku ez ji bîhna te ya
pîroz kêfê bistînim
Ji pişt asîmanan, stêrkan, ramanan û hestan ve were ba
min. Rûyê xwe yê herî pîroz nîşanî min bide û bihêle ku ez
.hebûna te di giyanê xwe de, li dora min û li her derê bibînim
Min di nav temen û serdeman de, li ser rêyên xwestek û
xeyalan li te geriyam, û niha ez fêhm dikim ku tu di giyanê
.min de dijî û hestên min ên herî pîroz îlham didî
Êdî xwe ji min veneşêre li pişt gulên hestan, ramanan û
lêdana giyan
Giyanê min bi gewherên şehrezayiya Xwe xemilîne, û
bayê bextewariya Xwe bide min, û tariya ku te ji çav û
.têgihîştina min vedişartîye ji min rake
Ey Tu yê ku li pişt stêrkan û asîmanê şîn, û li pişt
tebeqeyên atmosferê û hemû hebûn û hebûnan î,
fısıltandinên evîna min qebûl bike û hebûna min bi evîna
.xwe, ronahiya xwe û aramiya xwe veşêre
Riya jiyanê wiha ye: li aliyekî gelîyê tarî yê nezanînê
.heye, û li aliyê din jî ronahiya herheyî ya şehrezayiyê heye
Astengiyên li pêşiya mezinbûna giyanî xweperestî,
serbilindî, çavbirçîtî, hêrs û hwd. Ev taybetmendiyan tarî
mirov ber bi nezaniyeke kûrtir ve dibin an jî wan ber bi
.nezaniyeke ji ya ku berê heye ve dibin
Lêbelê, lihevhatina bi îradeya îlahî re dibe sedema
azadbûnê û bextewariya ku mirov li derveyî xwe digere dide,
.her çend ew di hundurê wî de hebe jî
Dibe ku tava derfetên guncaw li ser rêya min nebiriqe, û
rê dibe ku çol, tarî û tijî ceribandî û zehmetiyan be, lê dîsa jî
ez ê hemû hewla xwe bidim ku bi dijwarîyan re rû bi rû bim û
ji tariya dilemeyan derkevim, di dilê xwe de dizanim ku
ronahiya îlahî dê rêberiya min bike û li ser rêya min bi geşî
.bibiriqe

Hemû hêza min ji Te deynkirî ye, Xudan, û jiyana min bê
şehrezayî û hêza Te ne xwedî nirx û ne jî hebûna xwe ye.
!Çiqas mezin î û ez çiqas biçûk im
Em her tim wek mirovan xwedî sedem nînin ku bi xwe
serbilind bin, lê divê em nehêlin ku şaşiyên me me bêhêvî
bikin. Divê em her tim li aliyê geş ê ceribandinên xwe
binêrin, ji şaşiyên xwe dersan bistînin û çî bi serê me tê, bila
.bibe, berê xwe bidin Xwedê
Ji ber ku Xwedê tekane bêkêmahî ye di hebûnê de, ez ê
hewl bidim ku di nezanînê de şehrezayiyê lêkolîn bikim, di
nav lawaziyê de başiyê bibînim û di nav tevliheviyê de
.aramiyê hîs bikim
Xwedê di giyanê min de û li dora min e, min diparêze û
li min dinêre, ji ber vê yekê ez ê ewran ji tirsê belav bikim ku
.tîrêjên ronahiya rêberiya Wî li ser asoyê jiyana min vedişêrin
Ya Xudan, bila ez rexneyên tund li hevalên xwe nekim
Lê eger ew ji bo baştirkirina xwe şîreta min dixwazin, bila ez
li gorî rêberî û îlhama Te pêşniyarên dilnizm pêşkêş bikim. Bi
nermî û evînê, bê zor û mecbûrî, alîkariya min bike ku ez
wan kesên ku diteqin ber bi Te ve bibim. Fêhm û hêza min
rêberî bike da ku ez xwezaya tarî veguherînim şagirtên
.ronakbîr ên ku ronahiya şehrezayiya Te nîşan didin
Îro ez ê tovên aqil, tenduristî, serfirazî û bextewariyê di
baxçeyê jiyana xwe de biçînim û gava ku daxwaza dilê min
.pêk were ez ê ji Xwedê re şikir bikim
Ez ê hişê xwe paqij bikim bi hizirkirina ku Xwedê her yek
ji çalakiyên min rêve dibe
Îro ez ê bi raman, gotin û kiryarên xwe bixebitim da ku
aştî û hevsengiyê di jiyana xwe de nîşan bidim, û ez ê hemû
hêz û îradeya xwe ji bo bidestxistina ahengekê bi îradeya
.îlahî re bikar bînim
Ey Tu yê ku li ser textê dilên me hukum dikî, di evîna
xwe de yekbûyî, hesret û bêrîkirina giyanên me qebûl bike.
Me hemûyan pîroz bike, astengiyan ji rêya me rake û tariya
.nezanînê ji hundirê me derxîne

Bila ronahiya rêberiya te li ser rêyên me bibiriqe. Hişên
me şiyar bike û bi nêzîkbûna te me şa bike, û bihêle em hîs
.bikin ku tu her gav bi me re yî
Li hember xwe rastgo be. Dinya li hember te ne rastgo
ye ji ber ku ji durûtiyê hez dike. Dema ku tu li hember xwe
.rastgo bî, tu dê rêya aştiya hundirîn bibînî
Tenê di dema niha de bijî, ne di pêşerojê de. Îro ya herî
.baş bike û ji bo sibê xem meke
Xudan, hemû armancên madî yên ku mirov hewl dide
bigihîje wan, tenê kêfxweşiyê qismî tînin wî, her çend
hemû bi serkeftinê tacîdar bin jî. Lê bi dîtina Te, Xudan, ez ê
.çavkaniya bextewariya bêkêmasî û mayînde bibînim
Tiştên madî yên ku kêfê peyda dikin li derveyî ramanê
dimînin; ew, ligel kêfên ku pêşkêş dikin, bi rêya xeyal û
.xeyalê dikevin nav ramanê
Ji bo şahiya paqij, ku bingeha giyanê me ye, ew dikare bi
riya ramana ahengdar were bidestxistin, û ew nêzîkî me ye û
.di nav gihîştina me de ye
Dema ku sedemên derveyî yên kêfa hestî winda dibin,
bextewariya demkî ya ku ji wan tê jî bi wan re winda dibe, lê
kêfxweşiya hundirîn a giyan winda nabe ger mirov bizanibe
çawa bi wê re li hev bike, an jî ger mirov bi zanebûn
ramanên xwe bi tiştên madî yên neguhêrbar ve sînordar
.neke û bi vî rengî nebe xemgîn
Şahiya giyan, ku bextewariya Xwedê ye, her tim nû û
bêdawî ye
Îro ez ê di hundirê xwe de aşî û bextewariyê bixwazim,
û ez ê keleha şehrezaiya xwe bi îradeyek, aşî û evînê
biparêzim, û ez ê spasiya Xwedê bikim û spasiya giyanê xwe
.û xwestekên nû yên dilê xwe ji wî re bilind bikim
Tiştê ku ez li dinyayê winda bikim ji bo giyanê min winda
nabe
Ez ê her gav bi bawerî û îman li stêrka rêberiya îlahî
.binêrim ku qet li asîmanê jiyana min naçe ava

Ya Xudan, ramanên me pêroz bike da ku ew bextewariya

Te bi bîr bînin, hestên me pêroz bike da ku ew evîna Te hîs bikin, xwestekên me pêroz bike da ku ew hesreta tiştên ku Te xweş tên bikin, armancên me pêroz bike da ku ew me motive bikin ku em li pey her tiştê baş û heja biçin, û bila em fêhm bikin ku Tu bextewariya dawîn î ku dilê me hesreta wê dike û .giyanên me lê digerîn

Ez dizanim ku ramanên min dê ji min re an têkçûn an serkeftinê bînin, li gorî ku kîjan raman di hişê min de herî xurt e. Ji ber vê yekê, ez ê hemî hewla xwe bidim ku ji bîr nekim ku Xwedê bi min re ye, alîkariya min dike û îlhama .min dide ku ez bi zelaî bifikirim

Ey Xudan, di neynika bêdengiyê de ez her roj rûyê aştîyê, rûyê te dibînim û her roj ez ê bixebitim ku evîn û .aştîya te di hin dilan de şîyar bikim

Ey dayika kozmîk, ez ê stêrkan ji baxçeyên şevê derxim û wek diyariyek evînê pêşkêşî te bikim Her gava ku ez di heyva tijî de li rûyê te yê geş dinêrim, kenên te yên nerm .fîkarên min ji holê radikin û xemgîniyên min dişon :ji bo piştrastbûnê

Ez ê nezaniyê ji holê rakim û ji têgehên xelet xilas bibim, û ez ê ji jêrzemîna asoyên teng û perspektîfên sînordar ber .bi azadiya evîn û dîlovaniya mirovan ve hilkişim

Hebûna Xwedê di wan kesên xwedî dilên dîlovan û meylên giyanî de ku ji Wî hez dikin û qet Wî ji bîr nakin, herî eşkere ye. Dema ku bahoza dijwar dibin û pêlên zehmetiyê bilind dibin, ew dikarin qeyika jiyana xwe ber bi peravên .ewle yên parastina îlahî ve bibin

Ez xwediyê hêza ruhê afirîner im û bi hişê gerdûnî re di têkiliyê de me, û ez dizanim ku Xwedê rêberiya min dike û ji min re dibe alîkar ku ez hemû mesele û pirsgirêkan çareser .bikim

Ey Xwedayê min ê delal, bi çavên vekirî û bi çavê hişê xwe ez ê te bibînim, û ez ê bi hemû hesret û fedakariyê te

biperêzim, û ez ê dema ku erkên xwe pêk tînim li te bifikirim,
.û ez ê bi zimanê dil û fısıltandina can gazî te bikim
Dibe ku di xwezaya mirov de be ku ji nexweşiyê bitirse
an jî bawer bike ku ew ê qet baş nebe. Di vê rewşê de, divê
ew şêwazên jiyanek tendurist bigirin ku rê li ber başbûna laşî
û exlaqî vedikin, û divê ew ji bo baweriyek mezintir bi hêza
şîfayê ya Xwedê dua bikin. Ger ew bawer dikin ku ew têk
çûne û nikarin di tu warî de biserkevin, divê ew piştrast bikin
ku ew her hewldanek didin da ku bigihîjin serkeftina ku ew
.dixwazin

Têkilî û danûstandin bi kesên ku ji Xwedê hez dikin re
bêrîkirinên me xurt dike, dilê me aram dike û asta hişyariya
.me bilind dike

Biryara xweser

Îro ez ê li ser Xwedayê ku jiyan daye min bifikirim, ji ber
ku balkişandina ser tiştên madî dema ku bi tevahî Xwedê
paşguh dikin tenê dê bêbextîya madî û bêbextîya giyanî
.bîne

:ji bo piştrastbûnê

Îro ez ê alîkariya xwe bikim da ku ez bikaribim ji hêzên
ku Xwedê daye min sûd werbigirim, û ez ê ji Xwedê
bixwazim ku alîkariya min bike, hewildanên min pêroz bike û
.wan bi ser bixe

Dema ku îradeya mirovan bi xeletiyê ve tê rêvebirin, ew
me dixapîne û dixê rêya şaş; lê dema ku bi aqilmendiyê ve
tê rêvebirin, ew me bi îradeya îlahî ve girêdide. Gelek caran,
îradeya mirovan bi armancên îlahî re li hev dikeve, dibe
sedema ku em rêberiya giyanî ya ku alîkariya me dike ku em
.nekevin nav kûrahiya êş û xefikên bêbextiyê winda bikin
Ez ê her şîyan an jî behreyên xwe bikar bînim da ku her
tiştê ku Xwedê xweş tîne û ji mirovahiyê re xizmet dike
.bikim

Zanîna netemam xeternak e, ji ber ku ew dikare bibe
sedema ku lêgerîner bibe xudperest û xweser, lêgerîna cidî û
ketina kûr a nav giyan rawestîne. Tenê ew kesên ku ji hestên

xwe-girîngiyê azad in, kerem û manewiyata xwe zêde dikin
heya ku ew bigihîjin nêzîkbûna Xwedê. Bi rastî, perestvanên
dilsoz ji xudperestiyê azad in û ji serbilindî û sextekariyê dûr
.in

Dema ku mirov xwe nas bike û dest bide cewhera xwe
ya giyanî, ew kêfxweşiyê hundiirîn hîs dike ku di hemû
.ezmûnên jiyanê de û di hemû şert û mercan de bi wî re ye
Îro ez ê ruhê însiyatîfê şiyar bikim û şiyana serkeftinê
çalak bikim, bi zanîna ku çavkaniya hemû hêzên afirîner û
.çavkaniya hemû zanîna her tim bi min re ye
Ez dizanim ku hêza Xwedê bêdawî ye û wî ew hêz daye
min ku ez li hember zehmetiyên jiyanê yên ku ez pê re rû bi
rû dimînim û ji hemû astengiyên ku li pêşiya min radiwestin
.derbas bibim

Dem hatiye ku em dil û hişê xwe ber bi Xwedê ve
bizivîrin da ku em di dawiyê de bigihîjin mala xwe ya
.bihuştê ku em li wir ji xeman rihetî û ji êşê azad bibin
Em destê xwe dirêjî diyariyên Xwedê yên jiyan, roj,
xwarin û hemû bereketên Wî yên din dikin, lê tevî kerema Wî
!ya zêde ku ew dide me, çiqas kêmkirî Wî bi bîr tînin
Ey Xwedayê qanûna gerdûnî, bila birînen xwe yên ji
karesatan çêbûne, wekî nîşanên hêja ji destên pîroz ên
.edaleta Te hilgirim

Bila zehmetiyên min ên rojane wekî dermanek ji bo
xeyalan tevbigerin û min ji hêviya bidestxandina
.bextewariya mayînde ya dinyayê xilas bikin
Xwezî hêsiirên ku min ji ber hovîtiya yên din rijandin, hin
.qirêjiyên veşartî ji hişê min bişoyan
Xwezî her lêdana tûj ji kazmên aloziyê kûrahiyên nû di
hundirê min de veke
Hesreta îlahî divê mîna sondajeke deryayê ya kûr be ku
xwe dixê nav okyanûsa têgihîştinên giyanî. Ew kesên ku bi
saya hizirkirinê dîtina wan a hundurîn vebûye, hebûna
.Xwedê di dilê xwe de hîs dikin

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez hişmendiya xwe ji
sînordarkirin û ramanên qels veguherînim zanîna teqez ku tu
her gav bi min re yî, piştgiriye didî min û bi ramanên xweşik
.û têgihînên bilind îlhama min didî

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez hişmendiya xwe ji
sînordarkirin û ramanên qels veguherînim zanîna teqez ku tu
her gav bi min re yî, piştgiriye didî min û bi ramanên xweşik
.û têgihînên bilind îlhama min didî

Bila ez te, Xudan, di zehmetî û rehetiyê de, di nexweşî û
tenduristiyê de, di nezanî û şehrezayiyê de bi heman rengî bi
.bîr bînim

Ez ê bîranîna evîna xwe ya ji bo Xwedê û hesreta xwe ya
ji bo Wî her û her geş bihêlim, da ku di wê ronîkirinê de ez
.bikaribim rûyê Wî yê bedew bibînim

Dema ku bişirîna li ser rû û bişirîna di dil de bi awayekî
bêkêmasî lihevhatî be, bişirîna giyan dibiriqe
Ey Xwedayê min ê delal, ez ê di sibeha şiyarbûnê de, di
nîvroya çalakîyê de, di şefeqa pîrbûnê de, û di şeva
.xatirxwestinê ya dawîn de te biperêzim

Bi destdana hestên xwe yên hundirîn, îro ez ê radyoya
xwe ya giyanî li gorî frekansên weşana kozmîk biguncînim da
.ku ji dengê fikaran xilas bibim û guh bidim sirûda evîna îlahî
Heta yên herî xwedaparêz jî carinan difikirin ku Xwedê
bersiva duayên wan nade, lê ew bêdeng û li gorî qanûna
giyanî bersivê dide. Ji bo ku bersiveke pîroz werbigire, divê
.dua ji dil, niyet paqij û bi armanc be

Ya Xudan, bila ez melhema aştiyê pêşkêşî dilên êşdar
bikim, da ku ew di Te de teselîyeke şîrîn bibînin. Min ji bo
hemû giyanên xemgîn bike tîrêjeke rojê ya ji nişka ve, ji bo
hişên zuwa baraneke jiyانبexş, û ji bo kesên ku xerab tînin
.kirin diyariyeke dilo vaniyê bike

Destpêkek serkeftî ber bi bextewariyê ve şêwazek
jiyanek rast, ramanek saxlem, rêberiya giyanî û baweriyek
.kûr bi Xwedê re hewce dike

Jiyaneke bê şahî û bêronahî jiyaneke bêzar e, bê geş e,
.û barên wê pir westiyayî û giran in
Her gava ku tu dikarî ji deng û qerebalixa dinyayê dûr
bikeve, û li cihên bêdeng bigere ku tu tenê bimînî û li ser
Xwedê bifikirî
Li her derê ku tariya nelihevkirin û nakokiyê hebe, ez ê li
wir ronahiya evîn û aştiya xwe belav bikim
Ev dinya ecêb e, ji ber ku her tişt tê de diguhere û
veguherînê de ye, û ji ber vê sedemê, divê mirov keştiya
.bextewariya xwe li peravên vê dinyayê lenger neke
Em di cîhaneke ecêb de dijîn. Ew kesên ku tenê armanca
wan di jiyana de xwarin, vexwarin, kêf û razanê ye, ti
.ramanek wan a rastîn ji ecêbên jiyana mirovan tune ye
Ya Xudan, rêberiya çemên şahiyên me bike da ku ew
xwe di nav qûmên kêfên hestiyarî yên demkurt de winda
.nekin
Nehêle çemên dîlovaniya me di çolên bêber ên
xweperestiyê de zuwa bibin û bihelin
Bila kanalên hestên me bi gola bêdawî ya evîna te re
tevlîhev bibin
Bila çemên jiyana me bi baranên zêde yên bereketên Te
fireh bibin û asta ava wan bilind bibe, û bila ew ji deştên
berfireh ên hevxiyê, fedakariyê û berçavgirtina hestên
yên din derbas bibin, da ku di dawiyê de - paqij û zelal -
.diherikin nav deryaya Te ya pîroz
Kesê ku ji bo serkeftinê dua bike û di heman demê de ji
xwe re bêje "Ez bawer nakim ku ez ê bi ser bikevim", ew ê bi
ser nekeve
Divê dua bi baweriyeke germ û bi dilekî dilnizm were
kirin, da ku roniyên îlahî bibiriqin û bereketên ezmanî
.dakevin
Çawa ku bi telefoneke xirabe axaftin ne mumkin e, ji bo
mirovek ne mumkin e ku bi rêya amûreke derûnî ya ku ji ber
lêdanên fikar, xem, nerazîbûn û girêdana bi tiştên demkî
.veqetiyaye, duayên xwe bi bandor biweşîne

Bi aramiya kûr û ahengek bêdeng bi lerizînên safîkirî û
avaker, amûra derûnî dikare were tamîrkin û kalibrkirin da
ku hêza wê ya wergirtina giyanî zêde bibe, û bi vî rengî
gengaz dibe ku peyamên dilsoz bi bandor û bi bandor ji
Xwedê re werin şandin û bersivek pêroz ji Hemî-Bihîzker,
.Bersivdar were wergirtin

Li derveyî xewnên di hundirê xwe de, di okyanûsa
bêdawî ya aştî û bextewariyê de avjenî bike û biherike
Ey Afirînerê Bilind

Stêrên geş li asîman, çiya û sobeya rojê ya bi agir
.pêketî, hin ji îfade û xuyangên hebûna te ya tevahî ne
Dîtina Xwedê bi rêya hizirkirina berdewam a li ser Wî,
xwesteka dilsoz a naskirina Wî û lavakirina ji dil ji Wî re
hêsan e. Ew gencîneya herî mezin e ku hêjayî lêgerîn û
.keşifkirinê ye di kanza giyan de

Dema ku çîçekê hesreta dişewite li dîwarê giyanê
.hesretê tê xistin, agirê evîna îlahî di dilê lêgerîner de çêdibe
Ey Xudan, tiştên bedew bedew in ji ber ku wan bedewî ji
bedewiya te deyn kirine, ku ji hemû bedewiyên xuya, çi di
.xwezayê de be çi jî di nav mirovan de, bêhejmar bedewtir e
Xweş e ku meriv ji Xwedê û ji xulamên Wî hez bike.

Dema ku em wî dibînin, em hezkirina Wî di her kesî de hîs
.dikin. Di gerdûnê de hêzek ji hêza evînê mezintir tune
Dema du an jî zêdetir kes dibin hevalên jiyanî, ev
.nîşaneyê evîna pak an jî dostaniyeke giyan e

Ya Xudan, kêfa nêzîkbûna te bide min, da ku ez
bikaribim wê kêfa herî mezin bi her kesî re parve bikim, û
bila ez ronahiya Te bibînim, ku dîtina wê dil sax dike û siya
.xeman ji holê radike

Bila çûkê min ê delal ji qefesê qedexeyên xweferzkerî
bireve û di cîhana azadiyê de bifire, sirûda giyan bistirê, ku
dengvedana wê bi hemû dilên evîndar û hişên ahengdar re
.deng vedide

Bila bayên têgihîştinên me yên giyanî bîhna duayên me
.û bîhna bêrîkirina me ya mezin ji bo Te, ey Xudan, hilgirin

Dema min tiştek dixwest, gava min ew digirt kêfxweş
dibûm, û gava min ew dida kesekî din dîsa kêfxweş dibûm
Xwedê bersiva duayên germ nade, lê bê guman ew tê
ba wan kesan ku bi kûrahî û bi dilpakî ji wî lava dîkin û bi
.dilên tijî baweriyê gazî wî dîkin

Rêgezên erênî yên ku divê werin şopandin ev in:
dilovanî, dilsozî, durustî, hezkirina ji bo yên din, nîrxandina
.nîyetan û xwekontrolkirin

Ey Xudan, guliyên dilên me veke û bila bîhna evînê ya di
dilê me de hatî hilanîn, li ser baskên bêriya hevdîtina te
.bîfire

Ey Xudan, tîrêjên rojê yên şehrezayiya xwe di rojên
serkeftinên min ên kêfxweş de rêberiya min bike, û ronahiya
heyva rehmeta xwe jî her gava ku ez di şevên tarî yên
.xemgîniyê de dimeşim bişîne

Ramanên bîhnxweş û geş ji tovên duayên ji dil şîn dibin
.û vedibin û bi şîlbûna hestên teze yên hizirkirinê têne avdan

Dema ku em bi danûstandina xizmetên dostane xweya
piçûk ji bîr bikin, hişmendiya me dê berfireh bibe û em ê
.bibînin ku ew xweya mezin bi navgîniya me dixebite

Dostaniya rastîn ronahî ye ku em pê dikarin di rêyên
jiyanê de alîkariya hev bikin

Ez di vê dinyayê de gelek zilm, hişkî û bêrêziya hestan
dibînim, û ez ti mafdariyê nabînim ku van reftaran zêde
.bikim. Ger min wiha bikira, ez ê zirarê bidim xwe

Qeyika xwe ya hizirî li ser avên aloz ên tevliheviya
derûnî û paşguhkirinên hestiyarî bigerîne

Xemgînî xemgîniyê pir zêde dike, û dermanê herî
bibandor ji bo xemgîniyê destdana hebûna xwedayî ye ku
giyan aram dike û hişê şa dike

Ey Pizîşkê Îlahî, nexweşiyê ji laşên me dûr bixe, asoyên
hişê me fireh bike û wan ji qelsî û lawaziyê azad bike, û bi
.ronahiya geş a hebûna xwe tarîtiyê ji giyanên me dûr bixe

Riya ber bi Xwedê ve bi rastî, dilsozî, sebir, berdewamî,
balkişandin, evîn, hesret, biryardarî û baweriyê hatiye
.çêkirin

Dema ku rêbazên mirovî têrê nakin û bêbandor
derdikevin, divê em serî li Xwedayê Teala bidin û ji wî alîkarî
.bixwazin

Ez tenê berpirsiyarê kiryar û tevgerên xwe me ji ber ku
.kesek din ji wan nayê pirsîn an jî berpirsiyar nayê girtin

Dema ku tava kerema îlahî li ser asoyê jiyana me
.dibiriqê, bereket zêde dibin û sînorkirin winda dibin

Ji kaniya bêdengiyê, ez ê avên paqij û zelal ên
şehrezayiya îlahî bikşînim da ku tîna xwe ya giyanî bişkînim

Min têlên hişê xwe ji qada teng û piçûk a hestan qut

kirin û ew bi cîhana têgihîştinên bêdawî yên giyanî ve girê

dan, û min fêhm kir ku ez bi ronahiya Xwedê dijîm ku min
dorpêç kiriye û her atomek hebûna min dagirtiye, û giyanê
.min bi evîn û aramiya Xwedê tijî bûye

Di neynika aramiya giyanî de, ez ê rûyê Xwedê bibînim

Ya Xudan, razê hebûna min ji min re eşkere bike, û
alîkariya min bike ku ez hebûna te ya domdar di hundirê min
.û li dora min de hîs bikim

Ji îro pê ve ez ê hewl bidim ku Xwedê nas bikim bêyî ku
erkên xwe yên dinyayî paşguh bikim, yên ku ez jixwe ji bo
.razîkirina Wî pêk tînim

Her roj min tovên ku Xwedê di axa giyanê min de

çandibûn av didan, û gava tava rehmeta Wî li ser wan
dibiriqî, tov şîn dibûn, mezin dibûn û berhemeke pîroz a
.razîbûn û razîbûnê didan

Carekê, yek ji mirovên Xwedê di çem de avjeniyê dikir,

dema ku zilamekî din hat û li nêzîkî wî zilamê rast dest bi
şuştina hespê xwe kir, bi zanebûn û bêxemî avê lê rijand.

Şagirtên pîroz aciz bûn û xwestin li êrîşkar bidin û wî dûr
bixin, lê mamosteyê wan ji wan re got ku wisa nekin, lê wî bi
.tenê bihêlin

Ji nişkê ve, hesp li xwediyê xwe da, çend diranên wî
şikandin û derb kirin. Zilamê baş bi evîn nêzîkî wî bû û dest
bi lînêrîna wî û qenckirina wî kir. Qanûna hişk a xwezayê bû
.ku gunehkar ceza kir, ne pîroz

Xwedê û qanûnên wî yên gerdûnê bêwestan û bi
berdewamî dixebitin da ku neheqiyê ji hemû kesên ku
baweriya xwe bi Xwedê tînin, alîkariya wî dixwazin û di rêyên
.jiyanê de alîkariya hev dikin û hev teşwîq dikin, dûr bixin
Ez dizanim ku karê min li vê dinyayê rê li ber mezinbûna
xwe vedike heya ku ez hewl bidim ku hemî îmkanên berdest
.bikolm û ji wan sûd werbigirim

Aştî nîşana ruhaniyetê ye Ji ber vê yekê, ez ê ruhaniyeta
xwe bi mîqdara aştiya ku ez di hundurê xwe de hîs dikim
.bipîvim

Ya Xudan, bila ez fêhm bikim ku şehrezayiya Te
têgihîştina min diparêze, û hebûna Te li her derê jiyana min
.belav dike

:ji bo piştrastbûnê

Bi parastina tenduristî û zindîtiya xwe, û bi pabendbûna
bi nîrxên exlaqî, ez di şewaza jiyana xwe de alîkariya
.mirovahiyê dikim

Dema ez kor bûm, min yek deriyê jî nedît ku ber bi te ve
biçe, lê niha ku te çavên min vekirin, ez li her derê derîyan
dibînim

Bi berbanga xuyabûna te ya geş re, gulên bêrîkirina min
dê di baxçeyê dilê min de vebin, û ez ê ji wan gulên tacekê
.çêbikim û deynim ser ber deriyê te yê pîroz

Ey Xudan, gava tîrêjên evîna te dikevin qada min a
giyanî, mijê nezanînê belav dibe û ewrên nezelaliyê winda
.dibin

Ey kaniya ronahiyê, tu di pişt dîwarên tîrêjên kozmîk de
veşartî yî. Pencereya çavên min veke da ku ez te li her derê
.bibînim

Ez ê berî her tiştî ewlehî û asayîşê bixwazim û her dem
bi berdewamî bifikirim ku ez her gav di bin parastina îlahî de
.me

Xwedayê min ê delal, eger ez ji rêya rast dûr bikevim,
destê min bigire û min vegeêre ser rêya rast. Eger ez têk
biçim, alîkariya min bike ku ez serkeftinê bi dest bixim. û ji
her tiştî girîngtir, eger ez nezan bim, alîkariya min bike ku ez
.şehrezayî bi dest bixim

Biryareke teqez ji bo bextewariyê dê alîkariya te bike. Li
benda guhertina şert û mercan nemîne, xeyal bike ku
pirsgirêkên te li wir in. û nehêle ku bêbextî bibe beşek ji
jiyana te ya adetî, da ku bandorek neyînî li ser te û kesên li
dora te neke. Ger tu bextewar bî, ew ji bo te û yê din
nîmetek e; ger bextewariya te hebe, her tişt li cem te ye, û
bextewariya te tê vê wateyê ku tu bi Xwedê re di ahengekê
.de yî

Tiştên ku me duh kirin xwezaya rojên me yên îroyîn
diyar kir, û kirinên me yên niha jî dê diyar bikin ka sibêya me
dê çawa be

Pêşî divê nezanî ji hundirê me were rakirin, û piştî
hebûna wê dê ji derveyî me winda bibe
Hemû kêfên demkî û xeyalên demkî ez wek desteyek
daran bikar tînim da ku agirê bêdawî yê zanîna îlahî pêxim
Xwedê wê xwe ji min re eşkere bike ger fikirîna min li
ser Wî ji ramanên bêserûber û hemî tiştên ku hişê min
.diêşînin bihêztir be

Ez ê dilê xwe bi pêlên fîsiltî yên giyan tijî bikim, û ez ê
ava teze û geş a hesretê birijînim nav qedehên giyanên tî
Divê pêl destdana okyanûsa bêdawî ya ku wê piştgirî
dike hîs bike, ez okyanûsa giyan a ku her tişt dorpêç dike hîs
dikim ku hişmendiya min di kûrahiyên wê yên bêdawî de
.diherike

Ez ê hewl bidim ku rastiya ku li pişt maskên ku wê
vedişêrin veşartî ye bibînim, wê hingê ez ê nebim bin destê
.hêzên derve

Ez bawer dikim ku alîkarî dê dema ku herî pêwîst be
.were, ji ber ku qanûna îlahî bi bandor dixebite
Heger ji zehmetiyên ku em pê re rû bi rû dimînin û ji
dijwarîyên ku em pê re rû bi rû dimînin dûr be, wateya jiyanê
?çi ye

Di çirkeyekê de ku bi xemgînî tijî bû û bi bêhêvîtiyê
:hatibû pêçandin, min dengê te bihîst ku bi çirpekî digot
Tava min a parastî di demjimêrên herî geş û tarî yên
jiyana te de bi heman rengî dibiriqe. Bawer bike, bikene, û
.bila ronahiya min a şîfayê di şefafiyeta kenê te de bibiriqe
Ey Xudan, dilên me di perestgeha evîna îlahî de bike yek
ku hebûna te ya bilind bi hemî rûmet û geşbûna xwe
.dibiriqe

Bila em bizanin ku tu yekane armanca ku em hewl didin
bigihîjinê yî. Me ji bîr neke, her çend em te ji bîr bikin jî, û me
.ji bîr meke her çend em te bi bîr neynin jî
Hesreta me ji bo te dibe ku bê û biçe, bibiriqe û winda
bibe, lê tu her û her bi peymanê re dilsoz dimînî, ey dilo van û
.evîndar

Daxwaza giyanên me û evîna dilên me qebûl bike, ya
Xudan

Min tora evîna xwe avêt nav deryaya hişmendiye û
masîyekî hêja girt

Ez ji te dixwazim, Xudan, ku ronahiya giyanê min bi
ronahiya te ya mezintir re tevlîhev bibe û dilê min bi evîna te
ya îlahî lêxe, da ku ez bikaribim ronahî û evîna te di hemû
.giyanên ahengdar de belav bikim

Îro ez ê dem ji bo bi Xwedê re bimînim, ramanên pûç
.paşguh bikim û xeyalên derewîn red bikim

Tîrêjên şahiyê ku asîmanê aramiya min tijî dikin, hatina
te ya pêroz mizgînî didin, gelo tu xwe niha an derengtir
eşkere bikî, ez bê guman rojekê ez ê te bibînim, tu yê ku dilê
.min jê hez dike û canê min bêriya wî dike

Du celeb jîngeh hene: jîngeheke navxweyî û jîngeheke
derveyî. Ez ê xwe ji bandorên neyînî biparêzim û ji bo rastî û
.rastdariyê têbikoşim

Ez dizanim ku di vê dinyayê de ji xerabiyê bêtir qencî
.heye ji ber ku Xwedê hêza herî mezin a hebûnê ye
:mînakkirin

Her roj ez ê hem di warê derûnî de û hem jî di warê fîzîkî
de çalak bim, ji ber ku sekinandina derûnî û bêçalakiya fîzîkî
.herdu jî ji bo pêşkeftina giyanî zirarê didin

Ey Xwedayê min ê delal, wî çavê xwe ji min re veke ku ji
bilî te tiştekî di hebûnê de nabîne, û ji bilî bedewiya Te ya
.herî bi heybet tiştekî di hemû bedewiyê de nabîne

Dema ku em di avên kêr ên ewlehî û aramiya
derewîn de diçûn, toreke nezaniya kujer li ser me girtibû,
.nêçîrvanê demkî yê hebûna erdî em xapandin

Ey Xwedayê Dilovan, me ji tora xeternak a xwestek û
armancên dinyayî rizgar bike, û alîkariya me bike ku em
bikevin kêrahiyên aram ên hevpariya îlahî da ku em ji torên
.xeyal û dafikên xapandinê hetahetayê xilas bibin

Ez hîs dikim ku ez bi aûreyek ronahiya Xwedê dorpêçkirî
.me, li wir aramî, aştî û kêfxweşiya giyanî heye

Ez ê çira nezanîna bîsom, da ku ronahiya paqij a giyan di
nav min re bibiriqe

Dibe ku kesek ji hêla madî, exlaqî û giyanî ve têk biçe, lê
heke ew hewlên xwe du qat bikin û piştrast bikin ku ronahiya
îlahî li ser wan dibiriqe, ew ê xwe nêzîkî Xwedê hîs bikin û
rewşa wan dê baştir bibe. Xwedê duayên dilsoz û ramanên
erênî bersiv dide, û ev rêyek bi bandor e ku meriv
.astengiyên serkeftinê derbas bike

Berî ku mirov bikeve tevgerê, ew xwediyê îradeya azad
e, lê piştî kiryarê, encam wê li pey werin, çi ew jê hez bikin çi
nexwazin; ev qanûna karmayê ye. Ji ber vê yekê, baş e ku
.meriv berî kiryarê bifikire

Ew kesên ku aştî û tama şîrîniya îlahî dixwazin, divê
bedelê wê bidin, û ew bedel jî veqetandina dema pêwîst ji bo

çandina aramiyê û afirandina aştiyê ye. Rêya herî bibandor a
derbaskirina stresê ew e ku bi aştiya hundirîn, şahî û
.aramiyê re hevaheng bin
Xudan, destên min ji bo te dixebitin Te rolek daye min
ku ez di vê dinyayê de bilîzim, û her tiştê ku ez dikim ez ji bo
.rûmeta te dikim
Dema ku em jiyana xwe radestî Xwedê dikin, em dibînin
ku jiyan vediguhere senfoniyeke xweşik. Û heke em hewl
bidin ku dema ku em hemî karên xwe dikin hebûna Xwedê
hîs bikin, em ê bibînin ku ew her roj erkên taybetî ji bo me
.hildibijêre û alîkariya me dike ku em wan bi cih bînin
Tekane rêya jiyana bi aştiyê di nîşandana feydeyên ruh
de ye. Di hundirê me de hêza veguherandina malê bo
.bihuştê heye
Ez ê bi dîlnizmiyê serbilindiyê, bi evînê nefretê, bi
aramiyê heyecanê, bi fedakariyê xweperestiyê, bi qencyê
xerabiyê, bi zanînê nezanînê û bi aramiya hizirkirin û
.kûrbûna li ser Xwedê fikaran bi ser bixim
Divê hemû kiryarên me ji aliyê dengê hundirîn ê
hişmendiya giyanî ve bîrê berê kirin
Çêtir e ku em jiyana xwe hêsan bikin, min mirovên
ronakbîr dîtine, di xwarina xwe de teserûfkar in, di şert û
mercên pir baş de dijîn, lê laşên wan tijî çalakî û zindîtî ne, ji
ber ku wan hişê xwe perwerde kiriye ku bi tevahî xwe
.nespêrin çavkaniyên derveyî yên tenduristî û razîbûnê
Bi balafirê aramiyê li ser lûtkeyên herî bilind ên
aqilmendiyê bifire, û li welatê bedewiya herheyî û
.bextewariya nûbûyî bigere
Ya Xudan, min ji xerabiyê dûr bixe û min pêroz bike, da
ku ez xerabiyê nebihîzim, ne xerabiyê bibînim, ne xerabiyê
neaxivim, ne xerabiyê nefes bikim, ne destê xwe bidim
.xerabiyê, ne xerabiyê bihêlim û ne jî xerabiyê bifikirim
Her roj bi me re be, Xudan, da ku em erkên xwe bi
giyanên razî û dilên ku bi hebûna Te ya pêroz bîhn xweş bûne,
.bi cih bînin

Em berê xwe didin hînkirinên giyanî ji ber ku em dixwazin ji êşa xwe azad bibin. Rêbaz û nêzîkatiyên dinyayî çareserî nînin. Xwedê çareserî ye. Dem hatiye ku mirovahî şiyar bibe û tariya nezanînê bi ronahiya şehrezayiyê ji holê rake. Tiştê herî mezin di jiyanê de ew e ku meriv di .perestgeha wijdanek paqij de bijî

Hema hema her kes hîs dike ku ew pêşketineke giyanî nakin, ango ew tevî hewildanên xwe naguherin an jî baştir nabin. Gelek faktor dikarin pêşketina me asteng bikin, û erkê me ye ku em bi awayekî objektîf, rexnegir û analîtîk li jiyanê binêrin da ku van faktoran nas bikin û fêr bibin ka meriv .çawa wan çareser dike û wan derbas dike

Kesê ku alîkariya psîkolojîk û madî dide yên din û dilê wî bi diloanê û diloaniyê tijî dibe, dê bibîne ku tiştê ku dide .vedigere cem wî

?Dara Xwestekan Çi Bi Ser Kete



Demek dirêj berê, kesekî dilsoz li welatekî dijiya û bi salan di navbera çiyayan de digeriya da ku li dareke nadir a .bi navê Dara Xwestekan bigeriya

Efsane dibêje ku ev darên ecêb ji hêla periyên bihuştê ve hatine çandin û tenê ji hêla asîtan ve wekî xelatek ji bo pratîka wan a hişk a dîsîplînên giyanî yên hişk tene dîtin. Tê gotin ku ev dar xwedî hêz in ku xwestek û daxwazên her .kesê ku di bin şaxên wan de rûdine bicîh bînin

Ev tenêtî di kûrahiya dilê xwe de hîs dikir ku ew hêjayî dîtina wê darê ye bi saya hewildanên xwe yên bêwestan,

hembêzkirina xwe ya bi dilxwazî ya zehmetiyan û
pabendbûna xwe bi disîplîna hişk a ku ji xwe re danîbû. Lê
tevî van hemî çalakî û rahênanan, dersên ku ew hîn fêr
nebûbûn hebûn. Her çend wî ronakbîrî dixwest jî, wî
.xwestekên din ên kêmtir girîng jî dihewîne

Di nav wan daxwazan de hesreta dîtina Dara Xewnan jî
hebû. Rêyên çiyayî yên asê lingên wî yên tazî di lêgerîna wî
ya bênavber a ji bo tiştê xwesteka dilê wî û pêkanîna
hesretên wî yên herî kûr de westandin. Hestên wî yên
hundurîn her tim wî piştrast dikirin ku daxwaza wî dê were
qebûlkirin û dar wekî xelatek xwezayî ji bo hewildanên wî
yên giyanî, ku ji kapasîte û berxwedana mirovekî asayî
.derbas dibû, li benda wî bû

Hevalê me di hesta xwe de rast bû. Li yek ji geliyên
çiyayên bilind, darek bi pelên fireh dît û bi têgihîna xwe di
cih de zanî ku ew gencîneya ku her gav lê digeriya û dixwest
.bibîne bû

Bi hewes û taviî, ew nêzîkî şaxên pêşwazîkar ên darê
bû û li bin wê rûnişt. Ji bo ku hêzên bêhempa yên vê dara
bêhempa biceribîne, çavên xwe girtin û ji xwe re got, "Ger ev
bi rastî dareke xwestekê ye, bila ji bo min bibe keleheke
"!xurt

Hêj ev fikir di hişê wî re derbas nebûbû, qesreke mezin li
kêleka darê xuya bû, ku bi baxçeyên kesk ên tijî gulên teze,
.reyhana bîhnexweş û darên bilind dorpêçkirî bû

Ew ji vê mûcîzeyê kêfxweş bû û bi kêfxweşiya
bidestxistina xwesteka xwe ya herî delal serdest bû, ji ber ku
wî di dawiyê de dara ku her gav lê digeriya dîtibû. Wî zêde li
bendê nema berî ku xwesteka xwe ya din diyar bike û got:

"Ez dixwazim li dora xwe koroyek keçikan bibînim ku
xwarinên herî xweş û xweş li ser tepsiyên zêrîn pêşkêşî min
dikin û vexwarinên ku ji kûpên zîv ên di qedehan de ku mîna
".zêrê geş dibiriqin xweştir in pêşkêşî min bikin

Di çirkeyekê de, daxwaza wî pêk hat, ji ber ku wî li ber
xwe maseyek dît ku tijî her cûre xwarinên xweş li ser

tepsiyên zêrîn dihatin pêşkêş kirin, û keçikên bedew
cûrbecûr xwarin û vexwarinên ku li gorî padîşah û mîran in
.pêşkêşî wî dikirin

Dema ku fêhm kir ku keleha nû û baxçe û fêkiyên derdora

wê hewceyê ewlehî û parastinê ne, ji darê xwest ku bibe
artêşeke mezin da ku wî û xezîneyên wî yên nû biparêze. Di
cih de, artêşeke mezin xuya bû û li nêzîkê keleha kon veda, di
heman demê de cerdevanên bi tevahî çekdar li ber deriyên
.qesrê rawestiyabûn da ku parastina pêwîst peyda bikin
Piştî kêfa xwe ji ziyafeta dewlemend û bêqusûr, dest bi
vekolîna qesra xwe ya nû kir. Ew ji derenceyên mermerî yên
cilkirî derket û di odeyên bi gewherên xemilandî yên geş û
.geş de geriya

Di dawiyê de, tenêyê me yê bextêwer ji meşê westiya û

li yek ji odeyên qata erdê li aramî û bêhnvedanê geriya.

Paceyan nizm ên wê odeyê ji aliyê şaxên dirêj ên Dara
.Xwestekan a bi heybet ve hatibûn siya kirin

Dema ku ew li ser nivînek nêzîkê pencereyê dirêj bû, wî
dît ku şaxên stûr ên dara xwestekan ronahî asteng dikirin, û
wî tenê hîs kir, tirsek di dilê wî de belav bû. Bêdengî tenê bi
çend dangan dihat şikandin, û wî meroq fikir ka ew ji baxçe
tên an ji heywanên kovî yên daristanê yên ku bi azadî li pişt
.dîwarên qesrê digeriyan

Her ku fikara wî zêde dibû, ramanek bihêz kete hişê wî û

ji xwe re got: "Rast e ku artêşeke mezin li vir heye ku min
biparêze, lê ez leşkerekî li nêzîkê pencereyê nabînim û
pencere bi toreke hesinî nayê parastin. Ger pilingek ji
daristanê bikaribe ji pencereyê derbas bibe wê çi bibe? Di wê
".rewşê de, ew ê min bixwe û ev ê dawiya min be

Hêj ew ramana tirsê hat bîra wî, pilingekî hov ji
pencereyê ve bazda, reviyayê tirsonek girt û ber bi wir ve çû
(da ku wî bixwe)

Mixabin, tenêyê fêhm nekir ku Dara Xwestekan di
navbera ramanên baş û xirab de cudahî nake. Armanca wê
ew bû ku ramanên ku di dilê kesên ku ew dihevin de

digeriyan, bicîh bîne. Bi rastî, Dara Xwestekan wêneya
derûnî ya bihêz a tenêmêr temsîl dikir, û ev daxwaza wî ya
.dawî bû

Her kes di bin dara xwestekên efsûnî de dijî ku hemû
.xwestekên wan pêk tîne. Ew dar îradeyê ye
Kesê ku hîn jî kontrola xwestek, hewes û ramanên xwe
bi dest nexistiye, divê şikir ji Xwedayê xwe re bike, ji ber ku
ramanên wî yên bêdîsîplîn tavilê pêk nayên, wekî din ew
xwestekên hov dê bibin sedema xuyangkirina otomatîk a
.pilingên bêbext ku dê li ser xwediye xwe û yên din êrîş bikin
Exlaqê çîrokê girîngiya balkişandina ramanên xwe li ser
tiştên erênî û baş e dema ku mirov di bin şaxên Dara
.Xwestekan de rûdine, ku ew jî îrade û aqilê bihêz ê mirov e
Balkêşandina ramanên xwe li ser tirs, têkçûn, nexweşî û
nezanîne dikare bibe sedema derketina cinawiran ji cîhana
nedîtî ya ramanê, biafirîne pirsgirêkên bêdawî û mirov bi
.tiştên ku ew naxwaze matmayî bike
Parçeyên ji şehrezayiya Baremhaniyan

Mirovên mezin modelên rol in
Her çend laşên wan bi sînor bûn
Lê wan fêhm kir ku ew beşek ji okyanûsa bêdawî bûn
û ku hemû formên takekesî
Ew pêl in li ser singa deryaya kozmîk
Di vê dinyayê de em xwe bi sînor û sînordar dikin
Di çarçoveya malbateke biçûk de
Lê gava em ji cîranên xwe hez dikin, em mezin dibin
.Dema em ji welatê xwe hez bikin, em mezin dibin
Dema ku em ji hemû gel û neteweyan hez bikin, em pir
.mezintir dibin
û dema ku hişmendiya me di jiyana piştî mirinê de di
Xwedê de binav dibe
An jî di vê dinyayê de bi rêya kûrfikirîn
Tewra dema ku em di laşên fîzîkî de ne jî
Em bi rastî rastiye fêhm dikin

Okyanûs pêl in
Û ku pêl ji okyanûsê derketin
Ji pirtûkxaneya me ya arşîvkirî: Name
Dostên hêja, arşîva pirtûkxaneya me dihewîne
Li ser bingeha perçeyên ji hezaran nameyên ku ji hêla
xwendevanan ve hatine şandin

Ji welatên cuda, wan ezmûnên xwe anîn ziman
Bi hînkirinên Mamoste Paramhansa Yogananda re
Li vir min nimûneyek ji wan nameyan wergerandiye
Ji ber ku ew bi gelek şîrove û peyamên te re li hev tê
Ev yek nîşan dide ku ezmûna mirovan yek e
Û ew dil û ramanên ahengdar vekirî ne
Ew li her deverê ku ew lê ne, li hev dicivin
Bi evîn, aşî û başiyê
Heke hûn bêtir ji van peyaman dixwazin
Ez kêfxweş im ku bêtir pêşkêşî bikim
Bi hezkirinên dilsoz û daxwazên çêtirîn
Mehmûd Ebas Mesûd
Niha ji kerema xwe hin peyaman bixwînin
Van dersan ji min re bûn alîkar ku ez ji nû ve lêkolîn

bikim

Aştiya bêdawî ya ku di hundurê dilê me hemûyan de ye
Wê baweriyek kûrtir da min di pêşerojê de
Û min evîna xwe ji bo Xwedê û yên ku Wî nas dikin zêde

kir

Bi rastî ronahî û bereketa wê heye

* * *

Ez hestek spasdariyek bêhempa ji Xwedê re hîs dikim
Kî min ber bi van hînkirinên giyanî ve rêber kir
Ez bi hestek spasdariyê û teqdîrê tijî me
Ji bo alîkariya ku min wergirt spas ji Xwedê re
Û dersên Paramahansa yê jîr

Ez jî hîs dikim ku min dest bi serpêhatiyeyeke xweş kiriye
Ji bo kifşkirina xezîneyên veşartî yên giyanê min di

kanza jiyana min de

* * *

Di hînkirinên Mamoste Paramahansa de
Min kaniyek aramî, hêz û zindîtiyek herdemî dît
Zehmet e ku meriv hemî feydeyên ku diherikin navnîş

bike

Ji ramanên wî yê bilind, dikeve nav jiyana min a rojane

* * *

Min ev dersên dubare û dubare dixwînim
Her cara ku ez tiştên nû dibînim, mîna ku ez
Min qet berê nexwendiyê
Ji bo min, ew çavkaniyek enerjiyê ya geş û dewlemend e
Ji zanîna îlhamê, îlhamê û evînê ya îlahî

* * *

Her ku ez van dersan bi baldarî û ramanê bêtir dixwînim
Her gava ku ez başbûnek berbiçav di jiyana xwe de hîs

dikim

Li ser astên madî, psîkolojîk û giyanî
Ew xwedî taybetmendiyan magnetîkî ye
Ji bo kişandina qencî û hemû tiştên baş

* * *

Dema ku ez van dersan dixwînim
Min dest pê kir ku hîs bikim ku ez li ser rêgeheke ber bi

jor ve me

Ez di astên aqil û ruhî de diçim lûtkeyên
Berê min hay jê tunebû
Ez her wiha hîs dikim ku wê gelek başkirin anîne jiyana

min

Û ew dewlemendtir û cûrbecûrtir kir
Berê ez nîv-hişyar bûm
Û niha ez hişmendiyeke bilindtir hîs dikim
Û hestiyariya di hestê de
Daxwaza min ew e ku ez van ramanan belav bikim
Da ku yê din jî jê sûd werbigirin, çawa ku min jê sûd

wergirt

* * *

. qedand "

Ji mamoste Paramhansa re, û ez aramiyek zêde hîs

dikim

Evîna îlahî tevahiya hebûna min tijî dike

-

Berawirdkirinek di navbera fedakarî û serbilindiyê de

Dilnizmî geliyekî bereket ê hişmendiyê ye

Li cihê ku barana îlahî bi zêdehî dibare û kom dibe

Û her wiha ne mimkûn e ku baran li serê çiyayekî kom

bibe

Bi vî awayî, avên zanînê nikarin li ser serê serbilindiya

xwe kom bibin

Xwerezayî deriyê pejirandin û vekirîbûnê digire, ku bi

riya wan zanîn tê hundir

Dilnizmî deriyan fireh vedike

Ew gazî şehrezayî dike ku were û ava bike

Xwerezî kirêtiyeke eşkere ye ku li ser rûyê kesekî

xwereza hatiye nivîsandin

Xelk jê aciz dibe û jê dûr dikeve

Dilnizmî bîhnek xweş e ku xwediye wê ji hêla her kesî ve

dike hezkirî û xwestî

Xweperestî ji kompleksa kêmasiyê tê

Ku wekî kompleksa serdestiyê tê xuyang kirin

Her çiqas dilnizmî ji aqilmendiyê çêdibe

an jî xwe-zanîna

Bêedeb lêgerîna rastiyê red dike

.Lê belê dilnizmî, ew nerm û pêşwazîkirina rastiyê ye

Ew jê lava dike ku bikeve Pîrozgeha Pîroz a giyanê wî

Xweperestî bi hewldanên xwe yên têkçûyî kêmasiya xwe

.nîşan dide

Binpêkirina kesên din û nîşandana wan a piçûk

Lêbelê, dilnizmî nîşanek ecêb a têgihîştina dilan e

Nimûneyek berbiçav a mezinahî û berxwedanê

Xweşikbûn cilûbergekek şefaf e ku ji hêla xweşikan ve li

xwe tê kirin

Dilnizmî cilê şeref û şerefê ye
Xwezûrî heval û rastiye ji jiyana wî dûr dixê
Dilnizmî heval û têgihîştinê dikişîne
Mirovê serbilind wek tenekeyekî vala ye ku dema lê tê
lêdan dengê derdixê
Mirovê dilnizm mîna firaxekê ye ku tijî vexwarina pîroz a
aqil e
Dilnizmî balkêş e; ew bextewariyê li dora xwe belav dike
Ew hevalên dilsoz û giyanên diloan dikişîne
Mirovê dilnizm qencî û bereketê tîne jiyana xwe
Bi dilnizmiya xwe, mîna guleke teze û bîhnexweş
Xwedê jiyana te bi şadî û bextewariyê tijî bike
Hêvî û bêhêvîbûn
Armanca ku bibe milyoner
Evîna dewlemendiye û çavbirçîtî ji bo pesindayîne
Ew standardeke derewîn a bextewariya rastîn e
?Û kî dixwaze bi vî rengî bibe milyoner
Ew ne tenê xwe diêşîne
Ew zirarê dide yên din jî
Ji ber ku ew wan di rê de ber bi bêbextî û felaketê ve
.dibe

Mînakî, karkerê sade li otêlekê
Yê ku milyonerekî cilên biha li xwe kiriye dibîne
Ew bi serbilindî û xudperestî ji otomobîlek luks derdikeve
Ew ji hêla şofêrek taybet ve tê ajotin
Ew ji ber bereketên wî yên êşkere hesûdiyê lê dike
Hewl dide şêwaza jiyana xwe ya efûyê teqlîd bike
Ew serî li deynkirina pereyan dide û otomobîlek dikire,
.dibe ku yekî bikarhatî be
Ew hewceyê lîstîkê biha ye
Û ew tiştên din ên luks dikire
Ya ku ew bi xeletî bawer dike
Ew ê awirek taybetî bide wî
Ji pompoya vala û dewlemendiya xeyalî

Ew giyanekî belengaz e ku bi çavkaniyên xwe yên kêm
qumarê dike
Ew xwe bi pirsgirêkên ku ew dikarin bi hêsanî jê dûr
bisekinin re rû bi rû dimîne
Ewên ku fêhm dikin kêm in
Ew kesê ku tenduristî û bextewariya xwe feda dike
Li ser gorîgeha tirs û xebata dijwar
Têkçûna demarî û pirsgirêkên dil
Ji bo ku bibe milyoner
Ew bi rastî kesên sade û bêaqil dixapîne
Li ser rêyên şemitok meşîyan
Li ku derê jiyan bi xuyangên xapînok tê pîvandîn
Xwe wek kêfxweş nîşan dide
Di derbarê standarda derewîn de ku
Dewlemendî armanca dawî ya jiyanê ye, ji wê wêdetir ti
armancên din nînin
Ev yek mirovan ber bi xapandîn û hîlekarîyê ve dibe
Ji bo xapandina mirovên sade û talankirina debara wan
Adetên jiyanê yên zêde
Bêyî ku pere çawa tê qezenckirin
Ji pesn û pesindayîne kêf girtin nîşana sadebûnê ye
Ji ber pesnê xwe ê kirêt û xwe nîşandana kirêt
Ev hemû kesê ku li dewlemendiyê digere ber bi
.çavbirçîtiyê mezintir ve dibe
Û rêbazên xapînok pêşniyar dike
An jî serî li şantaj û kiryarên neexlaqî didin
Ji bo ku hûn bêtir luksê bi dest bixin
Ya ku dişibihe qamîşek birîndar
Ku destê ku wê digire birîndar dike
Û xwe nespêre wê
jiyana luks
Xwesteka bidestxistina pereyan bi her awayî
Û tirsê li ser jiyanê di xaniyek sade de
Û tirsê ji windakirina rewşa darayî
Li ber çavên malbat û civakê

Ji bilî xweperestiyê
Ev hemû nîşanên xirabiyê ne
Serpêhatiyên bêhesab
Windakirina empatiyê ji bo kesên hewcedar
Eger her kes sade bijî û cilên sade li xwe bike
Moda jiyanê luks bi dawî bûye
Ya ku pir caran rê dide
Pir zêde bêbextî û dilşikestî
Û mirovan hewl dan ku taybetmendiyan giyanî pêş bixin
Û li şûna wê sirkeya hêja
Divê xweperestî ji holê were rakirin
Wî jiyanê sade da û hizirên xwe sade kir
Pîvanên standard û ceribandînê
Pêdivî bi danûstandin an hevkarîyê nîne
Bi kesên ku dewlemendiya wan komkirî ye
Ew kesên ku hestên yê din hîs nakin
Dilê wan li hember birayên wan ên reben nerm nabe
Tewra ku wan wan di cilên xwe yê qetiyayî û birçî de
dîtibin jî
Dewlemendî bi xwe ne guneh e
Berevajî vê, ew dibe ku di destên mirovên baş û comerd
.de nîmetek be
Ewên ku Xwedê bi kerema xwe ya zêde dewlemend
,kirine
Yên ku ji alîkariya kesên din kêfxweş dibin
Û kabûsa xizanî û neheqiyê ji ser milên wan rakir
Peyv xwedî hêzek mezin in ku ava bikin an jî wêran bikin
Ji bo selametî û şahîyê
An jî giyanan bişkînin û hestan bişkînin
Hin peyv hene ku mirov şaş û metel dikin
Gotinên ku fikaran ji holê radikin û dilan aram dikin
Ew bawerî û rehetiyê dide
Gotinên ku şerên dijwar didin destpêkirin
Gotinên ji bo nermkirina atmosferê
Û ew bêbextî û bargiraniyan sivik dike

Xwedê gelek diyariyan daye mirov
Ev tê de şiyana xweîfadekirinê jî heye
Di gotina gotinê, nivîskî û bihîstî de
Ji bo danûstandineke watedar û samîmî di navbera

mirovan de

Mirovahî yek malbat e

Bêyî ku li ber çavan bîn girtin ku xuya dikin cuda ne
Bila gotin bibe amrazek ji bo nêzîkkirina mirovan, ne ji

bo tirsandinê

Ji bo belavkirina dilrehetiyê, ne ji bo belavkirina panîk û

nakokîyê

Ji bo avakirina ahengekê, ne ji bo çandina nakokiyê

Ji bo rakirina astengî û astengiyan

Na ji dagirtina rêyan bi tirî û astengiyan re

Çîroka bikarhênerê ku padîşah fêr kir

Demek dirêj berê, padîşahekî ji yek ji gelê xwe re gotibû

ku eger ew bersiva pirsek taybetî nede, darvekirin li benda
.wî ye

" ?Zilam bersiv da, "Pirs çi ye, Qralê Min

" ?Padîşah pirsî: "Ji min re bêje, hişmendiya îlahî li ku ye

Zilam ji padîşah du hefte dem xwest da ku bersivê bide

.wî, û padîşah daxwaza wî qebûl kir

Paşê ew bi xemgînî vegeriya cihê karê xwe û ji kardêrê

xwe re got ku eger ew di nav du hefteyan de bersiva pirsê

.padîşah nede, ew ê bi canê xwe berdêla wê bide

Bikarhêner, ku bi wêrekî û aqilê xwe dihat nasîn, jê re

got

Bila ez li şûna te herim û ez ê bi xwe bersiva pirsê "

" bidim

:Bikarhêner çû ba padîşah û jê re got

Berî her tiştî, bila ez li ser textê te rûnim, ji ber ku "

dema ez tişteki ku tu nizanî ji te re dibêjim, ez efendiyê te

". me

Padîşah textê xwe pêşkêşî bikarhêner kir û got

" ?Ji min re bêje, hişmendiya îlahî li ku ye "

Bikarhênerê li ser text rûniştibû bersiv da: "Ga ji min re
" bînin

" ?Ga anîn hundir û bikarhêner pirsî, "Şîr li ku ye

" Padîşah bersiv da: "Di memikan de

Bikarhêner wiha bersiv da: "Ne wisa ye, şîr ne tenê di
memikan de ye, lê di hemû beşên laşê ga de heye, ji ber ku
". şîr bingeha ga ye

Paşê bikarhêner taseke şîr xwest, û gava tas anîn ba wî,

" ?wî ji padîşah pirsî: "Rûn li ku ye

". Padîşah bersiv da û got, "Ez rûn nabînim

Bikarhêner got: "Rûn li wir e, lê li seranserê şîr belav
bûye. Şîr bihelînin û rûn dê ji hev veqete û derkeve ser rûyê
".erdê

Çawa ku şîr di hemû beşên laşê ga de heye û rûn di
hemû molekulên şîr de belav bûye, wisa jî hişmendiya îlahî di
.her atomek hebûnê de heye

Bi vî awayî, şehrezayiya bikarhêner jiyana kardêrê wî
.xilas kir, ji ber ku padîşah bersiva rast a pirsê xwe wergirt
Hişmendiya îlahî ne tenê bi ronakbîran re ye; ew di can

û dilên hemûyan de heye. Her kesê ku kûr dikeve nav
meditasyonê, dê deriyê dilê xwe veke, hebûna hişmendiya
îlahî hîs bike û pirtûka jiyane bixwîne. Bêyî vê hesta rastîn,
.pirs dê bêbersiv bimîne

Mirovên aqilmend dibêjin

,Ji bo ku mirov di jiyane de kêrhatî be

Divê ew xwe ji hemî niyetên xerab rizgar bike

hestên êşdar û xwesteka tolhildanê

Tewra nerazîbûna mafdar jî

Divê evîn neyê betalkirin

Divê evîn li ser hestan serdest be

Ew bingeha têkiliyên di navbera mirovan de pêk tîne
.Di jiyane de tişt û berjewendî hene ku bêhejmar çêtir in

Ji geşkirina hestên nefret û kîne

Plankirina zirardan û girtina yên din

Û agirê dojehê dibarîne

Tewra ew kesên ku bi awayekî diyarkirî tevdigerin jî
Ew ne layiqê rewşa mirovê esil e
Xwezî mirovahî dev ji pêxistin û zêdekirina xerabiyan
berdaya

Di şûna wê de, ew çavê razîbûnê bikar tîne
Ya ku Afirînerê Herî Zêde daye wî
Ku meriv balê bikişîne ser qencyê ji bo xwe û yên din
Ji ber ku raman û hest bi nefretê ve sînordar dikin
Neçalakkirina amûrên başiyê
Ya ku Xwedê daye mirovan da ku ew bikaribin jê sûd
,werbigirin

Di rêwîtiya wî ya kurt a ber bi vî welatî ve
Balkêşiya şaş rê li ber dilên hişk vedike
Û ji bo şiyarkirina gumanên nexweş û hestên dijminane
Eger ew bikeve dil, xilasbûna jê dijwar e
.Ew rewşeke xemgîn e ku tê de nêrîna pesîmîst zer bûye
Her tiştê xweşik dibe kirêt, û her tiştê xweşik dibe pîs
Tewra amûrên tenduristiyê jî dibin amûrên çêkirinê
Toksîn û nexweşiyên nexweş
Ew cehenem e
Xwedê me û we ji vê yekê dûr bixe
Û li ser xerabî û xirabiyên wî
Aştî li ser te be
Bila her tim bi evînê dorpêçkirî bî

Roja hişmendiya kozmîk

Ev gotar di hejmara yekem a kovara Rojhilat û Rojava ya
sala 1925an de derket. Ev kovar, ku paşê wekî kovara Xwe-
Zanîna Xwe hate nasîn, ji bo yek armancê hate damezrandin:
ku gelan nêzîkî hev bike û taybetmendî û xisletên bêhempa
yên ku netewe xwedî ne nîşan bide, yên ku beşdarî avakirina
avahiya mezin a mirovahiyê li ser vê gerstêrka Erdê bûne û
.berdewam dikin

Mamosteyê mezin bi salan xebitî da ku giyanê evîn û

biratîyê di navbera mirovan de pêş bixe, danûstandina ezmûn û zanînê teşwîq kir da ku jiyanê xweştir, xweşîktir û watedartir bike. Di vî warî de, wî got: "Tirsbûna me ya ji bo zanînê divê me ji bîr bike ku em cûdahiyên xwe yên piçûk ji bîr bikin û me teşwîq bike ku em bi kêfxweşî rastiyên yên din qebûl bikin. Bila Rojhilat û Rojava xwe amade bikin ku çêtirîn tiştên ku gelên wan hene biguherînin, ji ber ku hemî mirov ".bira û xwişk in, û em hemî zarokên yek welatekî gerdûnî ne Ez li ser girekî biçûk rûniştim û çavên min girtî bûn û li tariya tarî ya ku min dorpêç kiribû nihêrîm. Di destpêkê de, min ji bilî tariyê tiştek nedidît, lê ez li tiştekî nenas lê di .heman demê de nas û nas digeriyam

Min çavên xwe vekirin û li cîhaneke şad û bi heyveke bêdawî xemilandî, ku bi firehiya bêdawî ya ronahiya heyvê û stêrkên biriqok di fezayê de, zevî û girên bişirîn ên bi giyayên kesk ên zermî yên nerm wekî qedîfe, rêzeçiyayên geş, pêlên ku li ser deryayên aloz diqelişin, û bajarên ku bi destkeftî û dahênanên bêhejmar ên mirovahiyê pesnê xwe didin, nihêrîm. Lê dîsa jî, her tiştê ku min didît xuya bû ku min ji ber windakirina dema xwe di fikirînê de sûcdar dike, min bi xeyalperestiyê tawanbar dike, min bi xeyalperestiyê .tawanbar dike, di cîhaneke xeyalî de windabûyî ye Cîhan ji min re got: "Çima tu çavên xwe digirî û bedewiya min ji çavên xwe dûr dixî, û di tariyeke vala û "?valatiya tarî de dijî

Min bi çirpekî bersiv da: "Ey dagirkerê wêrek, eger bedewiya hundirîn nebûya, bedewiya te ne geş û ne jî geş "!dibû

Her ku ev fikir ji hişê min derbas bû, min bangek veşartî ji quncikek kûr a giyanê xwe hîs kir, hestên min lerizîn û .şaneyên laşê min vejayan

Min çavên xwe dîsa girtin da ku deryayeke tarî bibînim.

Min bi baldarî li dilê tariya tarî nihêrî, li çirûskek ronahiyê digeriyam - ronahiyek ku min dizanibû hebû, tenê lêgerînek

hewce fikir heya ku min ew dît. Ji nişkê ve, min ramanek lawaz, hema hema ronî dît ku ji yek ji quncikên wê odeya kûr û veşartî derdiket. Min bala xwe da wê ramana lawaz, û ew geştir û geştir dibiriqî heya ku rûmeta xwe ya veşartî eşkere .kir

Û min keşf kir ku ez dikarim li wir bê çav bibînim û her ramanek bibînim ku mîna birûskê dibiriqe û dû re winda dibe, an jî mîna komeke meteorên pir şewqdar ên ku ronahiyek berdidin ku ji nişkê ve xuya dibe û dû re di asîmanê hişê min de winda dibe, dibiriqe. Ez dikarim her çirûskeke, her şewqek bihejmêrim û nirxa dem û enerjiyê ya !her yekê fam bikim. Çi vîzyonek metafîzîkî ya bi heybet Û ez bê guhên xwe jî dikarîm bibihîzim, û min bi zelalî guh da dengê qels lê gurrîn ê ramanên xwe Erê, min guh da fîsiltandinên nîzm ên wîjdanê û dengê bêdeng ê şehrezayiyê Min her tiştê ku wan dangan digot bi zelalî bihîst, mîna ku min qet berê nebihîstibe Û cara yekem, min hebûna van xizmên nedîtî û hundurîn hîs kir Min dilovanî û bêxemiya wan a li hember min hîs kir Van xizmên ku demek dirêj berê di kûrahiya hebûna min de, di odeyên tarî de, plan dikirin, hevrêz dikirin û çarenûsa min şêkil didan Lê dîsa jî ew veşartî, dilnîzm û veşartî man, mîna ku hebûn an hebûna .wan tune be

Ey xizm û hevalên veşartî, hûn çî karekî mezin dikin!

?Çima hûn ewqas zelal û eşkere xuya nakin

Ma hûn ji nihêrînên xav û hişk ên hişê mirovan ditirsin?

An jî dibe ku hûn ji xuyabûna di tarîtiya zer a zihniyetên ku nikarin ji bo ramana safî û nazik bifikirin ditirsin! An jî dibe ku !hûn ji xeniqîna di lerizînên tund ên madeya qelew de ditirsin

Lê çiqas jêhatî yî ku ji odeyên tarî bi dizî derkevî da ku asîmanbiran, pirên mezin û her cûre destkeftiyên madî ava bikî, dû re bêyî ku kes bala xwe bide te an jî te pîroz bike !vegerî

Trêna ku di tariya şevê de diherike, balafirên ku gurrîn dikin, keştîyên bihêz ên ku mîna gundan li ser rûyê okyanûsê

diherikin, şaheserên hunerê, perestgeha Athena ya Keçik,
Partenon û Tac Mahal hemî mûcîzeyên ku ji hêla mirovan ve
hatine çêkirin in, û hemî te û hêzên te yên ku ji hêla ramana
!bihêz ve hatine îlhamkirin tînin bîra min
Lê gava ez golê bi avên xwe yên geş dibînim ku gazî min
dike ku tîbûna xwe bişkînim, û ewrên tarî çem û şelaleyan ji
baranê berdidin da ku zevî û daran bi fêkiyên şîrîn û xweş tijî
bikin; û gava ez ronahiya heyva tijî dibînim ku di êvarê de
pêdikeve, û çerxa demsalan temaşê dikim, û erd bi xalîçeyek
stûr a giyayê pêçayî ye, û ewrên sor ên ku ji hêla tîrêjên li
ser perdeya asoyê ve di şeklan de hatine çêkirin, ez van
hemî wêneyên xweşik û bêhempa dibînim, û ez li ser wê
destê kozmîk difikirim ku bi hêz û şehrezayiyê li her derê
!dixebite

Û ez bi matmayî li ser wî dengê kozmîk difikirim ku
ferman dide roj, heyv, gerstêrkan, erdê, xwezayê, demsalan,
hemû hêzên kor, deryayan bi geliyên xwe, mirov, jiyan û
.mirinê, û ew dengê wî dibihîzin û guh didinê
Ma goşeyek veşartî heye, bê sînor û bê dawî, ku
ramanên ronakbîr tê de veşartî ne û di gerdûnê de bêtî ku
?kes ferq bike tevdigerin

Min ji pencereyên bîranînan nihêrî û destpêka zarokatiya
xwe bi bîr anî, dema ku roja hişmendiya min ji asîmanê
jiyana min derket. Û dema ku ew hêdî hêdî ji tariya hişê
binhiş derket, wê tenê beşek piçûk ji asoyê hişê min ronî kir,
ji ber vê yekê min ji bilî diya xwe, pêlîstokên xwe û çend
.perçeyên şekir ên bi rengên cûda tiştê nedît

Paşê, her ku hişmendiya min geştir bû, min beşek
mezintir ji asoyên hişê xwe dît; ew ronî bû, û min gelek tiştên
ku min berê qet nedîtibûn dîtin - min hevalên xwe, xizmên
xwe, cîranên xwe, welatê xwe dîtin - hemî xuya bûn û di
.qada dîtina min de cih girtin

Di asîmanê hişê min de, roja hişmendiya min bi
ronahiyek domdar û bihêz dibiriqî, her tiştê ku berê veşartî
bû ronî dikir. Min hemû mirov, hemû netewe, hemû hebûn,

xweza, gerstêrk, stêrk û hemû elektronên tîrêjdar dîtin. Min
!heta kozmos û fezaya bêdawî jî dît
Û min berê nizanibû ku ez ê di tariya hişê xwe de roja
!hişmendiya kozmîk kifş bikim
Kontrolkirina meylên xerab

Kesekî ku zêde alkolê vedixwe dibe tiryak, û ev tiryak dibe sedema adeteke zirardar û xapînok. Ger ew hewl nedin ku dev ji vexwarina xwe berdin, dibe ku bibin alkolîk û ji heweseke bêkontrol a alkolê dikişînin. Ev kesên bêbext pir caran pereyên xwe li ser alkolê xerc dikin. Ew kêr dixwin û xuya ye ku ji vexwarina serxweşker bixwe hinek xurek digirin. Her ku ev adeta wêranker kûr dibe, ew hesta berpirsiyariya xwe ya ji bo tenduristiya xwe û rewşa xwe di mal, civak û cîhanê de winda dikin.

Danasîna berê ya alkolîkên serxweş tenê mînak e ji bo tiştê ku ez jê re dibêjim "alkoolîkên derûnî". Ev alkolîkên derûnî an psîkolojîk dikarin li gorî şert û mercên wan ên psîkolojîk ên taybetî werin dabeş kirin, ku dibe ku kronîk û dijwar bin, wek hêrs, tîrs, xwesteka cinsî ya bêserûber, kêfa zirardayîna yên din, qumar, dizî, çavnebarî, nefret, çavbirçîtî, xezeb, şarlatanî, bêaqilî û dînîtî.

Dema ku kesek ji zarokatiya xwe ya zû ve hêrs, tîrs, çavnebarî, an jî yek ji taybetmendiyan jorîn ên neasayî nîşan dide, ev delîl e ku wan ev adetên psîkolojîk ên neasayî di jiyanek berê de bi dest xistine. Dêûbavên ku di zarokên xwe de, hetta di temenê biçûk de jî, yek ji van meylên psîkolojîk ên zirardar dibînin, divê vê mijarê bi ciddî bigirin û gavan bavêjin da ku pêşî li pêşveçûna girêdayîbûna psîkolojîk li cem zarok bigirin, bi îdeal bi danîna wan di hawîrdorek cûda de di bin lîstikên şewirmendên giyanî de.

Bi hevaltiyeke baş û hawîrdoreke piştgir di çend salan de, alkolîkekî nexweşiya derûnî dikare ji bandora xerab a xerabiyên xwe yê bi dest xistî rizgar bibe. Dema ku lênêrîna bijîşkî ya guncaw di hawîrdoreke piştgir de werdigire, divê alkolîkekî nexweşiya derûnî ji encamên xirab ên adetên xwe yê şermezar were agahdarkirin û were teşwîqkirin ku li ser wan bifikire û hewlek rastîn bide da ku di bin her şert û mercî de ji nîşandana van tevgerên kirêt û wêranker dûr bisekine. Her mînakek tevlîbûna bi adeteke nexweşiya derûnî ya ku di enkarnasyoneke berê de bi dest xistiye, wê di hişê hişmend de xurt dike û bicîh dike heta ku kes bi her wateya peyvê bibe koleyê wê.

Kesê hêrsbûyî, şehwetxwaz, an çavbirçî cihê xwe ji bîr dike û têkiliya xwe bi civakê re paşguh dike, xeletiyên giran dike ku jiyan a wî/wê û jiyan a yê din wêran dike. Gelek ji van kesên nexweşên derûnî bawer dikin ku bi nîşandana adetên xwe yê psîkolojîk, ew derdikevin û rihetiyekê dibînin. Lêbelê, xwe avêtina nav hestên zirardar adetek bi encamên giran e, ji ber ku bi dubarekirina dubarekirina tevgerên weha yê kirêt, mirov dibe tiryakê psîkolojîk, xwe di çavên yê din de, li her derê û her dem, dike mijara henekan.

Eger zarok di dema ku hişê wan hîn pêş dikeve û guhêrbar dibe de rastî jîngeheke jehrîn bîn, ew ê adetên xirab pêş bixin ku, eger neyên kontrol kirin, dikarin bibin sedema nexweşiyên derûnî yê giran. Dê û bavên ku guhertinek ji nişka ve di zarokê xwe de dibînin - wek zarokek berê aram ku bi berdewamî nerazî dibe - divê bala xwe bidinê, sedemên dilşikestin û bêhêvîtiyê destnîşan bikin û çareser bikin, û rêyên nû û avaker bibînin da ku ew enerjîya xwe bi awayekî sûdmend û bibandor bikar bînin.

Kesên ku yek ji taybetmendiyan jorîn nîşan didin, alkolîkên derûnî ne. Ew bi bêwijdanî û bêberpirsiyarî siwarî lehiyên adetên xirab dibin, bi teslîmbûna xwe ya bêçare û bi dilxwazî ber bi herikîna hewesên xwe û bi nîşandana taybetmendiyan xwe yên herî xirab bextewariya xwe têk dibin.

Bêwate ye ku alkolîkên nexweşên derûnî ji ber meylên wan ên tundûtûjiyê şermezar bikin, hişyar bikin, an jî sûcdar bikin. Rewşa wan a derûnî encama adetên wan ên xerab ên dubarekirî ye. Divê ew wekî nexweşên nexweşên derûnî yên ku ji nexweşiyên psîkolojîk ên dijwar dikişînin werin dermankirin.

Guhertina hevalên xwe ji bo her cure serxweşiya derûnî ya tûj dermankirina herî bibandor e, ji ber ku îradeya kesê serxweş ê derûnî bi adetê ve hatiye kolekirin û ji ber vê yekê ew li hember xerabiyê berxwedanek nîşan nade. Dermankirina herî guncaw ew e ku ew rasterast werin veguheztin hawîrdorek ku wekî antîdotek ji bo rewşa wan a derûnî ya jehrî tevdigere. Divê kesek acizker - heke gengaz be - bi yek an çend kesan re were danîn ku tewra di rewşên provokatîf û acizker de jî hêrs nabin. Divê kesek şehwetxwaz bi mirovên xwedî xwe-kontrol were dorpêçkirin. Dizek profesyonel hewceyê komê mirovên rast e. Mirovek tirsonek û tirsonek dikare bi teşwîqkirina wan ji bo têkiliya bi kesên wêrek û xwendina biyografiyan qehremanan re were alîkar kirin. Kesên xwedî mizac û xisletên tîrş divê bi kesên xwedî xwezaya dilşad û dilnizm re hevaltiyê bikin.

Divê kesên alkolîk ên nexweşiya derûnî ji bîr nekin ku qebizbûn an jî fonksiyona xirab a rûvî, digel xwarina goşt, nemaze goştê dewar û beraz, dê nexweşiya wan a derûnî xirabtir bike û di mejiyê wan de bêtir bicîh bike. Tevlîkirina gelek fêkî û sebzeyan di parêza wan a rojane de, kirina rojîya ava fêkiyan a

rojekê di hefteyekê de, û carinan tevlîkirina rojiyên dirêjtir, dê pir alîkar be ku herêmen mejiyê ku adetên zirardar lê kom bûne werin guhertin.

Çalakiya cinsî ya zêde zirarê dide pergala demarî û şaneyên mêjî, û hêrsa nexweşê alkolîk ê derûnî gur dike. Wekî din, zêde kêfa cinsî îradeyê qels dike. Ji ber vê yekê, divê hemî alkolîkên nexweşiya derûnî fêr bibin ku hewesên xwe yê cinsî kontrol bikin da ku di têkiliyên zewacê de, wekî ku ji hêla xwezayê ve tê ferz kirin, nermbûnê bikin.

Em gelek caran dibînin ku kesên ku debara malbatê dikin - çi bav be çi kur, û di hin civakan de, dê be çi keç - ji ber ku ew hest dikin ku pozîsyona wan mafê wan dide ku îradeya xwe kontrol bikin û ferz bikin, meyla alkolîzmê nîşan didin. Ev dîktatorên biçûk divê hêrsa xwe li ser endamên malbatê yê ku hewcedarê wan in û pê ve girêdayî ne bernedin. Ji ber ku heke ew wiya bikin, ew ê rêz û hurmeta hezkiriyên xwe winda bikin.

Dema ku dîktatorekî malbatekê bawer dike ku ew dikare li malê çi bixwaze bike, ew dest pê dike ku taybetmendiyan xwe yê ne xweş û rexnegir nîşan bide, hetta li derveyî çerxa malbatê jî. Di dawiyê de, ew bi vê tevgera şermîn re dibe yek û li gorî wê, li her derê û her dem tevdigere. Heta ku ev zalim xwesteka xwe ya serdestiya li ser hezkiriyên xwe kontrol nekin, ew hêdî hêdî dibin bêîstîqrar ji hêla derûnî ve, bêtê gihîştina hestiyarî tevdigerin û ji bo kesên nêzîkî wan, ji bo kesên ku carinan bi wan re têkilî datînin û ji bo xwe jî dibin sedema tengasiyên mezin.

Her kesê ku bawer dike ku ew nexweşiya derûnî heye divê li dermankirinê bigere. Bi kêmanî, divê dev ji hewildana vegirtina yê din berde. Xeyal bike ku hûn li malê bêdeng rûdin, dibe ku li kêleka şewatxaneyê pirtûkek dixwînin, dema ku ji nişkê ve

sikêrek bi bêhnek nebaş dikeve mala we! Bê guman, dê tevliheviyek çêbibe, û bê guman hûn û yên li dora we dê hewl bidin ku sikêrê dûr bixin, xwe di kîmyewiyên ne xweş de şil bikin. Di encamê de, hem malê û hem jî sikêrê dê zirarê bibînin.

Bi heman awayî, ji bo sikê mirov ne rast e ku bikeve hawîrdorekê ku hebûna wê naxwaze, ji ber ku ew dikare ji bo her kesê li dora xwe aciz bibe, û di dawiyê de bi hovane were muamelekirin.

Hevalên min, ji bîr mekin ku sikê mirovî, ku lerizînên derûnî yên xerxwaz ên ku di rûyê wî de û di çavên wî de diyar in hildigire, di hawîrdorên aram, aştîyane û aram de zirarên mezin çêdike. Ev mirov li tu derê nayê pêşwazîkirin.

Veşartina rewşa derûnî ya mirov ji bandora wê ya li ser mirovan çêtir e. Şermokiya bi şerm, an jî dayîna azadî ji bo xwestek û hewesên xwe, zemînek berhemdar e ku tê de împulsên berî û piştî zayînê mezin dibin û geş dibin. Ji ber vê yekê, her kesê ku ji vê nexweşiyê dikişîne divê pir hişyar be ku di hawîrdorek ku tovên psîkolojîk ên xwerû yên adetên xirab an meylên êrîşkar xwedî dike de bijî.

Bê guman, gava tu rastî kesekî têyî ku bi pesindayînen sexte li te dinêre û bi kenekî sexte bangî te dike, "Demek dirêj e ku em hevdu nedîtine!" di heman demê de ji xwe re dibêje, "Xwedê lanet li wê saeta ku me anî ba hev bike", tu hestên wî hîs dikî, nefretê li wî dikî û ji pesindayînen wî yên sexte nefret dikî.

Bi xwe, ez dixwazim bizanim ez li ku derê me ligel wan kesan. Ez rastgoyîyê, çi qas êşdar an dijwar be jî, ji sextekarîyê tercîh dikim. Kes naxwaze marê durûtîyê ji bin guldesteyek kenên pembeyî an jî ji pişt gotinên xweş û delal ber bi wan ve were nîşandan.

Digel van hemûyan, ji bo alkolîkekî nexweşiya derûnî çêtir e ku bi yê din re dostane be, her çend tenê ji bo pêşandan û sextekariyê be jî, li şûna ku wan bi jehrên karakterê xwe yê tirsna vegirtî bike.

Xwekontrolkirina rojane, hetta di meseleyên biçûk de jî, dê alîkariya alkolîkekî nexweşiya derûnî bike ku hêdî hêdî ji xweragiriya xwe ya xerab a bi adetên xirab bireve.

Aştî li ser te be

Hêza konsantrasyonê

Ji bo ku lêgerînerek bibe wergir, divê ew bêdeng rûne û ramanên xwe li ser xwestekê hêjayî balkişandinê bike heta ku hiş û ramanên wî bi tevahî ji hêla wê ramanê ve werin kişandin. Dema ku îradeya mirovan bi îradeya îlahî ya her tiştî-zan û her-hêzdar re li hev bikeve, ew dikare bi serkeftî ji bo gihîştina armanca xwestî were bikar anîn. Mirov nikare tenê rûne û li bendê be ku serkeftin bikeve nav lepên wan. Dema ku hûn rêya xwe destnîşan dikin û biryar didin ku pêşve biçin, divê hûn îradeya xwe çalak bikin û hewldana pratîkî bikin, û hûn ê bibînin ku hemî hêmanên serkeftinê dê ji cihê ku hûn herî kêr hêvî dikin werin ba we. Di îradeya we de, ku bi herikîna îlahî barkirî ye, bersiva duayên we heye. Dema ku hûn wê îrade bikar tînin, hûn pencereyê vedikin ku hûn bi riya wê bersiva duayên xwe distînin. Ev ezmûna min bi xwe ye. Berê, min hewl da ku hin tiştan bikim tenê ji bo ceribandina îradeya xwe, lê niha ez vê yekê nakim ji ber ku ez jixwe encamê dizanim: her tiştê ku ez dixwazim rast dibe.

Carekê, gelek sal berê, min dît ku yek ji şagirtên min rê li ber xwe dide. Bi pêşbînîkirina encamên neçar û bi êş ên kiryarên xwe, min hewl da ku bi her awayî

wî razî bikim ku ji rêya xwe vegere. Lê min dît ku ez nikarim alîkariya wî bikim, ji ber ku ew bi biryar bû ku rêya xerabiyê bidomîne. Di dawiyê de, min ji xwe re got, "Ji ber ku ew dixwaze vê yekê bike, ez ê wî bi tenê bihêlim." Lê evîn û fikara min ji bo wî zû vegeriya, û ez di bin dareke banyan de rûniştim û wî xeyal kir. Bi coşek mezin, min bi berdewamî peyama derûnî ya jêrîn ji wî re şand: "Ez ji te rica dikim ku tu vegerî." Êvarê, hestek xurt û întuîtîv di hundurê min de, hem di beden û hem jî di hişê min de, çêbû ku ew bi rastî vedigere. Ji nişkê ve, "kurê windabûyî" xuya bû, piştî ku hatibû malê. Wî silav li min kir û got, "Tevahiya rojê, her ku ez diçûm û çî dikir, min rûyê te dît." Ev tê çî wateyê?" Min got, "Xwedê bi rêya min gazî te dikir. Ev banga Wî bû, ne ya min. Xwesteka min xweperestî nebû, lê min biryar da ku heta tu vegerî vê derê nehêlim." Ev cure biryardarî dikare di cîhanê de guhertinên mezin çêbike. Bi rastî jî hêzek ecêb û ecêb e!

Ji ber vê yekê, duaya kûr bandorek bihêz û kûr heye. Dema herî baş ji bo duayan şev e, dema ku bala mirovan kêmbûye. Ger hûn hewce bibînin ku êvarê hinekî razên, wiya bikin da ku hişê xwe di dema nîmêjê şevê de hişyar û baldar bihêlin, û bi Xwedê re bin. Ev dibe ku di destpêkê de dijwar xuya bike, lê bi hewldana berdewam ew ê hêsantir bibe, û hûn ê ji encamên ecêb ên ku hûn ê bi dest bixin matmayî bimînin. Dema ku hûn xwediyê îradeyek bêhempa û dînamîk bin, Xwedê dest bi bersivdayînê dike. Û dema ku Mutleqê bêdawî bêdengiya xwe dişkîne, hûn ê bi kêfxweşiyê tijî bibin. Lê heya ku mirovek xwestekê xweperest hebe ku hêza duayên xwe ji yên din re îspat bike, an jî heke ew wan veguherînin kelûpelek ji bo sûdwergerî, ew ê wê hêzê wînda bikin, û Xwedê

êdî bersiva wan nade, ji ber ku ew ê di navbera xwe û Xwedê de astengiyek ava bikin, xwe ji Wî dûr bixin. Xwedê dê tenê dema ku ew dilsoz û rast bin were ba lêgerîner, û dema ku ew ji bo Wî ji Wî hez bikin. Dema ku mirovek xwe-xwe-mijûl be û serî li serbilindî û pesnê xwe bide, Xwedê dizane ku ew wan naxwazin, lê li şûna wê hewl didin ku serbilindiya xwe bilind bikin, û ew ê vexwendina wan qebûl neke.

Kî dê bi biryardarî û israr berdewam bike heta ku Xwedê bersiv bide?

Xwedê cewhera evînê û çavkaniya hezkirinê ye. Ger hûn bizanin ka meriv çawa bi niyeta girêdana bi Wî re meditasyonê bike, ew ê bersiva daxwazên we yê evînê bide. Pêdivî bi lavakirinê nîne ku hûn bigihîjin Wî. Lê kî dê dema pêwîst veqetîne? Û kî dê berdewam bike heta ku ew bibin dojehek geş a balkişandina derûnê da ku bersiva Wî bistînin?

Eger deynên te hene ku tu nikarî bidî, an jî eger tu karekî dixwazî, pêşî bifikire. Di bêdengiya ku piştî bifikirîna kûr tê de, hişê xwe bi biryardariyeke bêdawî li ser hewcedariya xwe balê bikişîne, lê bi berdewamî encaman neşopîne. Ger tu tovek di axê de biçînî û berdewam bikolî da ku bibînî ka ew mezin dibe, ew ê qet şîn nebe. Bi heman awayî, eger tu - her gava ku tu dua dikî - li nîşanek bigerî ku Xwedê daxwaza te qebûl kiriye, tu ê tiştê ku tu dixwazî negirî. Bê navber dua bike û mayî bihêle Xwedê. Rola te ew e ku bala Xwedê bikşînin ser hewcedariya xwe û rola xwe di alîkariya Wî de bikî da ku hêviya te pêk bîne. Mînakî, di rewşa nexweşiyên giran de, her tiştê ku tu dikarî bikî da ku başbûnê pêşve bibî. Lê bi teqezî bizanibe ku dermankirina dawîn di destên Xwedê de ye. Bila ev fikir her şev di bifikirîna te de bi te re be. Bi

**biryardariyeke mezin û baweriyeke mutleq dua bike,
û rojekê tu ê bibînî ku nexweşî ji nişkê ve winda bûye.**

**Pêşî hiş pêşniyaran werdigire, paşê Xwedê bi hêza
xwe hiş bar dike Di dawiyê de, mêjî hêza jiyane
berdide da ku şîfayê çêbike Hûn nizanin hêza îlahî ya
ku di hişê we de hatî hilanîn çiqas e Ew hemî
fonksiyonên laş kontrol dike Hûn dikarin bi karanîna
vê hêza hişê her rewşek laşî derman bikin Pêşî girîng
e ku hûn rêbaza rast a meditasyonê bizanibin, û dûv
re hûn ê bikaribin hêza konsantrasyonê, ku ji hêla
hêza îlahî ve hatî zêdekirin, bikar binin da ku laş şîfa
bikin an jî bi her nexweşiyek din re mijûl bibin.**

**Her roj hewl bide tiştêkî dijwar bikî. Hewl bide,
her çend pênc caran jî têk biçî jî. Dema ku tu
biserkevî, îradeya xwe ya baldar bikar bîne da ku
tiştêkî din bi dest bixî. Bi vî awayî, tu dê bikaribî
tiştên mezin bi leztir bi dest bixî. Îrade îfadeyeke
zindî ya wêneya Xwedê ya di hundirê te de ye. Di
îrade de hêza bêdawî heye: heman hêza ku hemû
hêzên xwezayê kontrol dike. û ji ber ku tu li gorî
wêneya Xwedê hatî afirandin, ew hêz di destên te de
ye ku tu her tiştê ku tu dixwazî bi dest bixî: tu dikarî
serfirazî û pîrbûnê biafirînî û nefretê veguherînî evînê.
Ji Xwedê bipirse ku alîkariya te bike ku hem beden û
hem jî hiş kontrol bikî, û wê hingê tu dê bersiva
Xwedê bistînî. Ez her tim dibînim ku daxwazên min ên
herî bilind jixwe hatine bicîhanîn.**

Hewcedariya me ya herî mezin ji Xwedê re ye

**Li ser eniyê, di navbera birûyan de, deriyê bihuştê
heye. Ev navenda mêjî cihê îradeyê ye. Dema ku hûn
hişê xwe bi aramî li ser vê navend û îradeyê
disekinînin, çî ku hûn bixwazin dê were bicîhanîn. Ji
ber vê yekê, divê hûn qet îradeya xwe ji bo armancên**

xerab bikar neynin. Xwesteka zirardayîna kesekî din, an jî xwestina zirardayîna wî kesî, xeletiyêke tirsna a hêza ku Xwedê daye we ye. Ger hûn bibînin ku îradeya we we ji rê derdixe, divê hûn tavilê rawestin. Ji ber ku meşîn di wê alî de ne tenê windakirina enerjîya pîroz e, lê di heman demê de dê bibe sedema ku hûn wê hêzê wînda bikin, û hûn êdî nikaribin wê ji bo armancên baş jî bikar bînin.

Berî her tiştî, divê dua mentiqî û rewa bin. Divê em ji Xwedê tiştên ku di nav rêza xwezayî ya jiyanê de ne gengaz an ne maqûl in nexwazin. Divê em tenê ji bo pêdiviyên xwe yê bingeîn bipirsin. Divê cûdahiyek di navbera "pêdiviyên bingeîn" û "pêdiviyên ne-esasî" de jî were çêkirin. Rêya herî baş a dermankirina xwe ji "pêdiviyên ne-esasî" ew e ku meriv van pêdivîyan di bin ronahiya mentiq û aqil de lêkolîn bike û lêkolîn bike. Xewna avahiyên mezin berê yek ji hobyên min bû, lê ew xwestek niha wînda bûye. Ez jixwe xwediyê gelek avahiyên weha me, digel hemî pîrsgirêkên ku di warê tamîrkirin û lûnêrînê de çêdibin. Xwedî berpirsiyariyek bargiran e. Divê dev ji xwesteka xwedîkirina tiştên bêber were berdan, û divê mirov tenê li ser pêdiviyên rastîn bisekine.

Pêdiviya herî mezin a mirovan bi Xwedê ye. Dema ku ew Wî nas bike, Ew ê ne tenê "pêdiviyên pêwîst" lê di heman demê de "pêdiviyên ne-pêdivî" jî bide wî! Ew ê her xwesteka dilê wî bicîh bîne, mîna ku ew ê hevî û xewnên wî yê herî delal bicîh bîne.

Dema ez li Hindistanê bûm kurek, min xwestekeke xurt hebû ku poniyekê xwedî bikim, lê diya min nehişt ku ez xwedî bikim. Piştî çend salan, dema ku min dibistana xwe ya kuran li Ranchiyê ava kir, min mêyek anî da ku em bikar bînin. Sibehekê, min dît ku wê

kewêk aniye dinyayê, tam wekî ku min di zarokatiya xwe de dixwest! Ceribandinên weha gelek caran bi serê min de hatine. Demek dirêj berê, dema ku ez di rêwîtiyek ber bi Keşmîrê ve bûm, min ev avahî (navenda xwenasînê) di dîtiniyekê de dît. Piştî çend salan, min ev der dît û tavlê ew wekî heman avahiya ku min di dîtiniyê de dîtibû nas kir, û min fêhm kir ku Xwedê armanc dikir ku ew ya min be.

Dema ku hûn bi kûr û bi israr dua bikin, hûn ê kêfxweşiyek mezin hîs bikin ku dilê we tijî dike û hûn ê

Heta ku tu wê kêfxweşiyê hîs nekî, razî nebe û bawer neke, ji ber ku gava tu wê kêfxweşiya zêde di dilê xwe de hîs bikî, tu dê bizanibî ku duaya te gihîştiye Xwedê û tu di hişê Wî de yî û Xudanê te dê bide te û tu dê razî bibî.

Xwedê serkeftinê bide te Aramiya te be

Çar rêbazên bingehîn



Girêdana di navbera xwezaya giyanî û beden û hişê me de sedema bingehîn a hemû êş, sînorkirin, qedexe, kêmasî û kêmasiyên me ye. Ji ber vê girêdanê, em bi qasî êş û kêfê heyecanê dijîn, heta radeyekê ku em nikarin bextewariya îlahî an hişmendiye biceribînin. Ol, di eslê xwe de, dûrketina

domdar a ji êşê û bidestxistina bextewariya paqij, an Xwedê,
.vedihewîne

Çawa ku wêneya rastîn a rojê li ser rûyê ava aloz bi
zelalî nayê dîtin, wisa jî xwezaya rastîn û bextewar a giyanê
giyanî (neynika tevahiya giyan) bi pêlên alozî û fikaran ên ku
ji nasnameya giyan bi rewşên guherbar û guherbar ên beden
û hişê derdikevin, nayê famkirin an jî tê girtin. Û çawa ku ava
aloz wêneya rastîn a rojê xera dike, hişek aloz jî bi vê
naskirin an girêdanê xwezaya bextewar a herheyî ya giyanê
.hundurîn xera dike

Armanca vê beşê ew e ku rêbazên herî hêsan, rast û
bibandor ên ku her kes dikare pratîk bike, lêkolîn bike, ku dê
xweya giyanî ya bextewar a herheyî ji girêdana wê ya bi êş a
bi hiş û laş re azad bike, bi vî rengî wê bi domdarî ji êş û
azarê xilas bike û wê bilind bike ber bi bextewariya giyanî ya
.ku bingeha olê ye

:Pirtûkên şehrezayî yê rojhilatî dibêjin

Eger tu bikariba li ser bedenê rabikî û bizanî ku tu"
giyanek î, wê demê tu dê bibî xwediye bextewariya herheyî û
".ji hemû êşan rizgar bibî

Çar rêyên olî yê bingeîn û gerdûnî hene ku pratîka
wan a rojane alîkariya azadkirina xweya giyanî ji astengiyên
beden û hişê dike. Ev çar rê hemî pratîkên olî yê maqûl ên
ku ji hêla pêxember, pîroz û şehrezayê ronakbîr ve tene hîn
.kirin an pêşniyar kirin vedihewîne

Rêbazên olî ew in ku ji hêla pêxemberan ve di şiklê
doktrînên cûrbecûr de hatine damezrandin û hîn kirin. Kesên
ku têgihîştina wan kêmtir e nikarin girîngiya rastîn a van
doktrînan fam bikin, wateyên wan ên rûberî qebûl dikin û
hêdî hêdî dadikevin asta rêûresm, merasîm, form, adet,
kevneşopî û rêbazên hişk. Ev çavkaniya fanatîzmê li hember
.partî û mezheban e

Divê em bizanin ku em ne ji bo rêgez û qanûnan hatine
afirandin, lê ew ji bo me hene. Ew bi guhertina me diguherin
û bi pêşketina me pêş dikevin, û erkê me ye ku em ji ber

nezanî û fanatîzmê xwe bispêrin bingeha rêgezê, ne
.xuyabûna wê ya derveyî

Adet û awayên îbadetê li gorî mezhebên cuda yên
ramanê diguherin, lê eslê paqij ê mezhebên cuda yên
pêxemberan di bingeha xwe de yek e, lê piraniya mirovan vê
!yekê fêm nakin

Ramanwerên mezin hewl didin ku rastiya dawîn bi
karanîna hêzên xwe yên hişî bibînin, lê ew di vê hewldana
xwe de têk diçin ji ber ku rastiya dawîn tenê bi zanîna hişî
.nayê famkirin

Zanîn ji têgihîştina sade cuda ye. Ger mirov qet şîrîniya
hingiv netam kiribe, fêmkirina wê bi awayekî aqilane ne
maqûl e. Bi heman awayî, zanîna olî ji kûrahiya ezmûna
mirovan derdikeve. Ev pir caran ew e ku em dikin dema ku
em hewl didin Xwedê, doktrînen olî û exlaqê fam bikin; em
kêm kêm hewl didin ku van tiştan bi ezmûna hundirîn û
.giyanî bizanibin

Mixabin ew kesên ku xwedî şîyanên rewşenbîrî ne û
dikarin hişê xwe bikar bînin da ku rastiyan zanistên xwezayî
û warên din ên zanîne kifş bikin, pir caran bawer dikin ku ew
dikarin rastiyan bilind ên olî û exlaqî tenê bi aqilê hestî fam
bikin. Mixabin, li şûna ku bibin çavkaniyek alîkariyê, hiş û
şîyanên wan ên rewşenbîrî pir caran wekî asteng tevdigerin,
.û rê li ber têgihîştina wan a bingeha rastiye digirin
Niha em li çar rêyan olî yên ku mezinbûna giyanî diyar
:dikin binêrin

Yekem: Rêbaza derûnî - rêbaza hevpar û xwezayî ye, lê
ji hêla têgihîştina pir bilez ve nebaş e. Pêşveçûn û
mezinbûna derûnî ji bo hemî hebûnên hişmend xwezayî û
hevpar e. Hişmendiya me ew e ku me ji ajalên nizm cuda
dike, ku xwedî astên cuda yên hişmendiye ne lê ne xwedî
.hişmendiya xwe

Di qonax û pêvajoyên pêşketin û pêşveçûnê de, em
dibînin ku ev hişmendî hêdî hêdî dibe xwe-hişmendî. Ji
hişmendiya heywanan hesta xwe derdikeve holê, û hêdî hêdî

hişmendî hewl dide ku xwe azad bike û xwe bi rêya xwe nas bike. Bi vî awayî, ew derbasî xwe-hişmendiye dibe; ev veguherîn ji ber rêza xwezayî ya pêşketinê ye. Derûnnasiya mirov, ku bi gelek rewşên laşî û derûnî ve girêdayî ye, hêdî hêdî û bi xwezayî hewl dide ku bi rêya xwe vegere xweya rastîn.

Pêşxistina ramana hişmend yek ji rêbazên bilindkirin û azadkirina xwezaya giyanî ye ji astengiyên fizîkî û derûnî. Hewldana xwezaya giyanî ya vegera xwe ya rastîn bi rêya pêşxistina raman û hizirkirinê xwezayî ye. Ev rêya cîhanê ye. Ruhê gerdûnî xwe di qonaxên cûda yên mezinbûnê de diyar dike: ji ya herî nizm heta ya herî bilind. Di kevîr û axê de, hişmendî an jiyan tune ye wekî ku em wê fam dikin, lê di daran de mezinbûna nebatî heye, ango nêzîkatiyek ji bo jiyanê. Lêbelê, jiyanek azad, bê asteng an pêvajoyek ramana hişmend tune ye. Di ajalan de, jiyan û hişmendiya jiyanê heye. Di mirovahiyê de - lûtkeyê - jiyan bi hişmendiya wê heye, ji bilî hişmendiya xwe di nav giyan de. Ji ber vê yekê, ji bo mirovahiyê xwezayî ye ku xwe bi riya raman, analîz û fikirînê, bi riya lêkolîna kûr a pirtûkan, û bi riya lêkolîn, keşf, vekolîn, ceribandin û hewldana gihîştina çavkaniya sedem û encaman di cîhana xwezayî de pêş bixe.

Çiqas mirov kûrtir bifikire, ew qas rêbaza ku ew di pêvajoya hilkişîna kozmîk de gihîştîye asta xwe ya niha bikar tîne, û ew qas nêzîkî Ruhê Bilind dibe. Ji ber ku em xwe bi riya hiş ji laş û pêdiviyên wê bilindtir dikin, sepandina rast û bi zanebûn a vê rêbaza derûnî de encamên taybetî û diyarkirî bide. Perwerdekirina hiş bi rêya lêkolîneke dijwar û kûr ji bo bidestxistina zanînê di qadek taybetî de dibe alîkar ku hişmendiya xwe heta radeyekê baştir bike, lê ew - ji hêla girîngiyê ve - ne bi qasî pêvajoya ramanê ya ku armanc dike ku ji laş derbas bibe û rastiye fam bike girîng e.

Li Hindistanê, awayê herî bilind ê rêbaza derûnî jê re

Jnana Yoga tê gotin, ku tê wateya bi rêya bîranîn û

têgihîştinê gihîştina aqilê rastîn; wek dema ku mirov bi berdewamî ji xwe re dibêje: "Ez ne beden im, û wêneyên demkî yên hebûna erdî nikarin bandorê li min bikin, ez ruh ."

im

Lêbelê, kêmasiyeke vê rêbazê ew e ku ew pêvajoyek hêdî ya xwefêmkirinê ye, û dibe ku demek girîng hewce bike.

Dema ku eziya giyanî dest bi xwefêmkirinê dike, ew bi rêze ramanên derûnî yên demkî û bê girêdan mijûl dibe. Aramiya giyan, ji hêla din ve, ji aqil derbas dibe û ji hestên laşî bilindtir dibe, her çend - dema ku tê fêmkirin - ew li ser wan .hestan belav dibe û wan dixê bin bandora xwe

Duyem: Rêbaza îbadetê - ku hewl dide ku hişê xwe li ser ramanekê balê bikişîne li şûna ku ew li ser cûrbecûr raman û tiştên cûda (wek rêbaza derûnî)

Rêbaza îbadetê hemû cureyên îbadetê, wek nimêjê (ku divê ji hemû ramanên dinyewî azad bibe) dihevin. Di vê rêbazê de, divê ezîza giyanî hişê xwe bi kûrahî û bi rêzdarî li ser her tiştê ku hildibijêre ku li ser bisekine, balê bikişîne: çî li ser têgehek taybetî ya xwedayî be, çî jî li ser hebûna mutleq .û her tiştî

Xala sereke ew e ku lêgerîner hişê xwe bi coş û kelecaneke mezin li ser ramanek yekane ya îbadetê bisekine. Bi saya vê pêvajoyê, xwezaya giyanî hêdî hêdî ji gelek balkişandinên derûnî azad dibe û dem û derfeta pêwîst ji bo ramana hundirîn li ser eslê xwe bi dest dixê. Dema ku em bi dilsoziyeke tevahî ji kûrahiya dilê xwe dua dikin, em hemî hestên laşî ji bîr dikin û hemî ramanên destwerdanê yên ku hewl didin bala me bikişînin û hişê me dagir bikin, .davêjin aliyekî

Her ku duayên me kûrtir dibin, razîbûna me jî mezintir dibe. Ev dibe pîvana ku em nêzîkbûna xwe bi Xwedê re, ku bextewariya herî bilind e, dipîvin. Bi danîna xwestekên laşî û kontrolkirina ramanên tevlihev û nelihevhatî, serdestiya vê .rêbazê li ser ya berê eşkere dibe

Lêbelê, ev rêbaz kêmasî û zehmetiyên xwe hene ku ji girêdana dirêj û berdewam a xweya giyanî bi laş û koletiya wê bi wê re derdikevin, û ew bi bêencam hewl dide ku hişê .xwe ji qada hestên laşî û derûnî dûr bixe

Tevî xwesteka dilsoz a mirov ji bo nimêjê an jî bi tevahî xwe di hin celebên îbadetê de bihelîne jî, hişê wan li hember êrîşa hestên laşî yên bêserûber û ramanên demkî yên ku bîr pêşkêş dike û dinirxîne, hesas dimîne. Di nimêjê de, em pir caran zêde bi afirandina şert û mercên guncaw ji bo nimêjê re eleqedar dibin an jî bi hewes li benda rakirina nerehetiyên .laşî ne

Tevî hemû hewildanên me yên hişmend, adetên me yên ne tendurist, ku ji bo me bûne xwezaya duyemîn, daxwazên giyan serdest dikin û şiyana wê sînordar dikin. Tevî hesreta me ya dilsoz, hiş ewqas bi alozî û tevlihev dimîne ku gotina "li ku derê hişê te be, dilê te jî li wir e" derbas dibe. Ji me tê xwestin ku em bi hemû dilên xwe ji Xwedê re dua bikin, lê em bi gelemperî bi dilên ku ji hêla bahozên raman û .bandorên hestiyarî ve têne hejandin dua dikin

Sêyem: Rêbaza Meditasyonê - Ev rêbaz û ya piştî wê bi tevahî pratîkî ne û perwerdehiya sepandî dihewîne. Ew ji hêla şehrezayên mezin ve têne pêşniyar kirin ku di jiyana xwe de rastîyê nas kirine. Min bi xwe ev her du rêbaz ji yek ji van .mamosteyên giyanî yên mezin fêr bûn

Bi pratîkkirina meditasyonê heta ku bibe adetek zexm, em dikarin rewşek xewa hişmend biafirînin. Ev rewşa aram û xweş pir caran dema ku em di xewa kûr de ne û nêzîkî bêhişiyê dibin, an jî dema ku em ji xewê şiyar dibin û nêzîkî .rewşek hişmendiye dibin, tê jiyîn

Di vê rewşa xewa hişmend de, em ji hemî ramanên derveyî û hestên laşî azad dibin, û giyan dikare li ser xwe bifikire û dem bi dem, li gorî kûrahiya meditasyonê û leza .pratîkê, nêzîkî rewşa bextewar bibe

Di vê rewşê de, em ji aloziyên fizîkî û derûnî yên ku hişê dagir dikin bêxeber û azad in. Bi rêya vê pêvajoya

meditasyonê, organên derve û hestî bi aramkirina demarên
.dilxwaz têne kontrol kirin, wekî di rewşa xewê de

Ev rewşa meditasyonê qonaxa yekem e, lê ne ya dawî
ye, ya meditasyona rastîn. Di (xewa hişmend) de, em fêr
dibin ku tenê hestên derveyî kontrol bikin. Tenê ferq ev e ku
di xewa normal de, hest bixweber têne kontrol kirin, lê di
meditasyonê de, ew bi hewldana hişmend têne kontrol kirin.

Lêbelê, di vê qonaxa destpêkê ya meditasyonê de, xweya
giyanî ji destwerdana fonksiyonên navxweyî yên laş ên
nexwestî yên wekî pişik, dil û organên din ên ku em bi xeletî
.bawer dikin ku ji kontrola me derneketine, hesas dimîne
Ji ber vê yekê, divê em li rêyek çêtir ji vê bigerin, ji ber
ku heya ku xwezaya giyanî nikaribe bi îradeya xwe hestên
bedenî, û her weha hestên navxweyî yên ku dihêlin raman
derkevin holê, neçalak bike, ew bêtir hêviya kontrolkirin û
tepeserkirina wan, an jî derfeta naskirina xwe, ji van aloziyan
.re bêparastin dimîne

Çaremîn: Rêbaza Zanistî ya Yogayê - Saint Paul got, "Ez
her roj dimirim" Bi vê yekê, mebesta wî ew bû ku ew
dizanibû çawa organên xwe yên hundurîn kontrol bike û bi
îradeya xwe ya hem ji laş û hem jî ji hişê xwe, xwezaya xwe
ya giyanî azad bike. Mirovên asayî û neperwerdekirî rewşek
mîna ya nêzîkî mirinê dijîn, dema ku xwezaya giyanî ji laşê
.rizîbûyî azad dibe

Bi perwerdehiyeke rast û pratîkkirina rêbazeke pratîk û
birêkûpêk, pratîsyen dikare veqetandina xweya giyanî ji laş
.bêtir ku mirina dawî biciribîne hîs bike

Li vir ez ê nirxandinek giştî ya rêbazê û teoriya zanistî ya
saxlem a ku li ser hatiye avakirin pêşkêş bikim. Tiştê ku ez
pêşkêş dikim ji ezmûna min a kesane ye û dikare were gotin
ku gerdûnî derbasdar e. Ez dikarim bibêjim û piştrast bikim
ku bextewarî, ku armanca me ya dawîn e - wekî ku min rave
kir - di pratîka vê rêbazê de pir zêde tê xuyang kirin. Bi rastî,
pratîk bi xwe pir xweş e. Ez dikarim piştrast bikim ku ew ji
kêfa herî mezin a hestî ya ku bi pênc hestan an jî aqil tê

bidestxistin bêhejmar xweştir e. Ez naxwazim ji bilî tiştê ku kesê ku wê pratîk dike dê biceribîne, ti delîlek ji bo derbasdariya vê rêbazê pêşkêş bikim. Her ku lêgerîner bêtir bi sebir û bi rêkûpêk wê pratîk bike, ew ê ew qas bi hişkî hîs .bikin ku di hişmendiya bextewariyê de bicîh bûne Ji ber ku adetên xirab ewqas serhişk û kûr in, hişmendiya laşî car bi car şiyar dibe, bi hemî bîranînên xwe yên hestî êrîşî wê rewşa aramiyê dike. Lêbelê, bi pratîka birêkûpêk û dirêj, em dikarin ji pratîkvan re piştrast bikin ku demek tê ku ew ê xwe di rewşek bextewariya giyanî ya bilind de bibînin. Lê divê em hewl nedin ku encamên ku rêbaz dê bide xeyal bikin û dûv re piştî ceribandinek kurt dev ji pratîkê berdin. Serkeftina rastîn û pêşkeftina teqez hewceyê .çavdêriya xalên bingeîn ên jêrîn e

Pêşî: Bala xwe bidin mijara ku hûn dixwazin fêr bibin

Duyem: Xwestekê rastîn a fêrbûnê bi giyanek lêpîrsînê

ya xurt

Sêyem: Sebir heta bidestxistina armanca xwestî

Eger em nîvê rêyê biçin û piştî pratîkek hêsan rêbazê

.paşguh bikin, em ê encama ku em hêvî dikin bi dest nexin

Bi rastî jî mixabin e ku mirov piraniya dema xwe bi

bidestxistina pêdiviyên madî an jî bi beşdarbûna nîqaşên

teorîk û nîqaşên rewşenbîrî derbas dikin, lê kêmkê hewl

didin ku rastiyên giyanî yên ku jiyanê dewlemend û zindî

dikin, û bi rastî jî wateyê didin, ji xwe re kifş bikin û

biceribînin. Hişê wan bi mijarên piçûk, fikarên ne girîng û

xwestekên germ ve mijûl e, li şûna ku bi rêkûpêk ber bi vê

.armancê ve were rêve kirin

Bi salan e ez vê rêbaza jorîn pratîk dikim, û her cara ku

ez wê pratîk dikim ez kêfxweşiyek mezin an rewşek

bextewariya domdar hîs dikim ku leza wê kêmkê nabe û

.herikîna wê jî ranaweste

Divê em di hişê xwe de bigirin ku giyanê giyanî ji gelek

temen û demên dirêj ve ji hêla laş ve girtî ye, û dibe ku ew di

rojekê de neyê azad kirin. Pratîkên kurt û navber nikarin wê

bextewariya giyanî ya bilind bidin pratîsyen an jî kontrola li ser organên hundurîn garantî bikin. Ev hewceyê pratîkek cidî .û bi zanebûn di demek dirêj de ye Lêbelê, sepandina van rêbazan bi baldarî dikare hestek bextewariya paqij çêbike. Her ku mirov nêzîkî vê bextewariyê dibe, ew qas bêtir wê pratîk dike. Ev rewş ji hêla tu mirovan ve nehatiye afirandin an îcadkirin; ew bi xwezayî heye, û em tenê hewce ne ku wê di hundurê xwe de eşkere .bikin

Aştî li ser te be

Îrade û bandora jîngehê

Pirsgirêk û acizî ji nebûna hişmendiya mirov ji kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de kirine, derdikevin holê. Êşa wan a niha ji raman û kirinên ku wan gotine tê, ku di axa hişmendiyê de kok girtine, bûne nebatek û fêkiyên ku heman raman û kiryarên ku wan kirine nîşan didin.

Ceribandin û tengahiyên mezin ne ji bo şikandina mirovekî û felckirina îradeya wî tîn, lê belê ji bo ku ew Xwedê teqdîr bikin ji ber ku ew bi rastî jî heq dike û rêzê li qanûnên Wî digirin, bi riya wan ew dikarin bigihîjin bextewariya rastîn.

Xwedê ceribandinên ewqas dijwar naşîne ji ber ku ew bi piranî ji hêla mirovan ve tîne çêkirin. Ev yek li ser mirovahiyê ye ku hişmendiya xwe ji xewa nezanînê şiyar bike û ji tariya nezanînê ber bi ronahiya zanînê ve rabe.

Di alema zanîna manewî de

Mamoste ji şagirtekî ku di rêya giyanî de rêberiya wî digeriya re got:

Hêvî neke ku mirov te û destkeftiyên xwe yên giyanî qebûl bikin, lê tenê li Xwedê bigere

Dema ku hûn fêm bikin ku aştî di hundurê we de ye, hûn ê fêm bikin ku aştî û aheng di hemû tiştên baş

ên afirandinê de hene, û hûn ê wê di bedewiya
xwezayê de bibînin, nêzîkbûna wê di dostaniya dilsoz
de hîs bikin, û bereketên wê di xwestekên hêja û
armancên bi rûmet ên ku ji armancên xweperest dûr
in de dest bidin. Hûn ê hebûna wê li pişt perdeyên
bêdengiyê û di hemû tiştên ecêb de hîs bikin.

Bi dilgermî li derî bixe û perde dê were rakirin û
tu dê rûyê herî bi heybet di hemû geşî û
heybetmendiya wê de bibînî

Eger tu ji Xwedê hez bikî, tu dê evîna Wî hîs bikî,
û tişteke din nikare te bixapîne. Ezmûnên madî bala te
dikişînin ji ber ku te tama bextewariya giyanî
nekirîye. Dema ku tu wiha bikî, tu dê ferqê bizanibî.

Azad be di hilbijartinê de. Nehêle tişteke te
sînordar bike, û nehêle ku kes te kontrol bike an jî
destwerdanê li bextewariya te bike.

Xweya te beşek cuda ji tevahiya kozmîk e û divê
tu wê tevahiya bêkêmasî bibînî da ku hişmendiya
bextewar biceribînî û kêfên evîna îlahî tam bikî.

Derxistina evînê ji zindanên nefret û kîne

Em ji te dixwazin, Xudan, ku ronahiya xwe li ser
giyanên me bibiriqe

Û bi bereketên xwe yên zêde evîndarên xwe û
ewên ku li alîkariya te digerin serşokê bikin.

Û bila ew xeyalên şer, tundûtûjî û mirinê ji me dûr
bixe

Û me îlham bike ku em aştîyê bikin armanca xwe

Û evîn dabînkirina me ye

Armanca me ew e ku em xwe ji qedexeyên heyî
rizgar bikin

* * *

Eger mirov tenê hewl bide ku pere berhev bike û
xwestekên bedenî bicîh bîne

Serkeftinên ku ew bi dest dixê kêm û bêwate ne,

**Ji ber ku ew roj wê were ku ew ê hemû
destkeftiyên dinyayê li dû xwe bihêle**

**Lê eger ew bi saya Xwedê dewlemend bibe
Ewê ji hemû padîşah û mirovên dewlemend ên
dinyayê dewlemendtir be**

**Ew xezîneyên pîroz di destê wan de ne ku ji
Xwedê hez dikin**

**Ewên ku ji bilî dewlemendiya giyan bi tiştêkî din
razî nabin**

**Gava ku ew dixebitin ku meylên xwe yên giyanî
pêş bixin**

**Û ji bo xwedîkirina hesreta wan ji bo çavkaniya
jiyana wan**

**Û vejîna evînê ji kêrhiya nefret û xerabiyê
Ew hişmendiya xwe ji nirxandinên teng ên dinyayî
bilindtir dikin**

**Ber bi asoyên azadî, aştî, ronahî û şahî
Ew firehiya xwe ya bêdawî fam dikin
Ew têgihîştin û zanînek nûvekirî tecrûbe dikin
Û gava ku ew tovên raman û kirinên baş diçînin
Di meydana hişmendiya wan de
Awirên wan vekirî ne**

**Û hêzên wan ên kognîtîv tene çalakkirin
Philamson, eslê wan ê rastîn
Ew Padîşahiya Xwedê di hundurê xwe de dibînin
Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku rêberiya me bike
da ku em xwe nû bikin**

**Û em hebûna xwe ya giyanî ji zindanan tariyê
derdixin**

**Ber bi meydana azadî, aramî û roniyên zanîne ve
Fêkî û sebzeyên teze xurekên girîng in
Ji dursa li ser xwarinê**

**Li Encinitas, California - Hezîrana 1940an de hat
radestkirin**

Proteîna goşt ne tenê çavkaniya girîng a enerjîyê ye

Hin ji xwêyên mîneral ên ku di sebze û fêkiyên nepijandî de têne dîtin ji çavkaniyên girîng in.

Her çiqas beşek mezin ji goşt mîqdarek girîng a enerjîyê peyda dike jî, heke goşt ji bo demek dirêj di parêzê de serdest be, ew ê dev ji peydakirina wê enerjîyê berde. Wekî din, vexwarina zêde ya proteînê dikare bibe sedema jehrîbûna proteînê, ku çavkaniyek westandin û nexweşiyê ye. Bi kurtasî, proteîna zêde bi qasî kêmbûna proteînê bi qasî zirardar e.

Eger hûn dixwazin ji westandinê xilas bibin, çareseriyek di xwarina rast de ye. Goşt dibe ku enerjîyek demkî peyda bike, lê ew gelek toksînan dixe nav laş. Xwarina xwarinên xav û nepijandî yên bêtir dê hestên westandinê kêmtir bike û we enerjîk bike.

Fêkî û sebzeyên tevahî enerjîyê zêde dikin, lê fêkî û sebzeyên tevahî nîrkek xurekî pir mezintir pêşkêş dikin. Lêbelê, hin kes tenê naxwazin dem ji bo xwarina wan bi vî rengî veqetînin.

Sîstema helandinê madeyên kîmyayî derdixe û wan li seranserê laş belav dike da ku li celebên şaneyên guncaw binêre.

Laş ji gelek hêmanên kîmyayî pêk tê, û xwarin divê kêmasiyên wan hêmanan rojane temam bike.

Divê xwarina rojane têra xwe proteîn, vîtamîn, mîneralan, hin rûn û rûn, û mîqdarek guncaw ji karbohîdratên xwezayî dihevine, di heman demê de nîşasta û şekerê safîkirî bi qasî ku pêkan be kêmtir bike.

Çavkaniyek mezin a enerjîyê têkelbûna ava porteqalê û behîvên hûrkirî ye, ji ber ku behîv dema ku bi ava porteqalê re têkel dibin çêtir têne helandin.

Her wiha girîng e ku meriv gelek şilekan vexwe. Ger ava bi kalîte baş tune be, ava fêkiyên teze, ava

gûzê hindî û zebeş lêzêdekirinên pir baş û cîgirên qismî yên ava paqij in.

Di pêşerojê de, mirov wê ji ber feydeyên tenduristiyê yên ku ev ava fêkî û sebzeyan peyda dikin, bêtir ava fêkiyan û ava sebzeyan vexwin.

Hem kompleksên kêmasiyê û hem jî kompleksên serdestiyê xirab in

Kompleksa kêmasiyê bi qasî kompleksa serdestiyê xirab e, ji ber ku kesek ku xwe kêmas hîs dike nikare serdestiya xwe ya di hundurê xwe de nîşan bide.

Mirov, ji ber ku xwezaya wî giyanî ye, bi çirûskek pîroz hatiye xelat kirin, û xelet û xelet e ku meriv bifikire ku ew nizm e an jî bifikire ku ew ji her kesî bilindtir e û mîna kesekî ku bê rûmet an eslê wî tune tevbigere.

Dema mirov serbilindî nîşan dide, siya stûr a serbilindiyê ronahiya Xwedê di giyanê wî de vedişêre

Ji ber vê yekê, divê ji herdu girêkan bi hev re dûr bisekinin ji ber ku her du jî li pêşiya pêşketina giyanî asteng in.

Bila em hîs bikin ku Xwedê bi me re ye, îlham û rêberiya me dike, û ew evîna herî mezin e di jiyana me de.

Ewên ku Xwedê nas dikin hîs dikin ku ew xulamên her kesî ne û nafikirin ku ew ji yên din çêtir in.

Kompleksa kêmasiyê bi kesên ku ramanên wan qels û binhişmendiya wan qels e ve girêdayî ye, lê kompleksa serdestiyê ji serbilindiya nefretkirî û xudperestiya derewîn çêdibe.

Herdu girêk jî ji bo mezinbûna giyanî wêranker in û li ser xeyal û paşguhkirina rastiyê ne, ne li ser têgihîştina saxlem û biryara rast.

Baweriya bi xwe divê bi serketina li ser qelsiyên mîrasî yên mirovan were pêşxistin. Kesên ku wê

dixwazin, divê hewl bidin ku şîrîniya wê bi destkeftiyên berbiçav di jiyana xwe de biceribînin, bi vî rengî xwe ji kompleksên kêmasî û xudperestiyê rizgar bikin, bi alîkariya Xwedê.

Raz û çavkaniya zindîtiyê

Ji bo ku laş xwarinê veguherîne enerjîyê çend demjimêran hewce dike. Lê her tiştê ku îradeyê teşwîq dike û çalak dike, yekser enerjîyê çêdike.

Îrade ji şaneyên laş û ji depoya enerjîyê ya mêjî zindîtiyê distîne, ku enerjîya ji xwarinê tê derxistin lê tê hilanîn.

Îrade her wiha bi rêya stûna piştê çalakiyên nû ji çavkaniya kozmîk dikişîne nav laş.

Ji ber vê yekê, sirra zindîtiyê di parastina enerjîya mirov de û anîna enerjîya nû bo laş bi rêya îradeyê de ye.

Ew çawa tê kirin?

Pêşî, divê mirov bi dilxwazî û bi dilxwazî tevbigere. Ger tiştek hêjayî kirinê hebe, divê ew bi dilxwazî û bi dilxwazî bê kirin.

Dema ku hûn bi dilxwazî xebitin, hûn xwedî mîqdarek mezintir a enerjîyê ne ji ber ku hûn ne tenê enerjîyê ji demarên di mêjî de dikişînin, lê di heman demê de herikînek mezin a enerjîya kozmîk dikişînin nav laş.

Jinek ku ji bo hezkiriyê xwe xwarinek xweş amade dike, tijî bextewarî û zindîtiyê ye, lê heke ew neçar bimîne ku li dijî daxwaza xwe xwarinê çêbike, ew ji destpêkê ve westiyayî hîs dike.

Ji ber vê yekê, îrade enerjîyê tîne çîroka kurt:

Carekê, ez bi hevalekî xwe re li ser pîrozan diaxivîm. Hevalê min broker bû, û wî hewesa min parve nekir. Di şûna wê de, wî got, "Hemû kesên ku hûn jê re dibêjin pîroz, di rastiyê de şarlattan in ku

Xwedê nas nakin." Min pê re nîqaş nekir, lê mijar guhert, û me dest bi axaftina li ser pîşeyê brokeriyê kir. Piştî ku wî gelek tişt li ser vê yekê ji min re got, min bi nermî got, "Ma hûn dizanin ku yek brokerê pêbawer tune ku ew hemî derewîn in?" Ew pir hêrs bû û bi hêrs bersiv da, "Û hûn li ser brokeran çi dizanin?" Min bersiv da, "Tam ev e ku min mebest kir. Û hûn li ser pîrozan çi dizanin?" Ew bêdeng ma. Min bi aramî û bi diloanî berdewam kir, "Ez li ser brokeriyê tiştek nizanîm, û hûn jî li ser pîrozan tiştek nizanîn."

Milyaketên enerjîyê

**Xwedê me wek milyaketên enerjîyê afirand
Û me di laşên fîzîkî de danîn
Me hemû bala xwe da ser laşên nazik
Û me giyanê giyanî yê ku bi enerjîya jiyana
kozmîk barkirî bû ji bîr kir**

**Niha divê em bi rastî hewlek bidin ku em xwe
konsantre bikin.**

**Ji bo ji nû ve bidestxistina hişmendiya tevahî
Koka serkeftinê di mezinbûna têgihîştina giyanî
de ye**

**Bi saya wê em ji xwezaya xwe ya nemadî haydar
dibin**

**Û ku wêneya Xwedê di hundirê me de dijî
Gula yekem li baxçeyê manewiyetê, gula bawerî û
hêviyê ye**

**Lêbelê, fêkî zanîna rastîn e ku bi rêya xwe-
ceribandînê tê bidestxistin.**

**Geşbîn be û bizanibe ku tiştên baş û bereketên
jiyanê li benda te ne.**

**Heta ku hûn bi dilsozî û fedakarî kar bikin
Ji bo vegerandina mîrateya xwedayî ya windabûyî
Mirovekî bi rastî ruhanî mirovekî hevseng e
Kesek ku xwe razî hîs dike, ji tenduristiyek baş
kêfxweş dibe, û têgihîştina wî/wê zêde dibe**

**Ew xwediyê dewlemendiya giyan û xezîneyên
şehrezaiyê ye**

**Ew piştrast e ku alîkariya Xwedê tê
Çiqas jiyan dijwar be û şert û merc jî dijwar bin
Rûyê Xwedê di bedewiya xwezayê de ji me re
eşkere dibe**

**Û dengê wî bi melodiyên nazik û safîkirî bi me re
diaxe**

Û ji dengên şîrîn û nerm ên evîndaran

Û bi dengê bilind ê erkê

Teşwîqa ku me ber bi qencî û aştiyê ve dibe

Bextewarî û zanîn dengê Xwedê ne

Ya ku gazî me dike ku em vegerin mala pîroz

Malekî aramî û aştiyê

Û ji hebûna wî ya şîrîn kêfê werbigirin

Û bedewiya wê ya bêhempa û bilindtir

**Cîhan bi awayekî ecêb xapînok e, û divê em jî wisa
nêzîkî wê bibin. Ger em pêşî li xapandin û xeyalên wê
dernekevin, em ê nikaribin alîkariya kesekî din bikin.**

**Divê em ji bîr nekin ku di tenêtiya hişek baldar de
kargeha hemû destkeftiyên mezin heye. Û di vê
kargeha ecêb de, divê em bi berdewamî şêwazên
îradeya xwe biafirînin da ku em li ser hemû rewşên
neyînî bi ser bikevin an jî bi bandor li hember wan
mijûl bibin.**

**Divê îrade bi berdewamî were perwerdekirin û
bikaranîn**

**Mirov gelek derfet hene ku di vê kargeha erdî de
bixebite heya ku ew dema xwe wînda neke û enerjiya
xwe bê feyde xerc neke.**

**Bi şev ez ji daxwazên dinyayî vedikişim da ku bi
xwe re bim**

Dûr, dûr ji dinyayê

**Bi tenê bi îradeya xwe re di tenêtiya xwe ya
giyanî de**

**Li ku derê ez ramanên xwe ber bi aliyê ku ez
dixwazim ve digerinim**

Min biryarek kûr da

**Dema ku ez îradeya xwe ji bo çalakîyên saxlem û
sûdmend teşwîq dikim, ev ji bo min serkeftinê
diafirîne. Bi vî rengî, min gelek caran îradeya xwe bi
bandor bikar aniye. Lêbelê, ev tenê bi karanîna
domdar a îrade tê bidestxistin.**

**Çi hesteke xweş dê bi te re çêbibe dema ku tu
bikaribî bibêjî û piştrast bikî, "Îradeya min, ku bi
îradeya îlahî barkirî ye, dê tiştê ku ez dixwazim ji bo
min bi dest bixe!"**

**Eger mirov bêxem bibe û her tiştî bispêre îradeya
îlahî bêtî ku îradeya xwe ya ku Xwedê daye wî bikar
bîne, ew ê encama ku lê digere negire.**

**Hêza îlahî dixwaze bi dilxwazî alîkariya te bike
Divê em wê ramanê ji hişê xwe derxin ku Xwedê,
bi hêz û hêzên xwe yê serxwezayî, ji me dûr e û di
dûrtirîn deverên ezmanan de veşartî ye, û divê em ji
bîr nekin ku îradeya îlahî li pişt îradeya me ya mirovî
ye, lê ew hêza mezin, mîna okyanûsek ku bi pêl û
dirêjkirinên xwe tijî dibe, nayê heya ku hiş vekirî nebe
û dil werbigire.**

Dua

Ey Dayika Gerdûnî

Ku bibe tenê agir di dilê me de

Û ji bo belavkirina tariya giyanên me

Û di hêstirên me yê evînê de ji bo te

Evîna me ji bo tiştên dinyewî bişo

Û em kêfxweş in ku bi we re razî ne

**Xemgînî û xemgîniyên me carekê û her û her ji
holê rakin**

Dilên me yê biçûk bikin dilên mezin

Ew tevahiya hebûna we dihevine

Û di neynika xwezaya te ya îlahî de

**Werin em xwe bêkêmasî û pak bibînin
Bila agirê evîna me ji bo te bilind bibe
Li jor agirên xwestekên erdî
Bi milyonan ceribandin xwe wek te vedişêrin
Û ew me her tim dixapîne**

*** * ***

**Were, ey şahiya îlahî ya paqij û bêkêmasî!
Bikevin perestgehên bêrîkirina me ji bo te
Bila gerstêrk aştîxwaz be
Li çiyayên me, di şevên tarî yên nezanînê de
Bila ew rêberiya me bike û me bi ewlehî vegerîne
Ber bi stargeha we ya ewle û parastî ve!**

**Çirçirkên ji Bêdawîtiyê
Çargoşeya yekem a Xeyam**

**Ji aliyê Edward Fitzgerald ve hatiye wergerandin û
ji aliyê Mamoste Paramahansa ve hatiye şîrovekirin.**

**Navdariya Omar Xeyam li Rojava ji ber wergera
çaran a Fitzgerald a nîvê sedsala nozdehan a wî ye,
ku wekî wergera herî baş a heta niha bo îngilîzî tê
hesibandin.**

**Mamoste Paramhansa Omer Xeyam wekî yek ji
mîstîkên mezin û xwedî pileya bilind a zanîna xwe
dihesiband, û ku wî sembolîzm bikar dianî da ku
ezmûna xwe ya giyanî û ezmûnî îfade bike, û ku ew bi
awayekî xav şaş hatibû fêmkirin, û ku lêkolîner têra
xwe kûr neçûne da ku felsefeya wî ya giyanî ya ku wî
di çaran de razandiye fam bikin.**

**Hişyar be! ji bo Sibehê di Tasa Şevê de
Kevirê ku stêrkan difirîne avêtiye
Û va ye! Nêçîrvanê Rojhilat girtiye
Bircê Sultan di Çembera Ronahiyê de
Wergera Erebi:**

**Hişyar be, çimkî sibê kevir avêtiye nav şûşeya
şevê**

**Bi temamî belavbûna stêrkan
Û li vir nêçîrvanê Rojhilat e
Wî bircê Sultan zeft kir.
Bi çengek ronahî
Şirove û şîrovekirin:
Şirovekirina wateyan:
Sibê: Ew berbanga şiyarbûnê ji hebûna erdî ya
xeyalî ye**

**Keştiya şevê: tariya nezanînê ku giyanê nemir di
hişmendiya teng û bi sînora mirovan de dîl digire
Kevir: Paqijkirina giyanî
Stêrk: Çirûska balkêş a xwestekên maddî
Nêçîrvanê Rojhilat: Hikmeta Rojhilatî ya bi hêz ku
bermahiyên xeyalan ji holê radike.**

**Çemberek ronahî: şewqa şehrezayiya pîroz, ku
tariya zordar a ku giyanê dîl û zincîr dike, ji holê
radike.**

**Jêfêhmî:
Bêdengiya hundirîn bi dengekî nizm dibêje:
"Hişyar bin! Dev ji xewa nezanînê berdin, çimkî
sibeha aqilmendiyê şikestî ye. Kevirê safîkirina giyanî
bavêjin ser keleka tarî ya nenasê da ku wê bişkînin û
stêrkên tarî û geş ên xwestekên maddî yên bêronî
belav bikin."**

**"Li ronahiya şehrezayiya Rojhilat binêre, nêçîrvan
û wêrankerê xeyalan, çimkî wê bi çengelek ronahiyê
bircê bilind ê giyan girtiye û tariya wê ya maddî ya
sînordar ji holê rakiriye, bi tevahî ji holê rakiriye."**

**"Ey niştecihên bajarê xeyalan, dev ji xewê berdin!
Çimkî tîrêjên rojê yên peyama giyanî ya şehrezayiya
hundirîn derketine holê."**

**Fêr bibe ka meriv çawa kevirê zexm ê safîkirina
giyanî bikar tîne da ku keştiya tarî ya nezanînê
bişkîne û xwesteka kêfên maddî yên demkî jê derxe.**

"Ji nêçîrvanê aqilmendiyê, yê ku bi berdewamî li giyanên ku li ronahiyê û li rastiyê digerin digere, dersekê bistîne, da ku wan bi aûreyek şahiyek bi heybet, şahiyek azadiya herheyî dorpêç bike."

Vegera Kurê Windabûyî

Carekê, gelek sal berê, min yek ji xwendekarên xwe dît ku ber bi aliyê dijber ve dimeşiya

Bi têgihîştina encamên neçar ên kiryarên wî, min hewl da ku bi karanîna her rêbazek mantiqî wî razî bikim ku dev ji rêbaza kirinên xwe berde, lê min dît ku ez nikarim alîkariya wî bikim.

Ji ber ku wî niyet kiribû ku di rêya xirab de bimeşe Di dawiyê de, min ji xwe re got:

"Madem ew wisa dixwaze, ez ê wî bi tenê bihêlim."

Lê evîn û xema min ji bo wî zû vegeriya, ji ber vê yekê ez li bin dareke hêjîrê rûniştim û dest bi xeyalkirina wî kirim.

Bi coşeke mezin, min peyama rewşenbîrî ya jêrîn berdewam jê re dişand:

"Xwedê ji min xwestiye ku ez ji te bipirsim ku tu di derbarê niyeta xwe ya kirina tiştekî de fikra xwe biguherînî."

Êvarê, hestek bihêz a întuîtîv ku min di beden û hişê xwe de hîs kir, min bawer kir ku ew bi rastî vedigere.

Ji nişkê ve, "kurê windabûyî" xuya bû, piştî ku vegeriya malê, wî silav da wan û got:

"Tevahiya rojê, li her derê ku ez çûm û çî min kir, min rûyê te didît." Ev tê çî wateyê?"

Min bersiv da: "Xwedê bi rêya min gazî te dikir. Ev gazîya Wî bû, ne ya min."

Xwesteka min ji xweperestiyê nebû, lê min bi biryar bû ku ez neçim.

Ev cih dê heta vegera we vekirî bimîne

Ev cureyê sêwirandinê dikare guhertinên mezin bîne. Bi rastî jî hêzek ecêb e!

Dema ku te rêya xwe destnîşan kir û biryar da ku li ser rêya xwe berdewam bikî, divê tu îradeya xwe çalak bikî û hewlek pratîkî bidî, û wê demê tu dê bibînî ku hemû hêmanên serkeftinê dê ji cihên ku tu dizanî û ji cihên ku tu nizane werin ba te.

Di îradeya te de, ku bi enerjiya îlahî tijî ye, bersiva duayên te heye

Dema ku hûn wê îradeyê bikar tînin, hûn pencereyê vedikin ku hûn bi riya wê bersivek ji duayên xwe distînin.

Ev ezmûna min e. Berê min hewl da ku hin tiştan bikim tenê ji bo ceribandina îradeya xwe, lê niha ez wisa nakim ji ber ku ez encama wê ji berê ve dizanim: her tiştê ku ez dixwazim bi saya Xwedayê Teala tê bidestxistin.

**Ji pirtûka "Armanca Dawî ya Mirov"
Werin em Xwedê bikin şivanê giyanên xwe
Û ronahiya îlahî keşf e
Li ser rêyên sar ên jiyane
Ew di şevên tevliheviyê de ronahiya rêber e
Û roja piştrastbûnê di saetên şiyariyê de
Û stêrka rêber di deryaya tariya hebûna erdê de
Werin em ji bo alîkarîyê ji Wî bipirsin û îlhama wî bigirin**

**Ji ber ku cîhan dê bilind û nizimên xwe bidomîne
Bûyerên wê mîna pêlên har aloz in
Em ê ji ku rêberiyê bistînin?
Ew ne di adetên me yê bêistîqrar û alîgir de ye
Ne ji hawîrdora me ya ku di bin bandoran de ye
Ne ji welatên me û ne jî ji cîhana me
Berevajî vê, ew dengê rastiya rêber e
Ji kûrahiya ruh derdikeve
Her gav tenê li Xwedê difikirim**

**Min ruhê xwe spart wî
Min dilê xwe spartin wî
Min evîn û hesreta xwe ber bi wî ve araste kir
Divê em ji Xwedê bêtir baweriya xwe bi tiştêkî din
neynin**

**Û ku em baweriya xwe bi wan kesan bînin ku dê
ronahiya Wî eşkere bikin**

Ew ronahî rêberê min e

Ew şehrezayî û evîna min e

Hêza bêhempa

Û rastiya ku nayê derbaskirin

Niha û her û her

**Hin kes hene ku di ramanên xwe de ewqas
tundrew in ku ew bawer dikin ku ji bo ku di jiyane de
biserkevin, divê ew mîna makîneyekê bê rawestan
bixebitin.**

**Ji aliyekî din ve, mirovên ku ji wan ne kêmtir
tundrew in hene, ji ber ku gava ew bi mijarên giyanî
re eleqedar dibin, ew daxwaza her tiştî wînda dikin, û
ev helwestek xelet e.**

**Bo nimûne, ew bawer dikin ku ne hewce ye ku
tiştêkî ku hewceyê baldarî û hewldanek laşî ya dijwar
be were kirin, û ew şîreta asketîzmê û devjêberdana
hemî tiştên madî dikin. Lê ev helwest sekinandina
rewşenbîrî vedişêre.**

Di bin cilê ruhanîyeta derewîn de

**Min dît ku mamosteyên mezin pir bi cîhanê re
eleqedar dibin lê bêtir ku bi wê ve girêdayî bin. Dema
ku tiştêk xweşik didan mamosteyê min, ew lê xwedî
derdiket û diparast, lê heke ew bişkê an zirar bibûya,
ew dikeniya û digot, "Eleqeya min bi wê re bi dawî bû
ji ber ku wê pir zêde bala min kişand." Ew ji cîhanê
dûr bû ji ber ku ew ne girêdayî bû.**

Ez heman hest dikim ku ez teqdîr dikim tiştê ku Xwedê dide min, lê heke ez wê winda bikim, ez wê bêriya nakim

Carekê, kesekî kincekî xweşik bi şapikek da min, û ew kincekî pir biha bû, ez kêfxweş bûm ku min ew ji çirîn û qirêjbûnê diparast heta ku ez jê bêzar bûm û min got: "Ya Xwedê, ez ne hewceyî vê tengahiyê me!"

Rojekê, ez çûm holeke li Los Angelesê da ku gotarekê bidim, û hema ku ez gihîştim û min dest bi derxistina kincê xwe kir, min dengê xwedayî bihîst ku got: "Hemû tiştên ku di bêrîkên kincê xwe de ne, bi xwe re bibin." Ji ber vê yekê min

Piştî dersê, ez vegeriyam odeya depoya kincên cil û bergan û min dît ku kinc - Xwedê te biparêze - winda bûbû.

Ez ji ber vê yekê pir aciz bûm, ji ber vê yekê yekî got, "Netirse, em ê ji te re paltoyek din bikin." Min got, "Ez ne ji ber ku min palto winda kir aciz im, lê ji ber ku kesê ku palto girt, şapikê ku bi palto re bêtêmasî li hev tê jî negirtiye."

Divê em nehêlin hestên me me kontrol bikin. Mirov çawa dikare bextewar be eger tenê cil û berg û tiştên xwe yên din eleqedar bike?

Ev nayê wê wateyê ku cilên paqij û rêkûpêk li xwe nekî an jî xanî ne paqij û rêkûpêk bikî, lê belê tê wê wateyê ku zêde bi van mijaran ve girêdayî nebî an jî bi wan mijûl nebî.

Carekê ez ji bo şîvekê hatim vexwendin û her tişt pir xweşik û baş hatibû amadekirin, min ji şîvê pir kêf girt, lê mêvandarên me pir ditirsiyan, ji tirsê ku her tişt li gorî planê neçe, û di encamê de, wan bi fikarên xwe atmosfer xera kir.

Kesên ku pir hesas in pir caran fikar û nerehetiya yên din hîs dikin. Çima tirs û fikar hene? Divê em çêtirîn xwe bikin, dûv re bêhna xwe vedin û bila yên

din bêhna xwe vedin. Divê em bihêlin ku tişt bêyî ku zorê bidin wan, bi rêça xwe ya xwezayî biçin, û wê hingê yên li dora me jî dê aramiyê bibînin.

Berhemhênanên Parmenîd

Li pişt îradeya mirovan îradeya îlahî û armanca herikîna bêdawî ya enerjiya kozmîk heye.

Ew ji bo nîşandana her tiştê ku di jiyane de baş û sûdmend e,

Ji ber vê yekê, her kesê ku bi îradeya bilind ve girêdayî û sabît bimîne, dê bi alîkariya Xwedê biserkeve.

Îrade enerjî û xwestek e ku ber bi gihîştina armancek diyarkirî ve tê rêve kirin

Bêyî îradeyê tiştêk nayê kirin; bi rastî, heta tevgereke sade jî di jiyana rojane de bêyî bikaranîna îradeyê nayê afirandin.

Piraniya mirovan tiştên ne-esasî dikin û hewlên xwe bi awayekî avaker nadin.

Xwestin ji îrade cuda ye, her çend xwestek dikare wekî katalîzatorek ji bo îrade tevbigere.

Di pêşxistina îradeyê de, divê mirov berî her tiştî xwedî biryardarî be û têgihîştin, feraset û şehrezaiyê bikar bîne.

Ev tê pişt perwerdekirin û bi hişmendî bikaranîna îradeyê ji bo gihîştina armanca xwestî.

Pêdivî ye ku rêwîti û hewldan berdewam bikin heta ku armanc pêk were

Dema ku mirov biryar dide ku bigihîje armanca xwe ya hêja, dev ji hewildanê berdide ne guncaw e.

An jî dibe ku ew xwe bide ber rewşên dijwar

Dema ku hişmendî bi îradeya bilind re di ahengekê de be û raman û îrade bê navber li ser ramanek taybetî bisekinin, hêza îradeyê dê bi çalakiya kozmîk a bêdawî û bêdawî têr bibe.

Îradeya mirov ku ji hêla nezanî û xwestekan ve tê rêvebirin, êş û tengahiyê tîne ser xwediye xwe

Ji bo tama bextewariya rastîn, divê xwestekên baş li ser yê xerab serdest bibin, û divê îradeyek di rêça rast de ber bi çavkaniya rastiyê û çavkaniya hemû qenciyan heyî ve were arastekirin.

Çima divê mirov ji şahidiya derewîn dûr bisekine? Ji ber ku derew durûtî û xapandinê pêş dixe.

Xiyanet li ber Xwedê yek ji gunehên herî mezin e. Tawanbarkirina bi derewîn a kesekî ji bo berjewendiya kesane an ji ber xwesteka tolhildanê cureyek sondxwarinê ye. Ger her kes vê pratîkê bişopanda, di nav mirovan de kaos û anarşî dê serdest bibûya.

Guhdarîkirina şahidiya derewîn a li dijî kesekî din pejirandina şahidê derewîn û beşdarbûna di tevgera wî ya şermok de ye, û ew guhdarîkirin û pejirandin bê guman dê veguhere pevçûnek hestiyarî ya navxweyî ku aramiya giyanê têk dide û aramiya jiyanê têk dide.

Tewra ku ew demkî mafdar be jî, kiryar di dawiyê de dê bi tundî berevajî bibe û tengahiyê û êşa psîkolojîk biafirîne ku hişmendiye têk dide û li wijdanê dixe.

Çavnebarî encamên zirardar û giran jî hene, ji ber ku ew êşa kesane tîne serê kesê çavnebar ji ber ku raman û hestên ku mirov derdixe vedigerin ba wî.

Ewê ku evîn û fedakarî dide, dê di berdêla wê de hezkirin û muameleya fedakar werbigire, lê ewê ku ramanên çavbirçîtî, xweperestî û çavnebariyê dişîne, dê van tiştan bi heman rêjeyê bîne ser xwe.

Çima divê mirov diziyê neke?

Ger her kes bi dizî, dizî û zorbaziyê bijîya, dinya wê çawa ba? Di wê rewşê de, sûcên herî hovane û hovane wê bihatana kirin. Ji bo parastina milk û vegerandina kelûpelên dizî wê şerên dijwar biqewimin.

Dizî kiryarek e ku li dijî normên civakî ye û mafên kesên din ji wan bêpar dike, û ji ber vê yekê ew li dijî qanûnên hebûnê ye, û civak xwedî îmkanên guncaw û rêbazên bibandor nînin da ku bi sûcdaran re mijûl bibin.

Dema ku diz dikevin zindanê, dibe ku adetên wan ên kevin bêtir bicîh bibin, û dibe ku ew dema ku bi sûcdarên din re têkilî datînin adetên nû yên xirab jî bi dest bixin. Ger ev biqewime, piştî serbestberdanê dê ji berî ketina zindanê pir xirabtir bibin.

Em ji te dixwazin, Xudan, ku tu me pîroz bikî da ku em xerabiyê nebihîzin, xerabiyê nebînin, xerabiyê nepeyivin, an xerabiyê nefes nekin.

Em ne destê xwe didin xerabiyê, ne xerabiyê hîs dikin, ne xerabiyê difikirin, ne jî xerabiyê xeyal dikin

Pêkhatayên ku em rojane bi kar tînin ev in:

Têgihîştinên me yên hestî

- û hestên me

- û aqilê me

Hemû ji Xwedê deynkirî ne, û em bêyî Wî nikarin saniyeyekê jî bijîn.

Lêbelê, dema ku em diyariyên Wî bi kar tînin, em li ser Wî wekî ku divê em bifikirin, ne jî em bala xwe didinê ku ew heq dike.

Berevajî vê, em li pey kêfên hestî û armancên dinyayî ne ku bi tevahî bi cîhana madî re li hevahengî û girêdanek tevahî bi wê re ne.

Ev sedema bingeşên a hemû êş û azarên me ye

Xwedê me li gor şiklê xwe afirand, û ji ber vê yekê em nikarin tama bextewariya rastîn bizanibin heya ku em hebûna Wî di hundurê xwe de nebînin û nektara bextewariya Wî di giyanên xwe de tam nekin.

Ne jî em dikarin xwediyê wê hêza pîroz bin ku bi îradeya xwe tiştê ku em rojane hewce dikin bi dest bixin.

Heta ku em fêm nekin ku Xwedê çavkaniya wê hêzê ye, divê em xwe bispêrin wî û berê xwe bidin wî.

Bi dilên spasdâr ji bo hemî bereketên ku Ew bi berdewamî li ser me dibarîne

Eger hûn şikir bikin, bê guman ez ê [xêr û qenciya] we zêde bikim.

Dema ku dilên me bi spasdariya ji bo Diyarkerê Herî Comerd tijî dibin, ew dibin perestgehên pîroz ji bo hebûna Wî ya bi heybet, û ev serkeftina herî mezin e ku mirov dikare bi dest bixe, ji ber ku armanca jiyanê ew e ku mirov bi Afirînerê xwe re di ahengekê de be, nêzîkî Wî bibe û Wî nas bike.

{Berî her tiştî li Padîşahiya Xwedê û li rastdariya wî bigerin û ev hemû tişt wê ji we re bêne zêdekirin}

Bi bîranîna berdewam a Xwedê û hizirkirina bi dilovanî li ser Wî, em ê fêm bikin ku Ew evîndarê me ye, ku em bijarteyên Wî ne, û ku em di bereketa Wî de xwedî par in.

Padîşahiya bextewarî, evîn, ronahî û qenciye

Dema ku em li ser bereketên zêde yên Xwedê difikirin, ku ya herî mezin ew e ku em azadiya hilbijartinê bikar bînin da ku rêya rast bişopînin ku ber bi lihevhatina bi armancên bilindtir û gihîştina bextewariya giyanî ve diçe, her roj bi kêfxweşiya hundurîn a nûvekirî tijî dibe, û em herikînek pîroz hîs dikin ku diherike nav jiyanê me, ji ber vê yekê spasdârî dilên me tijî dike, û jiyan tam û wateyek heye.

Ew kesê ku bi rêya hizirkirina tefsîrkar dikare qanûna îlahî ya ku bi awayekî sirrî dixebite bibîne, qet dev ji pesindan, şikirkirin û xwe li ber Wî yê ku hemû evîn, pesin û spasdârî jê re ye bernade.

Werin em Xwedê, çavkaniya hemû qenciyên hebûnê, bi bîr bînin û werin em bîranînên xwe bi evîna

dilsoz a ku ji kûrahiya dilê me derdikeve, tevlihev bikin.

Ji Xwedê re, ku jiyan jê diherike, evîn dibiriqe, û bereket bê rawestan diherike

Werin em hemû kesên ku ji bo mirovahiyê mûmek vexistin, an tovên baş di axa cîhanê de çand, an ramanên ronakbîr belav kirin, an jî kirinên baş û tevgerên esil teşwîq kirin, bi dilgermî bi bîr binin.

Werin em dilên xwe ji bo evînê vekin, bila em hişê xwe ji bo îlhamên ronakbîr vekirî bihêlin, û bila em ji Xwedê alîkarî û rêberiyê bixwazin.

Di tiştên ku em dikin û difikirin de

Tirs dil jehr dike

Hişê mirov depoyeke mezin a enerjîyê an çalakiyên girîng e.

Ev çalakî bi berdewamî di tevgerên masûlkeyan, karê dil, pişik û dîyaframê, metabolîzma hucreyî, reaksiyonên kîmyewî yên xwînê û di karê organên hestî yên motorî (dem) de tê bikar anîn.

Wekî din, gelek enerjîya girîng li ser raman, hest û îrade tê xerckirin.

Tirs çalakiya jiyanê qels dike û yek ji dijminên herî hov ên îradeya çalak e.

Tirs çalakiya jiyanê ya ku bi gelemperî bi rêkûpêk ber bi demaran ve diherike, ditepisîne û asteng dike, da ku ew xuya bikin ku felc bûne, û laş sist dibe û zindîtiya wê bi awayekî berbiçav û girîng kêmtir dibe (tirs astengkerê demaran e!).

Tirs ji holê rakirina sedema tirsê nabe alîkar. Ew îradeyê qels dike û mejî teşwîq dike ku sînyalek astengiyê bişîne organên laş. Tirs dil jehr dike, helandinê xirab dike û dibe sedema gelek nexweşiyên laşî.

Dema ku hişmendî li ser Xwedê bimîne, hûn ê ji tişteki netirsin û hûn ê bikaribin li ser her astengi û astengiyê bi ser bikevin.

Bi wêrekî û baweriyê "Daxwaz" xwestekek e ku bê enerjî ye, lê "niyet" biryardariya kirina tişteki ye: bicîhanîna xwestekek an xwestekek. Lê "îrade" dikare bi gotina "Ez bê westan dixebitim heta ku tiştê ku ez dixwazim bi dest bixim" were îfade kirin.

Dema ku hûn îradeya xwe perwerde dikin, hûn dikarin hêzên çalakiya jiyanê berdin û rêve bibin, li şûna ku hûn tişteki bixwazin bêyî ku hûn tiştê ku ji bo bidestxistina wê hewce ye bikin.

Divê em hêviya xwe winda nekin, lê belê divê em bizanin ku Xwedê derfet li pey derfetê dide me ku em rewşa xwe baştir bikin, ramanên xwe bilind bikin û di jiyanê de tiştên nû û bikêrhatî ji bo xwe û yên din biafirînin.

Eger em ji şêwaza jiyanê xwe ne razî bin, divê em rê û rêbazên nû bikolin ku dê heta radeyekê razîbûn û rehetiya psîkolojîk bidin me.

Divê em li ser tişteki bifikirin ku rewşa me baştir bike û jiyanê me watedar û hêja bike, û dû re jî wê yekê bixin pratîkê.

Tiştê ku bi lezgînî pêwîst e guhertinek di hişmendiye de an jî guhertinek di rêça wê de ye.

Divê em biryar bidin ku em ê nehêlin pirsgirêk bandorê li me bikin û me ji hevsengiyê derxînin, û em ê nehêlin ku fikarên me jiyanê me xirab bikin, hestên me dagir bikin û atmosfera me xera bikin.

Û ku em nebin qurbanên adetên zirardar û taybetmendiyan zirardar, û em azad û bêserûber bin mîna çûkên li ezmanan.

Pêwîst nîne ku mirov bêliv û neguher bimînin. Divê perdeyan xeyalê ji cewhera giyanên bên rakirin da

ku ew bi paqijî û hêza xwe bibiriqe, û şahîya bilind a ku Xwedê daye mirovahiyê eşkere bike.

Xwedê hewildanên baş, armancên rewa û biryardariya serkeftinê pêroz dike.

Li pişt jiyana me hêza Ruhê Bilind heye, û li pişt îradeya me okyanûsa kozmîk a Îradeya Îlahî heye.

Em beşek yekgirtî yê wê okyanûsa bêdawî ne. Dema ku em digihîjin wê û tê de avjeniyê dikin, hişmendiya me berfireh dibe û em firehiya xwe hîs dikin.

Fikirîna li ser wê me nêzîkî wê dike, û fikirîna li ser wê me ber bi wê ve dibe

Hewldana berdewam a ji bo lihevhatinê bi wê re zanîn, biryardarî û enerjîyê dide me.

Amadekariya rojane ya hişmendiye evîna îlahî û bereketên ezmanî tîne

Ew bê navber ber bi me ve diherike û parek mezin ji xezîneyên okyanûsê dide me.

Di hundirê her mirovan de hişmendiyeke îlahî ya veşartî heye ku li benda derfetê ye ku xwe îfade bike

Û ji bo derketina ji jêrzemîna teng û sînordar a egoyê

Çawa ku mirov ji xewneke tirsna şiyar dibe û fêm dike ku tiştê ku dîtiye ji bilî xewnekê ne tiştek din e, hişmendiya îlahî jî mirov teşwîq dike ku ji xewna xew û tevliheviyê şiyar bibe û bigihêje hişmendiyeke nû û têgihîştineke saxlem a wate û armanca jiyane.

Eger em dixwazin berbanga şiyarbûna giyanî biceribînin û roniyên bê guman bibînin, divê em guh bidin dengê hundurîn

Em bersiva teşwîqên wê didin. Divê em kevirên xeyalê û kevirên nezaniyê yên ku pêşveçûna giyan asteng dikin û tevgera wê asteng dikin, ji rê derxînin.

Û em bi destê hesretê li deriyê şiyarbûna ji xewa bêxemiyê bidin, da ku em bikarin bayê bextewariyê

bikşînin û elektrîka ezmanî bînin her raman û her hesta xwe.

Û her yek ji karên me

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku di hişmendiya me de pencereyên hişmendiye veke, me bi ronahiya şehrezaiyê tijî bike, me bi evîna xwe dorpêç bike û me bi dîlovaniya xwe ya herheyî dorpêç bike.

Di nav wan kesên ku hatin ba min de, kesên ku min ji destpêkê ve, bi eşkereyî, ji wan re gotibûn ku niyetên wan ne maqûl in, hebûn û min ji wan xwest ku wan niyetan biguherînin.

Çend ji wan tiştên ku min gotin ecibandin, lê yên din bersiv dan û ber bi başiyê ve çûn.

Durûtî bi xwe re encamek baş nayne, û tewra aqilmendtirînên jîr jî nikarin tiştê ku çavên wan eşkere dikin veşêrin.

Dîroka mirovan di çavên wan de hatiye nivîsandin

Eger tu dixwazî xwezaya rastîn a kesekî bizanî, ji Xwedê bixwaze ku xwezaya rastîn a wî kesî ji te re eşkere bike

Ji ber ku tu naxwazî werî xapandin, tu dê di kûrahiya dilê xwe de xwezaya wê ya rastîn hîs bikî û sentûsa te jî dê xelet nebe.

Dema ku em bi hevalê/a xwe re diaxivin, divê em rasterast li çavên wî/wê binêrin û bi bawerî, teqezî û rastiye biaxivin.

Dema ku em destê kesekî dihejin, divê em evîn û dilsoziya xwe nîşanî wan bidin û hewl bidin ku bi qasî ku ji destê me tê alîkariya wan bikin.

Divê lêgerê zanîne erênî be û li ser pêşxistina magnetîzma xwe ya giyanî bixebite; wê demê Xwedê dê hêzê bide wî ku alîkariya yên din bike û lerizînen pîroz ji wan re veguhezîne.

Dibe ku ez ji gerstêr û stêrkên herî dûr wêdetir biçim, lê ez ê her tim ya te bim. Dibe ku şopînerên te

werin û biçin, lê ez ê bi te re bim û her û her ya te bim. Dibe ku ez ji aliyê pêlên enkarnasyonên bêhejmar ve werim avêtin û xwe tenê û bêkes hîs bikim, lê ez ê her tim ya te bim.

Dinya, bi lîstikên te ve mijûl, dibe ku te ji bîr bike, lê ez ê her gav te bi bîr binim, dibe ku dengê min winda bibe û ez têk biçim

Lê bi gotinên giyanê xwe ez ê biçirpînim: "Ez ê her gav yê te bim"

Dibe ku ceribandin, nexweşî û mirin min perçe bikin û laşê min bişewitînin, lê heta ku di bîra min de çirûskek hêviyê bimîne

Li çavên min ên li ber mirinê binêre, çimkî bi wan ez ê ji te re bêjim: "Ez ê her û her ji te hez bikim û ez ê her û her dilsozê te bim!"

Bi rastî ez ji we re dibêjim ku min bersiva hemû pirsên xwe ne ji mirovan, lê ji Xwedê, çavkaniya hemû comerdîyê, wergirtine.

Û çavkaniya hemû zanîne li gerdûnê

Ew tekane îlhama min di jiyane de ye, û dema ez diaxivim, ez jê dixwazim ku peyvên min bi hêz, rastî, evîn û ronahiya xwe tijî bike. Ez hîs dikim ku pêlên şahiyê min dorpêç dikin ji ber ku evîna wî ya herî mezin mîna bayên nerm di rojên germ de diherike nav giyan, û rijandina wê bi hêz roj û şev, hefte bi hefte, sal bi sal berdewam dike, ji ber vê yekê hûn nizanin dawiya wê li ku ye.

Mirov difikirin ku ew hewceyê evîn û dewlemendiyê ne ji çavkaniyên mirovan, lê li pişt her evîn û her dewlemendiyê

Evîna îlahî ku naguhere û dewlemendiya giyanî ku bi dewlemendiya erdî nayê pîvandin. Her kesê ku fêma bike ku Xwedê çavkaniya hemû evîn, bextewarî û keremê ye, wê wê bibîne û pê pir kêfxweş bibe.

Zêdetir hînkirin û nirxandinên Mamoste Paramhansa

Yogananda

Dilsozî kevirê bingehîn ê rêya ruhanî ye
Berevajî vê, ew stûna ku girêdana giyan bi Afirînerê wê
.re li ser hatiye avakirin e

Ev tê vê wateyê ku bi bawerîyek bêkêmasî berê xwe
bidin Xwedê

Em bi awayekî rasteqîn û samîmî bi wî re diaxivin
Bi zimanê herî hêsan, zimanê dil
Em jê dipirsin ku alîkariya me bike
Ji bo ku em bikaribin xwe bispêrin Wî û ber bi Wî ve
têbikoşin

Ji bo aramkirina dilên me
Û me ji tengahî û bêzariyê rizgar dike
Û ji her tiştê ku dibe ku li rêya me bisekine
Ew hewl dide ku me ji armanca me ya giyanî dûr bixe
Di dawiyê de
Ji bo hemî ceribandin û ceribandinên me armancek heye
Ew me motive dike ku em çêtirîn xwe bikin
Em meseleyan dispêrin Xwedê
Û çiqas bextewar e ew kesê ku xwediyê vê têgihîştinê

ye

Bêyî wê em di nav şer û pevçûnê de dijîn
Bêyî ku sedema wê bizanibe
Lê li ser rêya ruhanî
Em dizanin ku zehmetiyên ku em pê re rû bi rû dimînin
Armanca wê ew e ku me li ber Xwedê dilnizm bike
Em raman û hestên xwe vala dikin
Ji serbilindiya derewîn û mezinbûna xeyalî
Da ku Xwedê me bi ronahî, şehrezayî û evîna xwe tijî

bike

Di wê teslîmbûna xwe ya ji Xwedê re
Girêdana şîrîn di wê de ye
Werin em ji bîr mekin ku heta ku hesta "xwe" serdest be
meylek heye ku meriv xwe ji Xwedê dûr bixe

Baweriya me ku em xwedê hêz û şehrezayiyek têr in
Da ku em bê piştgirî li ser herdu lingên xwe bisekinin
Em pirsgirêkên xwe bi xwe çareser dikin
Em ditirsin ku eger em teslîmî îradeya Xwedê bibin
Ku em ê ji tiştê ku Xwedê ji me re dişîne kêfxweş nebin
Ev nîşana nebûna baweriya bi Xwedê ye
Lê zû yan dereng
Divê em berê xwe bidin Xwedê
Her kes dê di jiyana xwe de vê rastiyê bibîne
Heger wî ew berê keşif nekiribe
Ev ne fikrek bêhêvîker an neyînî ye
Xweştirîn kêfa hebûnê ew e
Ew hesta ku em di hebûna wî de ne
Ji surprîzên jiyana û derbê demê ewle û parastî
Ew xwezaya dîlnizmiyê û taybetmendiya dîlnizmiyê ye
Û di vir de hêza giyanî ya rastîn heye
Û mezinbûna dilsoziyê
Û kûrahiya evînê
Û bedewiya razîbûn û teslîmbûnê
{Ne ya min e, ya Xudan, lê bila daxwaza te be}
(Em baweriya xwe bi Xwedê tînin)
Ji bo ku em xwezaya xwe ya giyanî bi dest bixin
Divê em hewl bidin ku di jiyana xwe de hişmendiyeke
bilindtir nîşan bidin
Dema ku zehmetî derdikevin, divê em xwe bi bîr bînin
Ku em lawaz nînin û amûrên guncaw ji bo çareserkirina
wê li cem me hene
Divê em rê nedin berpirsiyarî û pirsgirêk aramiya me
xera bikin
Ew aştiya me ji holê radike
Em ji bo pêşxistina xwe hatin vê dinyayê
Lêkolîna potansiyela me ya giyanî
Ne ku bikevim nav deryayên tarî yên xeyalê
Ku tê de xetereyên bêhejmar hene
Eger em bixwazin xwezaya xwe ya ruhanî nas bikin

Divê em bi Xwedê û bi xwe re rastgo bin
 Ê di danûstandinên me bi mirovan re dilsoz in
 Ê ku ew bibe xwesteka herî bihêz di jiyana me de
 Ew li ser naskirina çavkaniya me ya xwedayî ye
 Em ji Wî çêbûne û divê em ji Wî vegerin
 Ferq nake bê çiqas nebûna me di cîhana xerîbiyê de
 Her çend atmosfer tarî û xemgîn xuya bike jî
 Divê em baweriya xwe biparêzin
 Ku roj dîsa hilê
 Ê ew qencîya jiyanê ji xerabîyê girantir e
 Evîn ji nefretê bihêztir e
 ,Ê yên ku di rêya rast de ne
 Ew ê bigihîjin bêyî ku dûrî çiqas dirêj xuya bike û
 gihîştina mebestê çiqas dûr be jî
 Ê eger xem zêde bibin
 Divê ew bi hezkirina Xwedê û bi têkiliya bi Wî re were ji
 .holê rakirin
 Bi duayên dilsoz û samîmî
 Ê jê dipirsin ku biryardariya me xurt bike
 Ew alîkariya me dike ku em rêça jiyana xwe rast bikin
 Dua dê bi çirûskên teşwîqker bê bersivandin
 Ew dê belav bibin û asoy dê dîsa zelal xuya bike
 Lihevhatina bi zextên jiyanê re
 Yek ji feydeyên lêkolîna kûr a li ser Xwedê
 Ew şiyana rihetbûnê ye
 Li cihê ku tengezî kêr dibe, fikar kêr dibin û fikar jî
 kêr dibin
 Dema ku em şiyana kêfa jiyanê winda dikin
 Beşdarbûna çalakiyên rekreasyonê yên saxlem
 Em ji ya ku divê cidîtir û dilgirantir in
 Ruh, di cewhera xwe ya paqij de, tengezî û tirsê hîs
 nake
 .Berevajî vê, ew " ego " ye ku wan rewşan tecrûbe dike
 Divê em tiştan pir cidî negirin
 Da ku şiddeta "ego" kêr bibe û bandora wê sist bibe

Mirov gelek caran qala zextên ku ew hîs dîkin dîkin
Û stresa psîkolojîk a ku ew di bin giraniya gelek
daxwazan de dijîn
Lê divê em nehêlin ku em bibin qurban
Ji bo her cûreyê dijwarîyê
Em her tim ji bîr nekin ku Xwedê hêz daye me
Bes e ku em bi hemî pirsgirêkên ku em pê re rû bi rû
dimînin re mijûl bibin
Ne mimkûn e ku giyan westiyayî û westiyayî bibe
Dibe ku laş westiyayî bibe
Lê gava ku em qelsiya fîzîkî bi xwe ve girêdidin
Em di çarçoveya teng a xwe de asê dimînin
Dema ku em bi astengiyan re rû bi rû dimînin
Divê em alîkariya Xwedê bigerin
Em xwe piştrast dîkin ku em dikarin - bi alîkariya Xwedê
- li ser wê bi ser bikevin
Û ew wekî katalîzatorek tê ji bo şiyarkirina hêzên me
yên razayî, ku dema şiyar bibin, dikarin
Bi çareserkirina hemû cûre zehmetî û pirsgirêkan
Û ku xwezaya me ya rastîn ruh e
Esasê wê aşî, aramî, bêdengî û aramî ye
Û ku ev hêmanên pîroz di hundirê me de ne
Ew beşek girîng ê hebûna me ya giyanî ye
Mirov ruh e, û ruhê wî nayê têkbirin
Ji ber ku ew xwezaya wê bêwate ye
Dema ku em xwediyê vê hişmendiye bin
Em wan hêzên ku di hundurê me de çalak in hîs dîkin
Em hest dîkin ku em ber bi pêş ve diçin û pêşketinê
dîkin
Baweriya me bi Xwedê û bi xwe xurttir dibe
Giraniya zehmetiyan kêmtir dibe
Da ku em bikaribin pê re mijûl bibin
Nêzîkatiyek avaker a li ser bîngeha bawerî, rehetîyê û
hevsengiyê
Bi her ezmûnek ku li asîmanê jiyana me xuya dibe

Di vê rêwîtiya me ya erdî de
Divê em bizanin ka meriv çawa asoyên û hişmendiya
xwe berfireh dike
Û em çawa dikarin ji rewşên ku li dora me ne an jî di nav
?wan de ne, bêtir fêhm bikin
Wê demê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn
Û ji bo ku bi awayekî rehetir û ewletir bi mirov û jiyane
re mijûl bibin
Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûrtir dinêrin
Em razên veşartî yên şaristaniyên kevnar vedikolin
;Wêneyekî mezin derdikeve holê, bi xetên tevlihev
Di demsalan de cûda dibe, bi hûrgulî baldar e
Em dibînin ku mirov di heman demê de xwezaya xwe ya
takekesî û civakî ye
Her mirovek hem ji bo jiyana takekesî û hem jî ji bo
jiyana civakî xwesteka xwe heye
Ew xwedî meylên takekesî ye û xwesteka wî ya
.endametîya kom û eşîran e
Heta di demên kevnar de jî
Delîl hene ku mirovên pêşîn
.Ew xwediyê ramana yekîtiyê di nav koman de bû
Di jiyana rojane de, em dibînin ku zêde têkiliya bi yên
.din re heye
Ew kêfxweşiyek mezin nayne
Tenêtiya zêde jî bextewariyê nayne
Xwedê dixwaze ku em nermiyê bikin
Û ji bo avakirina hevsengiyek di navbera jiyana me ya
takekesî û jiyana me ya civakî de
Prensîpên takekesî û kolektîf di mirovan de ji çavkaniyek
bilindtir tên
Xwedê yek e, penageha herheyî ye
Ji stêrkan, gerdûn û ramanên mirovan wêdetir
Ji xewn û hestan wêdetir
Ew ji hemî têgihîştinên hestiyarî derbas dibe
Ew Yek e, Bêhempa ye, Hebûnek di Xwe de ye

Di esl û taybetmendiyên xwe de bêkêmasî ye
Li cihê ku roj lê nabirîqe
Heyv dernakeve
Agir nabirîqe
Berevajî vê, ew ronahiya Wî ya îlahî ye, ku bêhempa ye
Li wir, li pişt tariyê, tarî nîne
Û bêdengiya bêhesab
Û ji bilî afirandinê tiştek din tune
Esasê herheyî heye
Ku eslê hebûnê ye
Û çavkaniya hemû hêz û hebûnan
Hem yê dîtbar û hem jî yê nedîtbar
Xwedê ev gerdûn wisa afirand ku
Ew li gorî qanûnek sabît û neguherbar dixebite
Eger em yek ji qanûnên gerdûnî bîpê bikin, em xwe
ceza dikin
Her kesê ku ji banê avahiyek bilind bavêje xwarê,
hestiyên wî dê bişkên
Ji ber vê yekê, em nikarin qanûna giraniyê ji nedîtî ve
werin
Bêyî ku encamên xwe bikêşin
Di vê dinyayê de
Mirov dikare bi awayekî azad tevbigerin
Lê tenê di çarçoveyek tixûbdar de
Û eger ew qanûnên Xwedê bîpê bike
Ew ê xwe ceza bike an jî xwe bikuje
Xwedê ew qanûnên neguherbar danîne
Wî dixwest ku ew di berjewendiya me de bixebite
Ji ber ku bêyî wê em nikarin rêya xwe di vê jîyanê de
bibînin
Xwedê azadiya hîlbijartinê jî da me û wîdan di hundirê
me de danî
Ji bo cudakirina di navbera qencî û xerabiyê, sûdmendî û
zirardar de
Dema ku mirov rêyên xerabiyê hildibijêrin

Ew qanûnên gerdûnî yê Xwedê bînpê dîkin
Ew hêzên kozmîk dixin tevgerê
Encamên bêberpirsiyarî çêdibin
Ji ber bînpêkirina wan qanûnan
Bî vê yekê ew xwe ceza dîkin
Bî rastî, Xwedê qet neheqiyê li mirovan nake, lê belê}
{ew mirov bî xwe neheqiyê li xwe dîkin
Lê ew kesên ku qanûnên wî bî cih tînin
Û ew pêşniyarên wî bî cih tînin
Ew di aştiyê de dijîn
Û bî saya wan, çavê têgihîştinê vedibe
Ew bî gavên bawer û diyar dimeşin
Ew hîs dîkin ku ew bî ewlehî dimeşin
Li ser rêyên jiyane
Fikir di jiyana te de hêzeke mezin e
Eger te dizanibûya ka meriv çawa wê hêzê pêş dixê
Û wê bî awayekî rast bikar bînin
Destûr nede ku qelsî bikeve nav ramanên te
Dema ku hûn bî kesên ku ramanên neyînî hene re têkilî
daynin, hişyar bin
Û nêrînek pesîmîst, da ku ramanên wan ên qels nekevin
hişê te
Heta ku hişê te negihîştibe astek diyarkirî ya hêzê
Da ku ramanên yê din nikaribin wî lawaz bikin
Berevajî vê
Ew dikare ramanên yê din xurt bike
Û jî bo zêdekirina baweriyê wan bî xwe
Yên ku têk diçin divê bî yê ku serkeftî ne re hevkarîyê
bikin
Yên lawaz divê bî yê jî wan bihêztir re hevaltiyê bikin
Jî bo kesên ku xwe-kontrol nakin
Divê kesên xwedî karakterekî baş û dîsîplîneke baş ligel
.wan bin
Mirovê gêj divê bixwe
Bî kesekî/ê ku dikare îştaha xwe çêtir kontrol bike

:Hingê ew ê bikaribe bibêje
"Ez jî dikarim îştaha xwe kontrol bikim"
Dema ku hûn biryarekê didin û soz didin xwe ku hûn ê
pê ve girêdayî bimînin
Ger tiştek biqewime ku bi biryara te re nakok be, bila
.biryara te neguhere
Baweriya xwe bi xwe bîne û berdewam bike ku tu xwedî
hemî hêzên ku tu hewce dikî yî
Ji bo bidestxistina tiştê ku hûn dixwazin, her çend ne
gengaz xuya bike jî
"Eger tu ji derve bêjî "Ez ji bo wê amade me
"Û te ji xwe re got, "Ez nikarim
Bi vê yekê, hûn hêza ramanê kêr dikin
Hêza îrade qels dike
Tu dê hewceyê îradeyek ji ya xwe xurttir bibî
Ji bo ku wê enerjîk bike û wê bi biryardarî û biryardariyê
îlham bike
:Şîreta min ev e
Hêza îradeyê pêş bixe
Bi awayekî erênî bifikire
Tu dê bibînî ku hêzên te yên bedenî, derûnî û ruhî
Bi hev re dixebitin da ku her aliyekî jiyana xwe sêwirînin
û şêkil bidin
Bi her awayî ku hûn dixwazin
Morî laşê xwe hîs dike
Çavên wê yên tûj qadeke sînorkirî li dora xwe dibînin
Mirov laşê xwe, jîngeha xwe û malbata xwe nas dike
Û çend tiştên din ên ku ji wî re nas in
Di derbarê mirovahiya gerdûnî de
Ew fêhm dike ku laşê wî beşek ji malbata mirovahiyê ye
Ramanên wî gerdûnê di aliyên wê yên fîzîkî û derûnî de
vedihewîne
Ew fêhm dike ku hemû hebûn di hişê wî de ye
Heger mirov bikaribe hişmendiya xwe veguherîne
ekstaza giyanî

Gerdûn dê ji hişê wî wînda bibe
Ji ber ku ew ramanên mirov in ku didin gerdûnê xuyangê
rastiye

Bêyî ramanê, gerdûn dê rastî tune be
Mirov fêr bûne ku an hişyar bimînin û bi pirsgirêkên
jiyanê re mijûl bibin
An jî dibe ku ew dev ji xewê berde û cîhanê ji bîr bibe
Lê belê mirovahî xwedî potansiyeleke mezin e ku hîn
.nehatiye aktîfkirin

Û heke hûn di derbarê ekstaza giyanî de fêr bibin
Meriv çawa ji hişmendiya laş û hişmendiya xewa
nexwestî xilas dibe

Ew ê di hişmendiya bilind û pêroz de şiyar bibe
Dema ku mirov dikare şiyar bimîne
An jî ji xewa yekser bi îrade
Ew ê bikaribe bigihîje rewşek bilind a hişmendiye
Sînor ji kêfa wê re tune

Ew ê bextewariya xewa hişmend û bi dilxwazî biceribîne

Her dem, her dever
Perperoka Nemiriyê got

Ezê min ê mezintir
Di dilê her kesî de dijî

Li hemû welatan
û îradeya min a xurt

Li her goşeyê diqelişe

Û ew xewlevanan şiyar dike

Bi pêşniyarên eterî yên bêdawî

Di derbarê xweya min a kêmtir de

Di laşê demkî de girtî

Perperok hîn jî di kokona xwe ya erdî de ye
zeliqê axê

Derî girtî ne

Bi hezar tîlên hesinî ve girêdayî

Ey giyanê min ê dîlgirtî

Ey tu yê ku di tîrêjên rojê de şûştinê dikî

Û tu di nefesgirtina elîksîra jiyanê de bêhna xwe vedidî

Û hûn avê paqij vedixwin

Ma tu xeyal dikî ku xwediye hemû tiştên baş ên heyî

?bibî

Û mezinê te biçûk e

?!Û dilê te jî lawaz e

!Ji xewa xwe şiyar bibe

Firehkirin

Xwe dirêj bike

Xwe nû bike

Bi xweya xwe ya bilindtir re bibin yek

Û hûn ê bibin

Perperoka Herheyî

Li hember qedexe û qedexeyan berxwedêr e

Xwe-Razîbûn

Wergera adaptekirî ji hêla: Mehmûd Abbas Mesûd ve

Zelaliya bihîstin û dîtîne

Ew ne çav e ku dibîne

Berevajî vê, ew hiş û enerjî ye ku tiştan şekil dide

Mirov dikare guhekî guhdarîker û çavekî bibîne pêş bixe

Di rastiyê de, dinya bi tevahî ji tiştê ku mirov dibîne

.cûda ye

.Dengên ku ew dibihîze ew in ku dikevin nav rêzê

Lerizînên ku ew dikare tesbît bike

Dîtina zelaliyê jî wekî bihîstina intuitive tê zanîn

An jî bihîstin bi rêya têgihîştîne

Ji ber ku guhê normal nikare dengê

Dengên nebihîstî

Taybetmendiyan dîtin û bihîstinê di giyan de hene

Mimkun e ku hêzên veşartî di hemî hestan de şiyar bibin

Bi perwerdekirina hiş û pêşxistina şiyana wê yên

kognîtîv

Hêza çavên me dişibihe hêza tîrêjên X

Lêbelê, em nikarin tiştên ku tîrêjên X dikevin nav wan

.bibînin

Ji ber ku me hîn bi wê astê lerizînê re ahengek pêş
 .nexistiye
 Hestên me yên bilind ji ber sîndarkirinê hêzên derûnî
 lawaz dibin
 Dema ku hêza jiyanê bi hin hêmanan re li hev dike,
 .zeliqokî çêdibe
 Lerizînê zelal Mîna ku tîrêjên X di dîwaran re derbas
 dibin
 Çavê mirov jî xwedî heman şîyanê ye, û ew cureyê
 dîtîne
 Jê re "zelaliya dîtbarî" tê gotin
 Mîmkun e ku hêza zelaliya dîtbarî were ceribandin
 Dema ku hêza dîtîne ya çav duqat dibe
 An jî asta lerizînê hêza jiyanê ya ku her tiştî dagir dike
 bilind bikin
 Dîtina rastîn zirarê nade pêşketina giyanî
 Berevajî vê, ew dibe alîkar ku hişmendî were veguheztin
 .an veguherîn
 Ji asta fîzîkî bigire heya asta giyanî
 Lê wêneyên ku ji hişê binhiş derdikevin
 Ew ji xeyal û xapandinê tê, û divê jê dûr bisekinin
 Pêdivî ye ku lêgerîner ji bo gihîştina rewşek şiyarbûna
 giyanî di ceribandînê xewnan de derbas bibe
 Li ku derê ew bi tevahî haydar e ku ew bi astek bilind re
 di ahengek nêzîk de ye
 Ew amade ye û şahiyê teze hîs dike ku hiş, giyan û
 .laşê wî dagir dike
 Tevahiya mesele çalakiyek dijwar e di rêzek vibrasyonê
 ya cûda de
 Padîşahiya Xwedê di nav mirov de ye
 Lê divê ew vê yekê bi xebata avaker û ramanek rast
 .nîşan bide
 Divê em rê nedin tiştek ku pêşveçûna me asteng bike
 Divê xwe bi rêya paqijkirina hiş, baştirkirina exlaqê û
 .kûrfikirîn bê nîşandan

Xwedê her tim guh dide banga giyan
Lê bersiva wî ewqas nazik û zelal e ku carinan
.têgihîştina wê dijwar e
?Kî lêgerînê didomîne
Ew hewesa xwe ya ruhanî diparêze
Xwedê wê bê dîtin
Beşa wî dê pir be
Bextê wî li vê dinyayê û axretê mezin e

Ji kerema xwe malpera Suida Yoga û rûpela Facebookê
.ya Mamoste Paramhansa Yogananda ziyaret bikin
/ <http://wwwswaidayogacom>
<https://wwwfacebook.com/masteryogananda?ref=hl>

Geştîyar li welatê te
Tu çavkaniya kêf û şahî yî
Tu eslê evînê û gewherên şehrezayiyê yî ku li zeviyên
bêdawîyê belav bûne

Tu azadî û rizgarbûn ji hemû xeyalan î
Tu yekîtiya mutleq î ku nayê parçekirin
Tu hişmendiya gerdûnî yî
Tu destpêk û dawî yî

,Û armanca dawî, ku ji wê wêdetir ti armancên din nînin
Ez li welatê te geştîyar û li ser rêyên te rêwî me
Destê min bigire û gavên min ber bi rêyên herî nêzîk ên
ku ber bi te ve tên rêberî bike

Ez kêfxweş im bi naskirina te
Baxçeyên we yên pîroz, tijî fêkiyên xweş, gazî min dîkin
Serdana wê bikin û ji fêkiyên wê yên pir kêfê bistînin
Fêkiyên zanînê çiqas şîrîn in, û nektara wê ya sirrî çiqas

!xweş e

Xwezî min her gav bikariba fêkiyên xurekdar û teze yên
giyan bixwazim

Û ez ji avên aştiyê vedixwim ku ji çemên evîna pîroz

diherikin

Paqijiya dil û aramiya giyanê bide min

Hebûna min bi avên xwe yên geş bişo, û hemû qirêjê û
qirêjîyê paqij bike
Ez dixwazim hebûna te hîs bikim û rûyê te yê xweşik
bibînim
Min her tim bedewiya wî ya bêhempa xeyal kiriye, û
giyanê min bêriya dîtina wî kiriye
Hebûna min bi spasî û teqdîrkinê tijî bike ji bo destê te
yê comerd û qencîyên te yên zêde
Bila dilê min bi evîna te lêbide heta ku stêrkek hebe ku
dibiriqe û dilek lêdide
Ramanên min pêroz bike da ku ew bixweber ber bi te ve
werin, da ku ew bi bedewiya dîtina te û dîtina bedewiya te
.pêroz bibin
Bide min şiyana girtina melodiyan te yên pêldar di
bêdawîtiya eterê de
Ez bi melodiyan wê yên ezmanî yên ku milyaket
dixwazin bibihîzin serxweş im
Ax, çiqas dixwazim giyanê te yê pêroz di her atomek
hebûna xwe de hîs bikim
Û hestên min bi xwarina Te ya îlahî, ku nanê hebûnê ye,
xwedî bike
Tê de elîksîra jiyanê û kaniya bêdawîyê heye
Ax, çiqas dixwazim ku ez bikaribim di bayên şîrîn ên
hebûna te de nefes bistînim
Di ocaxên hesret û eşqê de
Û min dît ku roniyên evîna te geş dibiriqin
Li asîmanê giyanê min, ku bêriya te dike
Dema bêhn aram dibe, giyan aştîyê dibîne
Asta hişmendiya zêde dibe
Ev dikare bi rêya meditasyonê were bidestxistin
Û hewl didin ku bandorên aramker biparêzin
Ji bo pêlên ramanê û hestek aştîya hundirîn
Li ser Xwedê bifikirin û ji bo tiştên baş geşbîn bin
Ew bes in ku giyan bi hêza giyanê îlahî tijî bihêlin
Peyvên bê hêza giyanî

Ew mîna kayê bê genim e
Ji ber vê yekê, dema ku em dixwînin, divê em ruhê
.wateyan bifikirin

Û balê bikişîne ser tiştê ku ew pêşniyar dike
Gihiştina çavkaniya ramanan li pişt wateyan
Xwedê çavkaniya paqij a her tiştê ecêb û sûdmend e
Ew Xudanê Aştîyê ye, ku li ser textê ramanên aram
hukum dike

Ew rêberiya kiryarên mirovekî paqij û birûmet dike
Û ew digihîje daxwazên xwe yên rewa
Bila em deriyê aştiya giyanî vekin
Bila milyaketên bêdengiyê bi nermî têkevin hundir
Ji bo avahiya karsazî û çalakiyên me
Werin em erkên xwe bi aqilmendî pêk bînin
Bi giyanê aşî û aramiya hiş dagirtî
Û li pişt lêdana dilên me, em ê lêdana aştiya îlahî hîs
bikin

Werin em kûrtir bikevin nav têgehên ceribandîn û
ceribandinan
Çi bi riya ramanên ku em di pirtûkên kêrhatî de dixwînin
An jî pirsgirêkên ku em hewce ne ku pê re mijûl bibin
An jî felsefe, raman û bawerî
An jî bextewariya giyanî
Werin em bikevin nav perestgeha ramanên xwe yên herî
kûr

Û em ji aştiya herikbar kêfê digirin
Ji kaniyên aramiyê
Nîşe: Gelek mînak hene ku dikarin werin dayîn ku*
têkiliya nêzîk di navbera rêjeya nefesgirtina mirovan û
guhertinên di rewşên hişmendiya de nîşan didin. Kesek ku di
diyalogek derûnî ya tevlihev de mijûl dibe an jî hewl dide ku
hewl bide ku hewldanek fîzîkî ya rast û dijwar bike, dê
bixweber pir hêdî nefes bigire. Balkişandina balê bi
nefesgirtina hêdî ve girêdayî ye, di heman demê de
nefesgirtina bilez an nerêkûpêk bi rewşên hestiyarî yê

zirardar ên wekî tirs, xwesteka cinsî ya bêserûber û hêrsê re
tê. Meymûn bi rêjeya 32 caran di hûrdemê de nefes digire, li
gorî tenê 18 caran di hûrdemê de ji bo mirovan. Fîl, kêvroşk,
mar û heywanên din ên ku bi temendirêjiya xwe têne nasîn,
rêjeyên nefesgirtinê ji mirovan pir hêdîtir in. Mînakî,
kêvroşkek mezin ku sê sed sal dijî, bi rêjeya tenê 4 caran di
.hûrdemê de nefes digire

Ji pirtûka: Felsefeya Hindistanê di Jiyana Yogîyekî de

Ji hêla Paramhansa Yogananda: Otobiografiya Yogî

Ji ber ku ne mimkun e ku destkeftiyên maddî werin

bidestxistin

An jî di her warî de pêşketinek çêbike

Bêyî azadiya ruhanî

An jî rêberî û şehrezayiya ji Xwedê

Bila em pêşî û paşîn û her û her bilind bikin

Ayetên şikir û şukir ji Xwedê re

Ji bo ku em karê xwe bi temamî temam bikin

Û ji bo ku em wê bi qasî ku ji destê me tê, bi awayê

çêtirîn biqedînin

Û da ku em kêfa serkeftinê hîs bikin

Bi enerjî û coşek nûbûyî

Bi hemû spas û hurmetên min

Ber bi çavkaniya hemû qenciyan ve

Li ser bereketên Wî yên bêhejmar

Ya ku her roja jiyana me serûbin dike

Em gelek caran wan nîmetan wek mafê xwe dibînin

Her çend bi mîlyonan li vê dinyayê jê bêpar bin jî

Her cara ku em ji Xwedê re ji bo nîmetên Wî şikir dikin

Çiqas bêtir qencî û nîmet em werdigirin

Eger hûn şikir bikin, bê guman ez ê [xêr û qenciya] we

.zêde bikim

{Nanê me yê rojane îro bide me}

Werin em ji bîr mekin ku ew ê ku her tiştî di jiyane de

digire

Lêbelê, ew rastiyeke e ku ew e ku armancê ji dest dide

Sipasiya ji dil aştiya navxweyî tîne
Ew şahî û aştiya hişê tîne
Em nêzîkatiya Xwedê ji xwe re hîs dikin
Dilgiraniya wî ji bo me û dîlovaniya wî ji bo me
Eger em wiha bijîn
Û me ev rê hilbijart
Emê bigihîjin astek bilind
Ji ramana geş û erênî
Û hesta nêzîkbûna bi Xwedê re
Ew rewşek ecêb e
Tê de şahî, aşî û bextewarî heye
Dema ku giyan wê têkiliya giyanî hîs dike
Çemên şahiyê ber bi wê ve diherikin
Ji hebûna xwedayî derdikeve
Hingê Xwedê di hebûna me de dibe rastiya herî berbiçav
Em dikarin bi şert û mercên nû û pêşketinên nû re mijûl
bibin û xurttir bibin
Di wê rewşê de, evîn dibe rastiyeke
Nefret xeyalek paqij e
Ji ber ku Xwedê evîn e
Hebûna bingeîn tune ye
Ji bilî Wî bi tenê di vê hebûnê de
Xewn û xeyal
Di bin lihêfa hêviyên erdî de ez demek dirêj razam
Min xewn dît ku ez li ser textekî mezin û luks rûniştî bûm
Rûyê min bi gurzek ji kenîyan xemilandî bû
Lê kêliyên ken û şahî zêde nedomandin
Di şûna wê de, ew hişk bûn û yek li dû yê din belav bûn
Hingê min xwe dît ku di nav cilên çirandî de pêçayî bûm
Û li ser kevîrên dijwar ên xizaniyê dirêj kir
Di nav zor û zehmetiyên dijwar de
Min bi xemgînî giriya
Lê hêsirên min herikîn
Û kes tune ku li te binêre an jî teselî bike

Dinya li pêşiya min meşiya û bi bêdengiyek henekbaz li
min nihêrî

!Dilê min qêriya, ji bo alîkariya te digeriya, ey Xwedê
Û gava duayên min ên bêdawî gihîştin kûrahiyên te

Wê di dawiyê de min şiyar kir
Û bi kêfxweşiyê mezin, min xwe di hebûna te de ewle
û bi ewle dît

Dûr ji lepên dubendiyên tevlihev û bêserûber
Ya Xudan, dixwazim tu hemû mirovahiyê şiyar bikî
Ji cîhaneke tijî xewnên dewlemendiyê yên bişirîn û
!xizaniyê ya digirîn

Ey Xeyalçêker, wan ji kabûsên tirsnaq ên mirinê rizgar
bike

Û hişmendiya bêdawîyê bi wan re nû bike
Û wan pîroz bike da ku ew bikaribin - bi rêya aştiya
mayînde - fêr bikin
Tirsên xapandina erdî

!Ew ji xewn û xeyalan pê ve ne tiştek in
Ilhamên bilind

Ey Afirînerê Xwedayî

Ey Xudanê Gerdûnê

**Ey Tu yê ku gerstêrk, stêrk û galaksiyan birêve
dibî û dixê tevgerê**

**Hukmê te yê dadperwer ferman dide ku îradeya
azad û azadiya hîlbijartinê bide welatîyên te, ku ev
yek dê alîkariya wan bike ku xwe pêş bixin û nêzîkî
prensîb û îdealên te yên pîroz bibin.**

**Te azadiya herheyî da me û tovên hişmendiya
gerdûnî di hundirê me de çand. Lê mixabin, me
hişmendiya xwe ya gerdûnî di pişt hesinên
xweperestî, nefret, tengfikirî û fanatîzma kor de
zeliqand.**

**Ya Xudan, alîkariya me bike ku em - bi evîna xwe
ya germ û têgihîştina xwe ya biratî - hemî asteng û**

**astengiyên çêkirî û qeşagirtî yên di navbera me û yên
din de bihelînin.**

**Alîkariya me bike ku em di xwekontrolkirinê de
wijdanek hişyar û biryarek saxlem bikar bînin û li ser
rêyên jiyane bi awayekî rast bimeşin**

**Û me pêroz bike ku em dewlemendiya xwe ya
manewî û dîlovaniya xwe ya empatîk zêde bikin bi
berfirehkirina çembera evîna me ya neteweyî da ku
hemî niştecihên erdê, bêyî ku reng, çîn, zayend û
bawerî çî bin, di nav xwe de bigirin.**

**Ey Xudanê Gerdûnê, bila em rêzê li serxwebûna
hemû mirovên ku azad ji dayik bûne bigirin û qîmetê
bidinê**

**Û me pêroz bike da ku em cîhanek yekgirtî ava
bikin û te wek rêberê xwe yê giyanî ji bo jiyane
hilbijêrin.**

Ji kûrahiya giyan

Ya Xudan, bila agirê xewnên min geş bibe

Hebûna te ya pêroz her û her amade ye

Min ji bo hesretên xwe perestgehek ava kiriye

Di her ramana min de

Ji kerema xwe, hûn dikarin serdana min bikin?

Û tu li ser textê evîna min ji bo te rûniştî?!

Bila ramanên min rêberiya we ya aqilmend

bişopînin

Bila tu bî şahiya herî mezin di jiyana min de

Ji deriyê hizirkirina li ser Xwedê û hizirkirina li ser

Wî

Ez ê biçim Perestgeha Aştiya Domdar

**Îro ez ê desteyek daran vêxim da ku xem û tirsan
temsîl bikim**

**Ji bo ronîkirina perestgeha Xwedê di giyanê min
de**

Ez ê di tenêtiya giyanê xwe de li Xwedê bigerim

**Û ez ê bi germî dua bikim heta ku dilê min ji evîna
wî lêbide**

**Û ez bersiva Wî ji bo duayên min hîs dikim
Ax, xwezî çirûska jiyana min bi tava Xwedê re
tevlîhev bibûya**

**Û di hemû çavên ku ji qencyê hez dikin de
dibiriqe**

**Ez ê cîhanê bi şeran ve parçe parçe bikim
Bi ramanên aştî û evînê
Ez ê biçim nav perestgeha Xwedê
Û ez dest didim hişmendiya kozmîk
Bi kêfa hizirkirinê û evîna îlahî
Parastina îlahî her û her li dora min e
Û ronahiya Xwedê bi min re ye û tariya li dora min
belav dike**

**Heta ku ez di ronahiya rêberiya Wî de bimeşim, ez
ê neteqim**

**Ez ê ji rêya rast dernekevim
Hestên zindî
Ey Ruhê Hebûnê û Serwerê Gerdûnan
Tu li pişt çavên min î, ku bi riya wan ez bedewiya
te ya eşkere dibînim**

**Û li pişt guhê min, ku ez pê guhê xwe didim
tevlîheviya dengên erdî**

**Tu li pişt destdana min î, ku bi wê ez tiştan li
cîhana te ya erdî hîs dikim**

**Û li pişt perdeya xwezayê ku rûyê te yê bedew
vedişêre**

**Ez te di çavên teselîdar ên kulîlkan de dibînim
Û ez te di tama xwarinên xweş de tam dikim
Ez eslê te yê îlahî û şîrîniya te ya herheyî hîs
dikim**

**Di hemî tiştên baş û ecêb ên ku hene de
Ez ji te re dua dikim, Xudan, û tu li pişt dengê min
ê lertzok î**

Û li pişt hişê min, ku ez pê re dua dikim
Tu ji hestên min ên herî kûr wêdetir î
Ji raman û xeyalên min ên pîroz û bêrîkirina min ji
bo te wêdetir

Tu ji ramanên min û ji evîna min a nerm wêdetir î!
Ax, xwezî tu ji pişt perdeyên hestên mirovan
derkevîyayî

Û dîmenên xwezayî yên bêhnfireh
Çavên min ên giyanî veke da ku ez te tam wekî ku
tu yî bibînî!

Jiyan bê Xwedê ne temam e
Dema ku em bi Xwedê re têkilî daynin, têgihîştina
întuîtîv dê di her tiştê ku em dikin de îlhama me bide
û rêberiya me bike.

Divê em bi hişmendî xwediye wê hêza pîroz bin ku
ew hêz di hundirê me de ye; em tenê hewce ne ku wê
êşkere bikin

Hûn ê bibînin ku ev hêz di her tiştî de dixebite da
ku rewşa we baştir bike û tiştan ji we re hêsanter bike.
Dema ku hûn bi vê hêzê ve girêbidin, refaha we dê bi
enerjiya kozmîk lêxe, û ramanên we dê paqijtir,
baldartir, tûjtir û kûrtir bibin. Hûn ê fêhm bikin ku
giyanên we ji bo rastiya zindî ya Xwedê û şehrezayiya
Wî ya bêdawî firaxên wê ne.

Xwedê çavkaniya tenduristî, serfirazî, şehrezayî û
şahiya herheyî ye. Dema ku em bi Wî re têkilî daynin,
jiyana me bêkêmasî û têrker dibe.

Jiyan bê Xwedê ne temam e Divê em li ser wê
hêza bilind a ku jiyan, enerjî û şehrezayiyê dide me
bifikirin.

Divê em dua bikin ku ev rastî biherike nav hişê
me, ev hêz bikeve nav laşê me û ev kêfxweşiya
bêdawî bikeve nav giyanên me.

Li pişt tariya çavên girtî hêzên ecêb ên gerdûnê û
hemû giyanên baş û ruhên esîl hene

Û firehiya bêdawî ya sûrên giyan

**Eger tu bifikirî, tu dê rastiya mutleq fêm bikî û tu
dê karê wê yê ecêb di jiyana xwe de û di her tiştê
ecêb û bi heybet ê di afirandinê de bibînî.**

Li ser rêyên xeyalan

Xwedê gazî min dike

Bi giyanên vekirî

Û dilên dilo van ên bi evînê lêdidin

Û ew tijî baweriyê ye

Her karekî baş ku ji hêla şagirt ve tê kirin

Hişmendiya wî gavek nêzîktir e

Ji ber deriyê hişmendiya kozmîk

Bila ez biçim hundir, Xudan

Ji bo dîtina bedewiya te ya xwedayî

Û ez bextewar im ku roniyên te yên ronî dibînim

**Ger jiyana min bi hişmendiya te ya îlahî ve were
rêvebirin**

**Ji ber vê yekê, hewldanên min bê guman dê bi
serkeftinê tacîdar bibin**

Ez ê şaş neçim

**Xwedayê min, min pîroz bike, da ku çavê min zelal
be**

Ruhê min hatiye paqijkirin

Hingê wî roja gumanê dît

Û ez kêfxweş im ku rastiya dizanim

Îro ez ê zehmetiyên xwe yên berê ji bîr bikim

Ez ê bi niha û pêşerojê re rû bi rû bimînim

Bi wêrekî û baweriyê, bi alîkariya Xwedayê mezin,

Ez ê laşê xwe bi enerjîya kozmîk bar bikim

**Û ez hebûna xwe bi ronahiya şîfayê ya hişmendiya
îlahî dişom**

Mîna nebulozeke kozmîk

Aştî hişê min tijî dike

Û wî hebûna bêdawî ya Xwedê hîs kir

Ya Xudan, têgîna min ronî bike

**Kezeba hişê min tijî bike
Bi zanîn û têgihîştinê
Bila ronahiya evîna te geş bibe
Li ser rêyên jiyana min
Li arşîpela Giravên Şîn**

**Ji balkona xwe, min ber bi rojava ve nihêrî, û bi
baskên xeyalê ber bi peravên asoyê dûr ve firiyam. Li
milê rast û çepê min, min du rêzeçiyayên ku di demek
kurt de rengê binefşî ya sirrî wergirtin dîtîn.**

**Dema min dîsa nihêrî, destekî nedîtî wan bi
perdeyeke şîn a kûr pêçabû Li pişt min bajarê
Guadalajara dirêj bû, di tariyê de şuştî. Ezmanê
rojhilat niha bi pembeya nerm hatibû boyaxkirin. Li
pêş xwe nihêrîm, çavên min bajarekî efsûnî yê giravên
şîn ên ku di gola zêrîn de diherikin, dîtîn.**

**Li vê arşîpela giravên şîn ên efsûnî, girekî mezin ji
kevîrên şîn ên kilsînî bilind dibû, dorpêçkirî bi ewrên
volkanîk ên gewr-spî ku geyzerên lavaya sor-zêrîn ên
agirîn dirijandin, mîna kevanekê ber bi gola aram ve
diçûn. Agirên zêrîn ên tund giravên şîn di haloyên
ronahiyê yên geş de pêçabûn.**

**Lûtkeya şîn û taca wê ya agirîn mîna cêwîyan li
ser rûyê wê gola zêrîn a bédeng dibiriqîn. Û li rastê
dûr, goleke piçûk û aram dibiriqî, li ser singa yek ji
giravên şîn mîna heyveke tijî ku di nav pêlên ewran
de avjeniyê dike.**

**Ez demek dirêj di bajarê rojavabûnê û ewrên mîna
mîrajê de geriyam, li ser rûyê golê bi ronahiya zêrîn a
nazik diherikî. Û ew avên zêrîn ên bi komên qeşayê
yên sor ên li her alî heta ber sînore bêdawîtiyê
belavbûyî çiqas bi heybet bûn.**

**Min digot qey hebûnên ronahiyê li ser vê erdê
giyanên baş in, û piştî ku bi serkeftî hemû
ceribandinên jiyanê derbas kirin, destûr hat dayîn ku
ew kêfê bikin û xewnên xwe li gorî dilê xwe pêk bînin.**

**Her roj di dema rojavabûnê de, ew mexlûq
xewnên xwe yên ezmanî di bajarên eterî de ku bi
derya û golên zêrîn dorpêçkirî bûn, geş dikirin.**

**Li wir û li pişt lepên xemgîniyê û li pişt dafikên vê
dinyaya erdî bi hemî trajediyên û êşên wê**

**Li wir, li pişt aciziyan, wan mexlûqan roniyên sor
kişandin, tîrêjên porteqalî vexwar, dûr ketin, nêzîk
bûn, geriyan û di nav roniyên pirreng de avjenî kirin.**

**Li vir, ew hebûn dê tavilê xewnên xwe pêk bînin û
xeyalên xwe li gorî daxwaza xwe pêk bînin, dû re bi
daxwaza xwe dihelin û winda dibin.**

**Li vir wê ji xezîneyên razîbûn û razîbûnê kêf girt,
û bi comerdî xewnên hemû kesên ku di cîhana wê ya
ecêb û efsûnî de serdana wê dikirin pêk anî.**

**Li vir, ew ne mecbûr bû mîna mirovan li bendê
bimîne û bixwaze da ku xewnên wê pêk werin û
daxwazên wê pêk werin, lê wê xewnên xwe wekî ku
dixwest dît û bi îradeya xwe hemû wan xewn û
daxwazan bi dest xist.**

**Ew bajarê rojavabûnê li Giravên Xeyalan yek ji
xewnên min bû ku di nav pêçên binhişê min de mabû,
û îro ew bi her awayî pêk hatiye!**

**Bi rastî, min xezîneyên veşartî û gencîneyên
giyanê xwe dîtine, û ronahiya wan min dorpêç kiriye û
geşbûna wan min matmayî kiriye!**

**Paramehansiat: Spectrumên Ekstaza Îlahî
Ey Xudan, dilnizmî rêya herî ewle ye,
Ji bo wergirtina barana dîlovaniya te ya îlahî
Ez ê baweriya xwe bi edaleta te ya îlahî û bi
prensîbên rastiyê bînim**

**Fêmkirina ku hûn bersiva banga evînê û
daxwazên dil didin**

**Bi hevkarîyeke nêzîk bi îradeya we ya giştî re
Û bi baweriya min a bêdawî bi te**

Ez ê alîkariya te bistînim û xwe nêzîkî te hîs bikim

**Îro ez ê erkê xwe li hember te bikim
Mîna ku ez erkên xwe yên li hember cîhanê bi cih
tînim**

**Ey Ezîzê Herî Mezin
Tu dengvedana eterî yî ku di perestgehên dilan de
deng vedide**

**Û tu dengê hestan î ku guh nikarin bigirin
Pîrozkirina bi evîna te pir mezintir e
Ji hemî nirxandinên dinyewî
Û hemû rûmetên dinyayî
Bi baweriya min a bêdawî bi te
Ez dibînim ku siya nexweşiyê winda dibe û bê
veger diçe**

**Ez ê te bibînim, Xudan, ji pencereyên xwezayê û
deriyên aştiyê**

**Bi nîmetên xwe serşokê bidin me
Û me di nav pêlên enerjiya xwe ya kozmîk de
binav bike**

**Xweperestiyê ji me dûr bixe,
Ya ku rê li ber nêzîkbûna giyanan digire
Û hevdîtina wan li ser bingeha evîna qencî û
ronahiyê bû**

**Bila ez gulên duayên xwe av bidim
Bi avên fikirîna li ser te û meditasyona li ser te, ey
Xwedayê min**

**Da ku gulên nû û geş şîn bibin
Ji îlhamê, aştiyê û bextewariyê
Tek rêya dûrketina ji xeletiyê ew e ku meriv
hikmê saxlem pêş bixe da ku xeletiyê nas bike û
biryar bide ku wê neke.**

**Şerkirina şaşıyekê li dijî ya din rastiyekekê çênake.
Nezanî dijminê rastîn ê mirovahiyê ye û divê ji vê
dinyayê were derxistin. Li vê dinyayê her tiştê ku em
hewce ne heye da ku em bigihîjin serdemeke geşbûn,
bextewarî û edaleta bêkêmahî.**

Tenê astengî xweperestiya mirovan e, ku vê yekê ne mumkin dike. Êşeke tirsnaq û bêmaf ji ber xweperestiya mirovan û lêgerîna berjewendiya xwe bêyî ku li yên din binêrin çêdibe.

Pereyê ku dikare ji bo xwarin û cilkirina hejara were bikar anîn, li şûna wê, ji bo wêrankirin û wêrankirinê tê bikar anîn. Ev xweperestî, ku ji nezanîne çêdibe, sedema bingeîn a pîrsgirêkên gerdûnî ye.

Her kes difikire ku ew tiştê rast dike, lê gava ew tenê armancên xwe yên kesane dişopînin, ew qanûna karmîk a sedem û encamê dixin tevgerê, ku bê guman dê bextewariya wan bi xwe û bextewariya yên din jî hilweşîne.

Her ku ez bêtir şahidê trajediyên cîhanê yên ji ber nezanîna mirovan dibim, ez bêtir fêhm dikim ku bextewarî dê dom neke, her çend kolan bi zêr hatibin çêkirin jî.

Bextewarî di wê de ye ku yên din bextewar bikî, û eger her kes wisa bikira, her kes dê bextewar be

**Û her kes dê para xwe ji bereketa erdê bistîne
Ji ber ku em ji cihekî ku em nizanin hatine vê dinyayê, ji bo me xwezayî ye ku em li ser eslê û armanca jiyanê meraq bikin.**

Em dibihîzin û dixwînin derbarê afirînerê vê dinyayê de, lê em nizanin ka em çawa bigihîjin wî. Tek tiştê ku em dizanin ev e ku tevahiya gerdûn hebûna hişê wî yê îlahî radigihîne.

Çawa ku parçe û amûrên piçûk û rast ên saetekê me dihêlin ku em heyranê saetçêker bin, û çawa ku makîneyên mezin û tevlihev ên kargehekê me matmayî dikin û bandorê li me dikin derbarê dahênerê xwe de, dema ku em ecêbên xwezayê dibînin, em ji aqilê ku li pişt wan veşartî ye matmayî dimînin, û em dipirsin: "Kê şiklek geş daye kulîlkê ku ber bi rojê ve

ye? Bêhn û bedewiya wê ji ku derê tê? Û pelên wê çawa bi rastbûnek wusa zêde hatine çêkirin û bi rengên wusa ecêb û şad hatine boyaxkirin?"

Bi şev, stêrk û heyv, ronahiya xwe ya zîvîn li dora me belav dikin, me îlham dikin ku em li ser hişmendiya ku van laşên ezmanî di firehiya fezayê de rêber dike bifikirin. Ronahiya nerm a heyvê ji bo çalakîyên rojane têrê nake, û ji ber vê yekê hişek jîr û nerm pêşniyar dike ku di şevê de bêhnvedan çêbibe. Dûv re roj hiltê, ronahiya wê ya geş dihêle ku em cîhana li dora xwe bi zelalî û aramiyê bibînin, û em hewcedariya xwe bi cih bînin.

Du rê hene ji bo bicihanîna pêdiviyên me: rêya fîzîkî û rêya giyanî. Bo nimûne, dema ku tenduristiya me xirab dibe, em dikarin ji bo dermankirinê biçin cem bijîşk. Lê demek tê ku ne bijîşk û ne jî kesek din dikare alîkariyê bike, û em berê xwe didin rêya duyemîn; hêza giyanî ya ku beden, hiş û giyanê me afirandiye.

Hêza madî bi sînor e, û dema ku em têk diçin, em berê xwe didin hêza bêdawî ya Xwedê. Ev ji bo hewcedariyên me yên darayî jî derbas dibe. Dema ku em çêtirîn xwe dikin û dîsa jî têra xwe nagirin, em berê xwe didin wê hêzê.

Her kes difikire ku pirsgirêkên wan yên herî xirab in Hin kes ji yên din bêtir zextê hîs dikin ji ber ku berxwedana wan qels e Ji ber cûdahiyên di hêza derûnî ya mirovan de, ew mîqdarên cûda yên enerjîyê xerc dikin Ger kesek bi zehmetiyek giran re rû bi rû bimîne û hişê wî qels be, ew ê nikaribe wê derbas bike Kesên ku hişê wan bihêz e dikarin bi şikandina astengiyan û hejandina bingeheên xwe zehmetiyên xwe derbas bikin Lêbelê, tewra mirovên herî bihêz jî carinan bi têkçûnê re rû bi rû dimînin Dema ku em bi pirsgirêk û zehmetiyên laşî, rewşenbîrî û giyanî yên

giran re rû bi rû dimînin, em fêm dîkin ku hêza jiyanê di vê cîhana madî de çiqas sînordar e.

Divê hewldanên me ne tenê ji bo bi destxistina tenduristî û ewlehiya madî be, lê di heman demê de ji bo lêgerîna wateya jiyanê jî be.

Armanca jiyanê çi ye? Dema ku zehmetî li ser me disekinin, em pêşî berê xwe didin derdora xwe, hewl didin ku her sererastkirinek madî ya gengaz bikin ku em bawer dîkin ku dê rihetiyê peyda bike. Lê gava ku em digihîjin rêyek bê encam û dibêjin, "Hemû hewldanên min bi ser neketin, ez dikarim çi bikim?" em dest bi ciddî dîkin ku çareseriyek bi bandor ji bo pirsgirêka xwe bibînin. Û dema ku ramana me têra xwe kûr dibe, em bersivê di hundurê xwe de dibînin. Ev celebeka dua ya bersivdayî ye.

Di bêdengiya giyanê min de

Bila ez te bibînim, Xudan!

Min bigire, û bihêle ez hebûna te ya herheyî hîs bikim

Di hundirê min û li dora min

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez dixwazim dengê te bibihîzim

Dengên bilind ên erdê ji min dûr bixe

Di bîranînên min de veşartî

Dixwazim guh bidim dengê te yê aram û xweş

Û stranbêj her tim di aramiya giyanê min de ye

Xwedayê min, tu li ku derê yî

Divê hûn amade bin

Di kûrahiya nefs û wijdanê min de

Alîkariya min bikin ku ez beşek piçûk jî nîşan bidim

Ji xezîneyên veşartî yên di kanza min a giyanî de!

Ey ronahiya tîrêjdar

Dilê min şiyar e

Tenduristiya min a derûnî

**Perestgeha min a giyanî bi rûmeta xwe tije bike
Ey Stêrka Bakur a herheyî!
Li her derê ku ez geriyam û çawa ku ez zivirîm
Derziya kompasê ya magnetîkî ya hişê min her tim
ber bi te ve nîşan dide
Ma tu ji ber bayê bêbextiyê ketiyî
An jî bi baranên zehmetî û karesatê şil bûne
Lêbelê, hişê min hate rêber kirin
Ku her gav li ber te bizivire
Çûkê min ê delal, baskên xwe lê dixê
Di nav ewrên tevliheviyê de
û bahozen tevliheviyê
Ew ê bê guman rêya xwe ji te re bibîne
Di demên kevnar de
Di dilê eterê de
Dema ku em wekî giyan çêbûn
Em hemû di xew de bûn
Di bin siya evîna xwedayî de
Û gava Xwedê me şiyar kir
Em ji wî bi şûtê dûr ketin
Wekî di çîroka kurê windabûyî de
Me girêdana îlahî ya xizmtiyê di navbera me de ji
bîr kiriye
Em ji hev re xerîb bûn
Û ji ber ku me mala xwe ya bihuştê terk kiriye
Em bûne di vê dinyayê de
Rêwîyên ku li quncikên dinyayê digerin
Em di rêyên çarenûsê de dimeşin
Em pir dûr çûne
Em ji mala xwe ya berê pir dûr ketine
Lêbelê, dem bi dem
Hin cih, serpêhatî û rû me şiyar dikin
Bîranînên veşartî û hestên kûr ên hundirîn
Ew bi me re dipeyive
Em hîs dikin ku em her tiştî ji nû ve tecrûbe dikin**

Tiştên ku me berê dizanibû
Em bi hezkiriyan re hevdîtin û têkilî daynin
Em nêzîkî wan bûn
Di paşerojeke dûr de
Ey afîrînerê gerdûnê
Ronahiya te di mezinan de dibiriqe
Bila zanîna wan a îlahî têgihîştina me îlham bike
Bila em fêhm bikin ku hûn armanca dawîn in
Tiştê ku em hewl didin bi dest bixin
Armanca herî mezin
Ya ku em dixwazin bi dest bixin
Bi bayên bîhnexweş ên hebûna xwe me nû bike
Me bi hesreta hebûna te ya bi heybet tijî bike
Bila hebûna me bi şehrezayiya te ya îlahî were
xwedîkirin
Bila em ronahiya te ya pîroz hîs bikin
Ew her aliyekî jiyana me dagir dike
Û ew biryardariya me xurt dike
Û tariya me belav dike
Û bila aştî me dorpêç bike
û geşbînî
Û xwesteka kirina kirinên baş
Di navbera Mîr û Ronakbîrê Hermit de
Carekê, mîrekî zalim bi xizmetkar û xizmetkarên
xwe re, bi tevahî çek û teşhizatên xwe, çû geşt
nêçîrê. Ew bi lêdana qiloçan û tembûrê ketin kûrahiya
daristanê.

Piştî nêçîra çend çûk, bizin û pilingên hov, mîr û
hevalên wî fêhm kirin ku rêya xwe winda kirine.

Xwarina wan pir bû lê av tunebû. Tevî lêgerîna
wan a bêwestan a avê di daristanê de, wan tişteke
nedît. Ji ber ku tarîti bi lez nêzîk dibû, ji êrîşên
heywanên hov ên şevê stargehek wan tunebû.

Roj ji ber çavan winda bû, û mîr, ku rêberiya
karwanê dikir, gihîşt kulûbeyek kevin û hilweşiyayî.

Piştî ku ji hespê xwe daket, deriyê vekirî vekir û ket hundir. Her tişt li hundir tarî bû ji bilî çirûskek ronahiyê li quncikekê wê, û bi bêhêvî fikirî, "Heta kulûb jî vala ye."

Lê bi hêviyê, wî qîriya, "Aştî, kes li vir e?"

Ji bo matmayîna wî ya mezin, dengê aram bihîst ku bi aramî bersiv da wî: "Erê, ez li vir im. Tu li avê digerî?"

Mîr demekê li tariyê nihêrî heta ku xeyala mirovekê dît, û matmayî ma ku mêrik ramanên wî dizanibû berî ku ew pê re hevdîtin bike an jî wî nas bike jî.

Mîr ji mêvandarê xwe pirsî: "Tu kê yî?" Mêvandar bersiv da: "Aşketiyekê belengaz û dilsozê Xwedê."

Perestgehvan çirayek vêxist û mîr gazî hevalên xwe kir, û wan gelek kêfxweş bûn ku di wê daristana dûr de av û fêkî dîtin.

Mîr ji îsyankar pirsî: "Ma tu ji piling û maran natirsî?"

Şêxê tenêmayî bersiv da: "Bê guman na, piling pisîkên min ên heywanan in, û mar jî ji bo min aram in. Em hevalên ku her gav di bin tava evîna Xwedê de, ku li ser her tiştî di vê hebûnê de dibiriq, xwe vedişêrin in."

Gava mîr ji nêz ve li tenêmêr nihêrî, tirs ket dilê wî dema ku cotek kobra ji stûyê tenêmêr daliqandî dît. Dema ku nêzîktir bû da ku tiştê ku dîtibû piştrast bike, maran fîsîn û lerizîn, serê xwe hejandin, ji ber ku wan lerizîna tirsê û tolhildana di dilê mîr de hîs dikir.

Herwiha, di wê gavê de yek ji pilingên daristanê ket nav kulubeyê û bi bédengî li ber lingên tenêmayî dirêj kir. Piştî ku zilamê Xwedê ew teselî kir û serê wî lê da, piling bi bédengî çû, ber bi dilê daristanê ve çû.

Mîrê xudperest ji xwe re fikirî, "Divê ev kalê pîr rast û dilrehm be, ji ber ku wî me ji heywanên kovî û

tîbûna kujer parastiye. Wek xelatek ji bo kirinên wî, ez ê wî dewlemend bikim." Paşê wî li cem tenêmayî axivî û got:

"Ey Şêx, rûyê te bi dilo vanî û dilsoziyê dibiriqê, û ez hemû tiştên ku te ji bo min û derdora min kirine teqdîr dikim. Ji ber vê yekê, ez dixwazim sirrekî emanetî te bikim ku bi wê tu dewlemend û dewlemend bibî. Vê sirrê ez cara yekem eşkere dikim, û tenê ji te re."

Hê ku wî ev gotin negot, mîr kevir ji bin cilê xwe derxist û axaftina xwe domand û got:

"Ez dixwazim vê xezîneya malbatê bispêrim te. Ew Kevirê Felsefevan e, û dibe ku tu bi karanîna wî dewlemend bibî. Ev kevir zêr çêdike, û yek ji alkimîstên mezin ew daye bavê min. Ew xwedî şiyana veguherandina her tiştê ku lê dixê dike zêrê paqij e. Tu dikarî vî kevirî salekê bikar bînî û keviran veguherînî zêr, dûv re wan bifroşî da ku ji xwe re qesrek zêr bikirî. Ez ê piştî salekê vegerim cem te da ku serdana te bikim û kevirê xwe, ku ez ji jiyana xwe hêjatir dibînim, vegerînim."

Perestgehvan nexwest wê berpirsiyariyê qebûl bike, lê li ser daxwaza berdewam a mîr, ew razî bû ku kevirê fîlozof bihêle. Mîr dît ku perestgehvan bi bêhemdî kevir xist bin kembera xwe (cihê ku mirov ji tirsê dizên berîkê pereyên xwe lê dixistin!), û dû re mîr rêya xwe girt.

Salek şûnda, mîr bi hevalên xwe re vegeriya, bi hêviya ku li şûna kulubeya hilweşiyayî qesreke mezin bibîne. Lê gava dît ku kulube hîn jî li ser piyan e û ji berê xirabtir e, ew xemgîn bû. Ji ber vê yekê ew ji hespê xwe peya bû û derî vekir, bi dengê bilind qêriya: "Tu hîn jî sax î, tenêmayî?"

Teqlîdkar bi dengekî xurt û kûr bersiv da: "Belê, şikir ji Xwedê re, ey Prens, Bi xêr hatî mala min a sade!"

Tavilê û bêyî pêşgotinekê, mîr qîriya: "Çi te kiriye, bira? Te çi bi kevirê fîlozofê ku min li cem te hiştibû kir? Çima te ew bikar neanî da ku dewlemend bibî?"

Perestgehvan demekê fikirî û dû re bersiv da: "Ev kevirê fîlozofî yê ku tu qala wî dikî çi ye, û bi gotina ku divê ez dewlemend bibim mebesta te çi ye? Bi rastî, ez naxwazim ji ya ku ez im dewlemendtir bim."

Panîkê mîr girt, fikirî ku pîremêr ji ber bêxemiya xwe kevirê xwe winda kiriye, û bi dengekî lava kir got: "Mebesta min kevirê fîlozofê bêqîmet e ku te salek berê xistibû bin kembera xwe? [Eddie, bi kembera xwe], ji min re bêje te çi pê kir?"

Teqlîdkar bersiv da: "Rast e, niha ez kevirê te yê hêja bi bîr tînim. Rojekê dema ku ez çûm çem xwe bişom, ez li ser Xwedê kûr difikirîm, û min guman kir ku kevir ji cilên min şemitî û avê ew daqurtand. Bila tu sax bî."

Mîr bi dengekî bilind qêriya, "Ax, windakirina min a bêguherbar! Min her tişt winda kir!" û ji matmayîbûnê hema bêje bêhiş bû. Xaliqê avê sar li rûyê wî rijand û ew vejand, di heman demê de alîgirên mîr nêzîkî şêx bûn, çavên wan ji kîna gurr dibûn, dixwestin zirarê bidin wî. Lê xilaq kenîya û got, "Ax, Qralê Te, yê ewqas bilind, min nizanibû ku tu dê li ser kevirê ewqas deng vedî. Were çem, û ez ê li kevirê te bigerim û hewl bidim ku wî bibînim."

Mîr bersiv da: "Te hişê xwe winda kiriye? Ma tu dixwazî niha li kevirê bigerî ku salek berê ji te ket û ji aliyê herikînê ve hatiye birin?"

Lê tenêmayî guh neda gotinên wî û qîriya: "Mîrê Biçûk, ne hewce ye ev hemû tevlihevî Li bendê be

heta ku em li kevirê di çem de bigerin Werin bi min re, hûn hemû"

Mîna ku di bin efsûnê de bin, mîr û kesên pê re bersiva magnetîzma zelal a tenêmayî dan û bêdeng li pey wî çûn heta çem. Li wir, tenêmayî ji mîr xwest ku destmala xwe ji berîka xwe derxe, bi çar quncikên wê bigire û bixe nav çem, û bi vî awayî dua kir:

"Ey Mîrê Mîran, Padîşahê Padîşahan, û Afirînerê hemû Kevirên Fîlozofan, kevirê min vegerîne min."

Hê ku mîr ev yek kir û destmala xwe ji avê rakir, matmayî ma ku bi çavên xwe yên bêbawer zêdetirî bîst kevirên fîlozofî dît, ku taybetmendiyan wan dişibin yên kevirê resen ê ku winda kiribû. Piştî ceribandina her yekê, wî dît ku her yek ji wan dikare kevirên peravê yên asayî veguherîne zêr. Piştî mîr keviran di destmalê de girêda û destmal avêt çem.

Qesab û hevalên wî qîriyan û gotin: "Te çima wisa kir?" Lê mîr li zîlamê Xwedê nihêrî, bi rêzdarî li ber wî tewandin û got:

"Ez dixwazim, efendim, tiştê ku we heye, yê ku kevirên ku zêr çêdikin wek kevirên bêqîmet dibîne."

Û bi vî awayî mîr padîşahiya xwe ya dinyayî terikand da ku ji kalê zana fêr bibe ka meriv çawa padîşahiya giyan , ku ne di fezayê de ye û ne jî di bin bandora tune kirinê de ye, bi dest bixe.

Morala çîrokê ew e ku dewlemendiya dinyayî, her çend bi qîmet be jî, demkî ye û divê di vê dinyaya nizim de were hiştin dema ku laş dibe cesedê sar û bêcan.

Li şûna bikaranîna kevirê fîlozof, ku li vir sembola şiyana berhev kirina tenê dewlemendiya demkî ye, divê em mîna asketekî bin ku dem û şiyana xwe ji bo bidestxistina dewlemendiya îlahî ya bêdawî û nemirî terxan kiriye.

**Her kesê ku Xwedê nas bike, dê bibe xwediye
dewlemendiyek ji xeyalan wêdetir, û ger pêwîst be,
dê milkên madî wek kevîran berde, bi hêviya
bidestxistina dewlemendiya giyanî û kêfa ji
dewlemendiya rastîn.**

**Di danûstandinên me bi yê din re
Naskirin û qîmetdayîna wê pir girîng e
Taybetmendiyeke taybetî û taybetmendiyeke hêja
Ku wan ji ezmûnên xwe derxistiye
Û wan ew ji hebûna xwe şêkil da
Eger em mirovên xwedî hişên vekirî lêkolîn bikin
Em ê bikaribin wan fêhm bikin û bi rehetî bi wan re
mijûl bibin**

**Em ê bikaribin di cih de jî
Zanîna xwezaya kesê ku em pê re mijûl dibin
Bi fîlozofekî re li ser pêşbirka hespan neaxibe
Li ser rêxistina malê bi zanyarekî re nîqaş neke
Ez dizanim çî bala mirov dikişîne û çî bala wan
dikişîne**

**Û wî li ser wê mijarê jê re got
Ne hewce ye ku li ser tiştên ku bala we dikişînin
Eger em bixwazin yê din fêhm bikin
Divê em ji rexnekirin û şermekirina wan dûr
bisekinin**

**Di şûna wê de, divê em di neynika têgihîştina xwe
de binêrin**

**Ji bo ku em bizanin çî hewce ye ku were
sererastkirin û baştirkirin?**

**Ew neynika psîkolojîk pir cûda ye
Derbarê neynika naskirî ya ku em her sibeh lê
dinêrin**

**Her roj ez li wê neynika xwe dinêrim
Eger ez tişteke bibînim ku ez jê hez nakim
Ez xwe sûcdar dikim û gelek dixebitim ku wê rast
bikim**

Bi vî awayî, mirov wêneyê xwe dibîne.

Bi şiklê xwe yê rastîn di neynika giyanê wî de tê xuyang kirin

Û roj bi roj pêş dikeve

Di rêya bextewarî û aştiyê de

Xwedê te biparêze

Aştî li ser te be

Tora Hesretan

Ez li vir im, tora bêrîkirinên xwe diavêjim

Di deryaya bêdawî ya ramanên min de

Tu gelek caran ji min reviyayî, ey nêçîra îlahî ya hêja!

Lêbelê, ez berdewam dikim ku di kûrahiya aştiyê de biçim

Û bê rawestan, ez torên evîna xwe yek bi yek ber bi te ve diavêjim

Divê rojekê ez te di tora hesreta xwe ya bêdawî de bigirim

Ez vê tora evîna xwe li her derê diavêjim

Li jor pêlên aloz ên jiyanê

Û di derbarê stêrkên şewqdar de

Û di kûrahiya giyanên baş de

Tiştê ku ez dizanim ev e ku ez nêçîrvan im

Û ez ê hewl bidim ku te bigirim

Ey xwesteka herî delal û xezîneya herî mezin a hebûnê!

Ez ji wî dixwazim ku perdeyên nezanînê hilweşîne û tariya xeyalê ji holê rake, û bibe mezintirîn armanca jiyana we û hesreta herî xurt li ser textê xwestekên we, û alîkariya we bike ku hûn bêhalî û paşxistinê veguherînin çalakiyek giyanî ku bi şahî, nûbûn û coş lêdide, ez ji wî dixwazim ku heta ku hûn serxweş bibin, ji şeraba evîna îlahî vexwe, û bi serdanek pîroz ku tê de aramî heye serdana we bike, û dilê we bi ava

evîn û spasdariyê bişo, û di hebûna we de çirayên
piştrastbûnê ronî bike, û xewnên we di rastiya
deryaya Wî ya pêroz de bihelîne, û hûn di Wî de
razîbûn û razîbûnê bibînin, da ku aramî di giyanê we
de bijî û bereketên bihuştê li ser we dakevin.

Bêdengî tê wateya aramkirina ramanan
Aramkirina laş û kontrolkirina hewcedariyên wê
Her kesê ku bikaribe vê yekê bike, dê aramiyek
teze biceribîne

Ew ê pêl û bandorên bilind ji cîhanên rafîner hîs
bike

Û her kesê ku kûrtir bikeve nav bêdengiyê, wê
demê

Ew ê Padîşahiya Xwedê di hundurê xwe de kifş
bike

Heta ku mirov li ser rê dimeşe
Her kêliyê ji dema wî gelek bi nirx e
Em li vir li ser vê axê (mala rêgehê) ji bo demek
kurt in

Her tişt demkî ye, lê hesta Xwedê mayînde ye
Tiştê nikare wê ji dil û giyanê mirov derxe
Divê em nehêlin ku ceribandîna wê dinyayê me ji
rê derxin

Bi dûrxistina me ji armanca me ya herî mezin û
armanca me ya herî bilind: Xwedê

Naskirina Xwedê mimkun e
Divê em serwerê gerdûnê bibînin
Ji ronahiya wî stêrk dibiriqin
Û bi hêza Wî dil lêdide

Divê em li Perestgeha Bêdengiyê li wî bigerin
Gava ku em bi hesret û kelecana gazî Xwedê dikin
Û gava em bi hesreteke şewitî li wî difikirin
Em ê wî bibînin

Ez behsa xwedayekî nenas nakim

Berevajî vê, ew li ser Xudanekî ye ku ez nas kirim

Û ew ji bo min rast e
Ew ji hemû tiştên fîzîkî rasttir e
Ew deryaya îlahî ye ku pêlên jiyana me ya mirovan
didomîne û didomîne
Em dikarin bêyî her tiştî bikin
Ji bilî Xwedê
{Xwedê, Serwer û Rastî çiqas bilind e}
(Xwezî bi wan ên ku dilpak in, çimkî ewê Xwedê
bibînin)

Tiştêkî xwezayî ye ku mirov hewcedariya hezkirin
û hezkirinê hîs bike, lê ev hesreta dil di dawiyê de ji
bo çavkaniya wê evînê ye, ku ew jî Xwedê ye.

Evîna mirovan li ser gelek bendewariyan, hesaban
û nirxandinên subjektîf ava dibe, ji ber vê yekê
garantiya mayîndetiya wê tune ye ji ber ku ew bi
mercan ve girêdayî ye.

Lê belê, evîna îlahî bê şert û merc, domdar û
mayînde ye. Ger ew dilê te bigire, tu dê wê her tim bi
xwe re bibînî.

Di hemû şert û mercan de, hûn ê wê wekî
çavkaniyek parastin û dilrehetiyê hîs bikin, hetta di
nav zehmetî û bêbextiyê de jî.

Di nav êş û azarên dijwar de

Dibe ku her kes te biterikîne, lê ew evîna pîroz te
nahêle, te bêhêvî nake, û te nahêle ku tu bikevî bin
bandora xem û xeyalan, ji ber ku ew hêzek parastinê
û ronahiyek rêber e ji ezmanan di nav zivir û gêrên
jiyanê de.

Dema ku evîna mirovan bi evîna îlahî barkirî be,
ew paqij û zelal dibe. Lê heke hûn çem, ku evîna
mirovan e, ji kaniyê, ku evîna îlahî ye, veqetînin, ew
diherike û xwe di qûmên cîhanê de winda dike.

Heta ku evîna mirovan bi evîna îlahî ve girêdayî
be, ew dil nerm dike, wijdanê teze dike û baxçeyên
giyan bi ava jiyanê av dide.

Evîn: Hêzdarkerê îradeyê

Her tiştê ku ez dikim, ez bi hemû evîna di dilê xwe de dikim

Heke hûn biceribînin, hûn ê bibînin ku hûn qet westiyayî nabin

Ji ber ku evîn herî mezintirîn handerê îradeyê ye, û îradeyek di bin bandora evînê de xwedî hêzek bêhempa ye ku tiştên ku ji bo hin kesan dibe ku ne mumkin xuya bikin bike.

Li ser rêyên têgihîştina giyanî

Cazîbe û cinsê dijber

Divê xuyangê şexsî paqij, rêkûpêk û birêkûpêk be.

Ne xelet e ku mirov xweşik xuya bike

Heta ku ew balkêşî bi tama xweş ve girêdayî be

Lê şaş e ku mirov bi zanebûn kişandina cinsî bikar bîne

Ji bo kişandina cinsê dijber

Kêşeya di navbera jin û mêr de divê ji ruhê wî/wê were,

Ew kesên ku xwedî xwe-kontrol in

Ew bi sembolên seksê pesnê xwe nadin

Ew xwedî şansek çêtir in ku şîrîkê jiyana rast bikişînin

Di têkiliyên zewacî yên serketî de

Evîn pêşî tê, ne seks

Ev divê îdeal û standard be.

Li hin welatan, maçkirin an têkiliya samîmî çênabe.

Di navbera xort û jinên ciwan de berî zewacê

Dema ku du kes kelecaneke bê şert û merc hîs dikin

ber bi hev ve

Ew ê amade bin ku hevûdu feda bikin

Evîna rastîn ji dil e

Tenê wê hingê ew ji bo têkiliyek samîmî di zewacê de mafdar dibin.

**Xwedîderketin bêfeyde ye
Dema yek ji hev jînan hewl dide yê din kontrol bike
Ev nîşana nebûna evînê ye
Lê gava ew evîna xwe diyar dikin
Bi eleqeyek dilsoz û dostane
Û nirxandina bi baldarî ya hestan
Û xwestekê dilsoz ji bo bextewarkirina yê din
Evîn taybetmendiyeke bilind bi dest dixê
Û di pêwendiyê wisa de
Em çîçek ji evîna xwedayî distînin
Jiyana bê têgihîştin xwekuştineke manewî û madî
ye**

**Xwezî bi wan ên ku têgihîştin hene
Ew li ser rêya giyanî hewcedariya herî mezin e
Û di rêyên jiyane de
Têgihîştin çirayek e
Ew rêya mirovan ronî dike û serkeftinê tine wan.
Berî ku mirov bigihîje armanca jiyane ya dawîn,**

**ew
Divê ew xwediyê wê şiyana bingeîn û girîng be.
Ji ber vê yekê, divê mirov nehêle ku şaşfêmkirin
wî kor bike.**

**Ji ber ku ew xwekuştinek ruhî û bedenî ye
Têgihîştin divê di her rewşê de bibe hêzek rêber
Çiqas ezmûnên ku em tê re derbas dibin diwar
bin jî**

**Divê em xwedî têgihîştineke rast bin
Xwedê êş û zerar nede me
Em ew in ku an alîkariya xwe dikin an jî zirarê
didin xwe**

**Bi têgihîştin û feraseta me
An jî şaşfêmkirin û nebûna têgihîştina me**

**Divê em ji Xwedê re dua bikin ku têgihîştinê
bistînin**

**Bêyî ku ezmûnên ku ji me re têne pêşkêş kirin
An jî rewşên ku em tê re derbas dibin
Tenê têgihîştin dê mirovahiyê biparêze
Dema ku ezmûnên min diwartir û girantir dibin
Hewldana min a yekem ew e ku ez di hundirê xwe
de têgihîştinê bibînim**

**Ez ne rewşê sûcdar dikim û ne jî hewl didim yên
din rast bikim**

**Lê ez pêşî diçim hundir
Ez hewl didim ku keleha xwe ya giyanî paqij bikim
Û her tiştê ku dibe sedema wê ronahiya hundirîn
asteng bike ji holê rake**

**An jî rê li ber eşkerebûna hêzên giyan digire
An jî ew rê li ber wê digire ku xwe îfade bike
Ew rêya jiyana serkeftî ye
Revîna ji pirsgirêkan dibe ku wekî çareserîya herî
hêsan xuya bike**

**Lê mirov gava bi dijmînekî bihêz re şer dike, hêzê
digire**

**Ew kesên ku zehmetiyan nabînin mezin nabin û
biryardariya wan xurt nabe**

**Dema ku em têgihîştinê hebin tirs wînda dibe
Têgihîştin ewlehî û parastinê peyda dike
Min di jiyane de gelek serpêhatî dîtine
Û ji wan ezmûnên herî dijwar bi mirovan re bûn
Wan min şaş nîrxandin**

**Min mirovên ku min ji wan hez dikir dîtîn
Kesên ku min dilê xwe da wan
Ew min şaş fêm dikin û li dijî min derdikevin
Lê ev yek di min de talanî çênekir
Ji ber ku tehlî têgihîştinê ewran dike
Ez ê nehêlim xwe birîndar bikim
Ji ber ku yên din min şaş fam dikin**

**Di şûna wê de, ez hewl didim
Ger ew amade bin, alîkariya wan bikin
Niyetên baş ji wan re bişînin
Û duayên xweş
Dema ku hûn bêdeng rûdinin
Hişê te dê ji her zextê azad bibe
Bi ramanên xwe re bi tenê bimîne û ji dinyayê û
daxwazên wê dûr bikeve
Her kêliyê hişê xwe bi awayekî avaker bikar bîne
Tiştên mezin pêşî di hiş de tene afirandin
Ji ber vê yekê ez hişê xwe her dem çalak dihêlim
Her ku derfet çêdibe
Ez tavilê hêzên wî yên afirîner çalak dikim û
encam tên
Hewl bidin ku her roj tişteyê afirîner bikin
Ji bo baştirkirina rewşên xwe û kontrolkirina
çarenûsa xwe
Li şûna ku hûn bihêlin ew we kontrol bike
Tendurustî dikare were baştir kirin
An jî avakirina adetên baş
An jî bi destxistina serkeftineke madî û manewî
Bi baldarî li ser her yekê disekinin
Di demekê de
Her tiştê ku min dixwest di vê jiyanê de bi dest
bixim
Min karîbû wê bi dest bixim
Madde berhema hişê ye
Ji ber vê yekê, ji bo hişê ti sînorên psîkolojîk tune
ne
Heke hûn dikarin hişê xwe kontrol bikin
Hemû cîhan dê li ber te bifire
Min her tiştê ku min dixwest bi dest xist
Ew bû û hîn jî xewna min a herî mezin e
Bexteweriya ruhanî di Xwedê de ye
Xewna min hat cih û ez xwe pir kêfxweş hîs dikim**

Divê mirov xwe wek kesekî têkçûyî, bêhêvî û bêbext hîs neke.

Ew dikare bi kontrolkirina ramanên xwe çarenûsa xwe kontrol bike

**Tiştên baş û bikêr ên ku hûn dixwazin bikin, bikin
Ew xwedî sêwiraneke navxweyî bû ku di pêşvebirina guhertina erênî de biryardar bû.**

**Hûn ê bikaribin çarenûsa xwe biguherînin
Û şert û mercên jiyana xwe baştir bikin
Bi alîkariya Wî, bila ew bilind bibe
Ez mîna bayekî ji bihuştê tîm**

**Divê şagirt her roj xwe analîz bike
Ji bo ku bizanibe gelo ew pêşveçûna ku ew dixwaze dike dike an na**

Dema ku em fêr dibin ka meriv çawa xwe bêyî alîgirtinê analîz dike

**Em ê bikaribin xwe û yên din nas bikin
Ew kesê ku bi têgihîştinê li vê dinyayê dijî û bi hişmendî jê derdikeve**

**Ew ê nemiriyê bibîne
Ez hewl didim jiyana şagirtên xwe ava bikim
Û ramanên wan ber bi çavkaniya bextewariyê û çavkaniya ronahiyê ve araste bikin**

**Ji ber vê yekê ez pêşî li ser aliyê ruhanî disekinim
Bêyî ku aliyê madî yê jiyane ji bîr bike
Û ez dixwazim ew kesên ku dixwazin Xwedê bi dil û can nas bikin,**

Ji ber ku Xwedê bi nîqaşên rewşenbîrî nayê naskirin

An jî bi guhdarîkirina xutbeyên bi dengekî bilind û hestiyar

**Ku di giyan de tevliheviyek navxweyî diafirîne
Tiştê ku ez di giyanê xwe de hildigirim ji bo min pir pîroz e**

Ez nikarim bi awayekî rasthatî biaxivim

**Ez tenê li ser tiştên ku min ceribandin û verast
kire kirine diaxivim**

**Bi rêya zanîna xwe û ezmûnên jiyanê
Ji ber vê yekê, ev hînkirin ji bo min rast in
Ez hewl nadim ku waaz bidim, lê hewl didim ku
wan rastiyan pêşkêş bikim**

**Ya ku min ji baxçeyê ezmûna xwe ya şexsî berhev
kir**

**Ez mîna bayekî ji bihuştê tîm
Hilgirtina bîhna rastiye
Ji Baxçeyên Bêdawîye
Ez ji xwe re tişteki naxwazim
Tenê daxwaza min ew e ku ez bidim te
Ew bîhna bihuştê
Û piştî wê ez peravên erdê dihêlim
Ji bo ku careke din vegere dilê kozmîk
Û tiştê ku ez didim we, ez dixwazim hûn ji bo xwe
biceribînin**

**Bi rêya hevahengiya xwe bi Xwedê re
Ew tenê xwesteka min e
Kilîten Berbi Berfirehiyê
Her kesê ku dixwaze ramanên xwe bi pîrbûna îlahî
re li hev bîne,**

**Divê ew hemû giyayên xizanî û feqîriyê ji axa hişê
xwe rake**

**Hişê gerdûnî bêkêmasî ye û ne hewcedarî û ne jî
çewsî nas dike**

**Û her kesê ku bixwaze bi wê depoya kozmîk re li
hev bike,**

**Divê ew hişmendiya pîrbûn û serfiraziyê biafirîne
Tewra ku ew nizane xwarina din dê ji ku derê
were**

**Divê em li pîrbûna îlahî wek baraneke teze û zêde
bifikirin**

Ew bi heman rengî li ser her kesî diqede

**Eger kesek qedehekê hilde, qedeha wî tijî dibe
Û heke hûn potek (an konteynir) mezin di bin
baranê de bihêlin**

**Ew tijîbûna xwe wek baranek paqij û pîroz
werdigire**

**Em çi firaxekê bikar tînin da ku em ji pîrbûna
bihuştê sûd werbigirin?**

**Dibe ku konteynirê ku hûn dixwazin tijî bikin
kêmasî û qul hebin**

**Ji ber vê yekê, divê ew were amadekirin û guncaw
were çêkirin da ku herikîna pîroz werbigire.**

**Ev yek ji bo mirovan jî derbas dibe
Eger kelûpela aqilê ku wî ber bi xezîneya bihuştê
ve dibe ji qirêjiyê cefayê bikişîne**

**Divê ew were sererastkirin û qebûl kirin da ku
bikaribe nîmetên zêde bigire.**

**Ew hişmendî pêdivî ye ku were sererastkirin û
rastkirin**

**Bi azadkirina wî ji hemû tirs û gumanan
Çavnebarî û nefretê û bi ava paqijker paqij bike
Avên aştî, aramî, dilsozî û evîna îlahî
Tevahiya cîhanê gavekê diavêje aliyekî da ku rê
bigire**

**Ji bo wî kesî ku armanca xwe dizane
Ew bi biryardariya lêgerînerekî ber bi wê ve diçe
Kilîtên Berbi Berfirehiyê
Çanda Navxweyî ya Rojhilat-Rojava
Heke hişê te xurt be
Û wê biryardariyek xurt di hundurê wî de çand
Hûn dikarin çarenûsa xwe kontrol bikin
Pêşî hewl bide ku hêza xwe ya derûnî di tiştên
biçûk de biceribîne**

**Li ser xurtkirina wê bixebitin da ku ew bikaribe
gelek tiştên mezin ji bo we pêk bîne.**

**Min ev di jiyana xwe de ceribandiye û ez bi
baweriyekê diaxivim**

**Hêza serkeftinê di hişê de ye
Heke hûn bi baweriya xwe ve girêdayî bimînin,
hûn ê vê rastiye fêm bikin**

**Li hember gumanên cîhanê û bêhêvîbûna
bêhêvîkeran**

**Hobîyek an projeyek taybetî hilbijêrin ku yên din
dê nefikirin**

**Da ku hûn bikaribin wê bi serkeftî bikin
Li ser wê berdewam bike heta ku tu bi ser bikevî
Bi armancên nerm dest pê bikin
Hêza te ya derûnî dê hêdî hêdî mezin bibe
Heta ku tu negihîjî armanca xwe
Cîhan û malbata te bi awayekî diyarkirî te
kategorîze dike**

**Lê bi aqil û bi israr kar bikin
Li ser guhertina bi bandor
Sînor ji bo hêza hişê tune ne
Li ser vê ramanê bisekinin
Hişê xwe bi ajotina serkeftinê tijî bike
Û biryardariya ji bo kirina karekî erênî
Ber bi bidestxistina armancên xwe ve
Ramanên xwe ber bi destkeftiyên bilindtir ve
bidomînin**

**Dewlemendiya giyanî hat bidestxistin
Û her tişt dê bibe dewlemendî û serfirazî
Di fermana te û di xizmeta te de
Jiyana min şahidiya vê yekê dike
Mirovên bi rastî bextewar kî ne?
Divê mirov fêrî altruîzmê bibe
Dîtina bextewariyê bi bextewarkirina yên din
Ew armancek rast û bilind e ji bo kesên ku ji
Xwedê hez dikin**

**Bexşandina bextewariyê bo yên din ji bo
bextewariya me ya şexsî pir girîng e
Ew ceribandinek tijî xwerazîbûnê ye
Hin kes tenê li ser malbata xwe difikirin û li yên
din xem nakin**

**Yên din tenê li xwe difikirin û ne li kesekî din
Lê ew ew in ku tama bextewariyê nabînin
Ne rast e ku meriv li bextewariya kesane bigere
Û kêfa yên din paşguh dike
Kesek ku bê eşq û wijdan pereyên kesên din ji bo
xwe distîne**

**Ew dibe dewlemend bibe, lê bê guman ew ê ji
jiyana xwe kêfxweş nebe**

**Ji ber ku ramanên wan ên nerazîbûn û kîn wê wî
dorpêç bikin û aramiya hişê wî ji dest wî bigirin.**

**dema kesek hewl dide xwe bi hesabê yên din
bextewar bike**

**Her kes dê hewl bide ku wî bêbext bike
Lê eger ew hewl bide ku yên din bextewar bike
Tewra bi hesabê rehetiya xwe jî
Her kes wî bi bîr tîne û serkeftinê jê re dixwaze
Dema ku em li ser hewcedariyên xwe difikirin
Divê em hewcedariyên yên din jî li ber çavan
bigirin**

**Dema ku em xema karûbarên wan dixwin, em
dixwazin alîkariya wan bikin û wan bextewar bikin
Mirovê altruîst bi xwe re di aheng û razîbûnê de
dijî**

**Bi malbata xwe û bi cîhana li dora xwe re
Dema ku mirovê xweperest her gav dikeve
tengasiyê**

**Ew aştiya hişê xwe winda dike
Çîroka kurê nepak ê ku veguherînek giyanî derbas
kir**

Dema ku ez li Ranchi, Hindistanê çavdêriya dibistana xwe fikir, kurek ku ji temenê navînî yê xwendekaran mezintir bû anîn ba min, min ji dê û bavê wî re got ku ez kurên di bin temenê diwanzdeh salî de qebûl dikim, lê heke ew baş be ez ê wî qebûl bikim.

Min bi dilgermî bi kur re axivî û jê re got:

"Tu cixare dikişînî, lê dê û bavê te naxwazin tu cixare bikşînî. Te di şikandina îradeya dê û bavê xwe de bi ser neketiye, lê di xilasbûna ji bêbextiya xwe de bi ser neketiye, û bêbextiya te dê zêde bibe ger tu bi vê adeta zirardar berdewam bikî."

Gotinên min li cihê xwe ketin, û wî dest bi girînê kir û got, "Ew her tim li min dixin"

Ji ber vê yekê min jê re got: "Li ser tiştê ku te bi xwe kiriye bifikire! Lêbelê, ez ê te wek şagirtê bi şertekî qebûl bikim: ku ez hevalê te bim, ne muxbîrê li dijî te. Heta ku tu di rastkirina şaşiyên xwe de rastgo bî, ez ê alîkariya te bikim, lê heke tu derewan li min bikî, ez ê ji bo te tişteki nekim ji ber ku derew dostaniyê xera dike. Tu dikarî rastiye veşêrî, lê ji derewan haydar be."

Min ew wek xwendekar qebûl kir û jê re got, "Her cara ku tu bixwazî cixare bikşînî, ez ê ji te re cixare binim."

Carekê hat ba min û got: Ez hest bi heweseke xurt a cixarekêşanê dikim (heta mirinê jî).

Min pere da wî, û ew nikarîbû baweriya xwe bi çavên xwe bîne. Wî got, "Pere bigire," û bi rastî jî wî fikra xwe guhert.

Min bi nermî jê xwest ku biçe titûn bikire, lê wî neçû. Di şûna wê de, wî got:

"Dibe ku hûn bawer nekin, lê min bi tevahî xwesteka cixarekêşanê wînda kiriye"

**Di encamê de, û bi perwerde û pêşxistina zêdetir,
ew bû xwedî xwezayek baş û ruhaniyeta wî pir zelal
bû.**

**Di dawiyê de, min karî hişmendiya wî ya giyanî
şiyar bikim**

**Nîşanên hişmendiya giyanî dikarin bi rêya
hewldana xwe ya li dijî herikîna adetên kevn û şaş ber
bi bextewariya rastîn û mayînde ve biçin û bên
hîskirin.**

**Dibe ku hûn li ser kesekî/ê bixwînin an jî bibihîzin
ku li pey tiştekî diçe û heta dawiyê hewl dide, lê
hindik kes hene ku hewlek ewqas berdewam didin.**

**Lêbelê, mirov dikare hewl bide heta ku rewşa wî
ber bi baştir ve biguhere, her çend şaşiyan wî bi qasî
deryayê kûr bin jî.**

**Bi tenê min perava okyanûsê derbas kir
û min dît ku pêlên şikestî bi dengê mezin
diqîriyan**

**Jiyana xwe ya tofanî di nav pêlên hovane de îfade
dike**

**Berfirehbûna tundûtûjî û tirsnak
Ew hişt ku ez bilerizim û ji xezeba tirsnak a
xwezayê dûr bikevim**

**Dema min li dora xwe nihêrî, min dareke siya dît
ku destên xwe yên dostane li min dihejand**

**Bi awirekî xweş û bilind rehetî dide
Pêlên wê li gorî rîtma bayê dihejiyan
Peyamek nerm ji min re hat şandin, ku min
dizanibû ji te ye**

**Min çavên xwe ber bi ezmanê bêdawî ve zivirand
û di dilê wê yê tarî de, min mîna zarokekî hewl da
ku li te binihêrim**

**Min bê feyde li laşê te yê veşartî li pişt girên
ewran geriyam**

**Û spreya kef û pelên kesk, ji ber ku çavên min pir
nerm in ku bibînin**

**Dengê te pir saf e ku guhên min nabihîzin
Lêbelê, min dizanibû ku tu pir nêzîk î
Lê tu, ey giyanê delal, direviyayî - mîna lîstikek
veşartin û lêgerînê -**

**Her cara ku ez nêzîkî te dibim, hewl didim te
bigirim**

**Min li te geriyam û rêyek ji bo te dîtîm
Bi veşartina nezanînek bi qasî demê kevin
Di dawiyê de, min dev ji lêgerîna te ya bêhêvî û
bêhêvî berda**

**Ey tu yê ku di xwe ji peyrewên xwe dûrketinê de
jêhatî yî!**

**Min xwe di nav labîrentên fezayê de winda kir
Li cihê ku hêvî tune ku te bigirim an li rûyê te
binihêrim**

**Û ez bi lez û bez ji te dûr ketim, û ji deryaya tofanî
tu bersiv tune bû!**

**Tenê ji dara baş fısıltandin
Û bédengî ji fezaya bédawî
Ji geliyên kûr û lûtkeyên çiyayan
Ev hemû min heta kûrahiyên herî kûr ên giyanê
min êşand**

**Mîna zarokekî ku hestên wî hatine êşandin, ez
winda bûm û dev ji lêgerîna te berdam**

**Lê ji nişkê ve û bêhemdî
Destekî nedîtî destê xwe dirêj kir û perdeya stûr
jê kir**

**Kê te ji min veşartîye evqas sal û zeman
Bi kêfxweşîya herî mezin
Min zivirî û deryayeke dikeniya dît, ne gurîneke
hêrsbûyî**

Û dinyayeke şad

Û deriyên esmanî vedibin, ku mijê xewnan ji wan derbas dibe

**Û li kêleka min hebûnek ezîz û nedîtî sekinîbû
Wî fısıltandinek ji min re bi şîrînî û paqijiya herî zêde got:**

"Xêr hatî, xêr hatî! Te dixwest ez werim, ji ber vê yekê ez li vir im!"

**Çirçirkên Ji Bêdawîtiyê
Ji ber ku spasiya Xwedê tê wateya hezkirina Wî
Em dixwazin wî ji nêz ve nas bikin û pê ve biçin
Ji ber ku ew diyariyê herî comerd û xwedayî yê hemû diyariyan e.**

Ew tê vê wateyê ku wekî malbateke cîhanî ya evîndar di aheng û hevgirtinê de bijîn

Em ji hêla ramanên xizmeta hevbeş û fikarên dostane ji bo yên din ve têne motîve kirin.

Û ji bo ku bizanibe ku Xwedê hukumdarê vê dinyayê ye

Û ku em dixebitin ku hişmendiya ji zirav ber bi nazik ve bilind bikin

Û ji ramanên sînordar ber bi berjewendiyên teng û xweperest ve

**Ji bo berfirehkirina çembera dîlovaniya mirovan
Û ji bo avakirina cîhanekê ku li ser bingeha evîna qencyê û giyanê altruîzmê serdest be, bixebitin.**

Bi vî awayî em dikarin spasdariya xwe ya ji Xwedê re nîşan bidin

Ji bo vê jiyana ku wî daye me

Û di derfeta ku wî da me de

Ji bo ceribandina bedewiya rastîn

Û aştiya rastîn

evîna giyanî

Û şahiya saf

Eger em bi dil, hiş û canê xwe ji Xwedê hez bikin

**Bi vî awayî em ji xwe re xezîneyek giyanî ya
nemirî kom dikin**

**Em piştrast dikin ku di vê jiyanê de her tiştê ku
em hewce ne heye**

**Gelekan li ser Xwedê digotin,
Gelek kes ji berhemên wî yên şaheser matmayî
man**

**Gelekan li ser wî xwendiyê
Lê ew kesên ku hebûna wî hîs kirine,
Û ewên ku şîrîniya wê tam kirine kêş in
Ev ew kes in ku wî nas dikin,
Dema ku em Xwedê nas dikin, jiyan şîrîn e
Jiyan tijî şahî û hêviyên geş e
Bila dil bi spasdariyê ji Xwedê re tijî bibin
Tevî kerema Wî ya bêdawî
Û bereketên Wî yên bêhejmar
Her mirovek dikare bibe navbeynkar
Mîgnatîsîzma giyanî di nav wê re diherike
Lê xwestekên xweperest
Û evîna tolhildanê
û nefret
Têkelên kêmasiyê
Ev hemû herikîna wê magnetîzmê an hêzê
sînordar dikin.**

**Ew xeletî ye ku meriv rê li ber herikîna wê bigire
an jî asteng bike**

**Balansa psîkolojîk dibe alîkar ku magnetîzmê
eşkere bike**

**Dema mirov nazik û dilo van be
Mîgnatîsmê nîşan dide
Meditasyon ew laboratuwar e ku tê de
Em dikarin hêzên pîroz ên di hundurê me de kifş
bikin**

**Dema dil bi evîna Xwedê tijî dibe
Û çav tijî ronahiya wê dibin**

**Magnetîzm di xwezayê de giyanî dibe
Cûdahiyek mezin di navbera magnetîzma giyanî
de heye**

**Ji bandoreke berbiçav
Magnetîzma heywanan
Ji hêla hewes û hestan ve tê ajotin
Girîng e ku cudahî di navbera van her du cureyên
magnetîzmê de were çêkirin.**

**Magnetîzma giyanî li ser altruîzmê û
sûdwergirtina ji yên din e.**

**Magnetîzma heywanan ji aliyê xweperestî û
îstismara yên din ve tê ajotin.**

**Divê mirov netirse
Ji bilî tirsê bi xwe
Ji ber ku ew dijminê herî mezin ê serkeftin û
tenduristiyê ye**

**Ew hişê jehr dike
Û ew tiştên ku mirov jê ditirse tîne**

Êşê xurttir dike

Û ew dil wêran dike

Ew zirarê dide pergala rehikan û mêjî

Ji ber vê yekê, divê ew were hilweşandin

Bi baweriya bi Xwedê

Ramanîna erênî û afirîner

Optimîzm û hêvî

Baweriya xwe bi parastina Xwedê bînin

Û her kesê ku ji Xwedê hez dike

Û ew di ronahiya Wî de dimeşe

Tariya tirsê nikare wî bişkîne

Çimkî Xwedê bi wî re ye

**Kesê ku Xwedê bi wî re be, ew di destên baş de ye
jiyaneke hevseng**

Ew li ser xwedîkirina aqil e

û pêşxistina hêzên navxweyî

Bi pêşxistina jêhatîyên konsantrasyonê

**Û xwedî azadiya fikrî
Û şiyana dûrxistina bandorên neyînî
Û nahêle ku ew bikeve nav tebeqeyên hişmendiye
Da ku asîmanê giyan û ronahiya têgihîştinê neyên
tarîkirin**

**Jiyan li gorî prensîbên exlaqî û etîkî
Têgihîştineke rast a qanûna sedem û encamê
Û tovên kirinên xerab bişewitînin
Bi agirê kûrbûna hizirkirin û lavakirinê
Û danîna bingeha pêşerojek giyanî ya bextewar
Bi niyetên baş
Kirinên baş
Ramanîna mentiqî ya zelal û saxlem
Dua ji bo şagirtan
Heftê sal berê, mamoste Paramahansa ev dua**

nivîsand

**Di wê de, ew ji bo hemî lêgerîneran kerema îlahî,
alîkarî û rêberiyê dixwaze.**

**Li ser rêyên şiyariya ruhî
Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez te ji xwe bêtir
bi bîr bînim**

**Û bila tu bibî padîşahê herî mezin, li ser dilê min
rûniştî**

**Hemû yên ku tên ba min pîroz bike
Tenê daxwaza min ji bo wan ew e ku ew bikarin
bereketa te hîs bikin û evîna te biceribînin.**

**Tu jiyan min î
Û tu evîna min î
Tu xezîna min û penageha min di hebûnê de yî
Û ez dilsoziya xwe ya bêdawî ji te re sond dixwim
Bila ronahiya evîna te li ser gorîgeha hesretên
min bibiriqe**

**Û ji bo ku evîna te di hemû dilên vekirî de şiyar
bikim**

Te îradeyek, biryardarî û hêz da min

**Da ku ez giyanên ku bêriya te dikin bînim
Ruhên xwişk û birayên min, tevî paşxaneyên wan
ên cuda,
Min bike navbeynkarekî zelal
Bila ronahiya zanîna te bikeve dilê wan
Û ew siya xemgînî, tirs û fikaran ji wê dûr dixe
Ez ji kûrahiya dilê xwe de spasî û silavên xwe yên
kûr pêşkêşî we dikim
Ji ber ku te bi hebûna xwe ya bêkêmasî jiyana min
pîroz kiriye
Ji min re bibin alîkar ku ez peyama xwe belav
bikim
Peyamek ji bo evîn, aşî û qencyê
Ez naxwazim xwe rûmet bikim, lê ez dixwazim
rûmeta te bidim
Bila îlham li pişt gotin û nivîsên min be
Da ku lerizînên deng û gotinên min îlhama te
ragihînin
Û da ku hêza te ji îrade û biryardariya min
biherike
Xwesteka min a herî mezin ew e ku bi kerema te
pîroz bibim û îradeya te bê cih
Hemû lêkolînerên ku tên ba min
Ez wan wek gurzek ji giyanên baş pêşkêşî we
dikim
Bi kerema xwe wan serşok bikin
Û wan bi aştiya xwe tijî bikin
Û di vê beşa dawî ya jiyana min de
Ez ji te dixwazim ku tu bibî rêberê yekane ji bo
gavên min
Û îlhama herî pîroz ji bo ramanên min
Bila armanca min a herî bilind be
Hiş û dilê mirovan ber bi te ve dibe
Ez ji te dixwazim ku şagirtan ji her zirarê biparêze**

**Û ji kaniyên avên xwe yên zindî bide wan ku
vexwin**

**Û ew lênêrîna wan dike û wan diparêze
Di xew de, di şiyarbûn û xewnan de
Û bila lênêrîna te li her derê ku ew lê bin bi wan
re be**

**niha
Li her dem û cihê
Ji gotinên zana Paramhansa Yogananda
Xelk ji fikra devjêberdana hin tiştan di jiyanê de
gazinan dikin**

**Her çend ew bi rastî gelek tiştên hêja berdidin
Yek ji fikarên wan ên herî kêr amariya hişê ye;
ew carinan xwe jî feda dikin**

**Ji bo pereyên xera û demkî
Dewlemendî dikare ji mirovekî bê standin, an jî bi
terikandina dinyayê jê bê standin.**

**Ew nikare wê bi xwe re bibe
Tenê nirxa rastîn a pereyan ew e ku ew li ser
tiştên sûdmend were xerckirin**

**Û bi awayekî ku Xwedê û wijdanê mirov razî bike,
bextewariyê bîne xwe û yên din**

**Ew kesên ku tenê li ewlehî û amariya xwe
difikirin.**

**Jibîrkirin an paşguhkirina pêdiviyên yên din
Ew bi rastî bi xizaniyê re dilîzin
Ku rojekê dê ya wan be
Ewên ku li şûna ku wê ji bo karên baş bikar bînin,
xwe dispêrin dewlemendiya xwe**

**Ew di jiyana xwe ya din de ji xwe re serfiraziyê
naynin**

**Di şûna wê de, ew xizan tên dinê, bi xwestek û
hewesên dewlemendan re**

**Ji bo wan kesên ku dewlemendî û serfiraziya xwe
bi yên din re parve dikin**

Ew li her derê ku diçin bextewarî û bereketê dikişînin

**Gava ku hûn bi dilxwazî didin kesên ku heq dikin
Tu dê bibînî ku Xwedê her tim bi te re ye**

Ew ê tu carî te nehêle

Bi alîkarî û lênêrîna Wî, hûn ê hewcedarê tişteki nebin

Baweriya xwe bi Xwedê bîne, û alîkariya Wî wê ji te re were û lênêrîna Wî wê te bigire nav xwe

Divê em ji bîr nekin ku jiyana me rasterast ji Xwedê tê

Dema ku em fêr dikin ku hiş, îrade û çalakiyên me

Hemû ji Xwedê ve girêdayî ne û hêza xwe ji Wî digirin.

Hingê em ê rêberiya rasterast ji wî bistînin

Em ê fêr bikin ku jiyana me bi jiyana Wî ya bêdawî re yek e

Cîhan tijî bahozên xwezayî û yên ji aliyê mirovan ve hatine çêkirin e, û Xwedê mertalek neguhêzbar û stargehek ewle ji bahoz, tofan û xerabiyên vê dinyayê ye.

Li ku derê Xwedê be, ne tirs û ne jî xemgînî heye. Bawermendê rastîn di şerên jiyane û di ceribandînan bûyeran de bi îsrar û biryardar radiweste, piştrast e ku Xwedê bi wî re ye, wî jî zirarê diparêze û qet wî ji bo demekê jî nahêle. Bi vî awayî, tirs ji dilê wî winda dibe, û ewlehiyeke bêdawî ya parastîne kok digire.

Bêtirsbûn tê wateya baweriya bi Xwedê û parastîna Wî, û baweriya bi edalet, şehrezayî, dîlovanî, evîn û hebûna Wî ya li her derê.

Tirs hêza psîkolojîk a mirovan ji dest dide, hiş mirovan tarî dike û rîtmên xwezayî yên dil têk dide. Wekî din, tirs nexweşiyên laşî diafirîne û dikare bibe sedema nexweşiyên psîkolojîk.

Li şûna ku mirov bikeve nav fikar û girtina psîkolojîk, divê ew piştrast be ku ew di bin parastina Xwedê de, yê ku her tiştî dibîne, yê ku her tiştî dibihîze, di keleha Wî ya neşikestî de ewle ye û di nav dîlovanî û lînerîna Wî de ye.

Çi kesek li daristanên Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji nexweşiyê an xizaniyê cefayê bikşîne, divê ew xwe îqna bike ku destê Xwedê ji xetereyê bihêztir e û dikare kesên ku li cem Wî digerin biparêze.

Ji bo parastina xwe rêyek bibandortir tune ye. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi bûyeran re mantiqê bikar bîne û di heman demê de baweriya xwe bi alîkariya îlahî bîne. Bawerî qet nayê wateya bêhişbûn an jî tevgerîna bêaqil li hember rewşan. Berevajî vê, çi dibe bila bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di demên dijwar û dijwar de alîkariyê bike ger mirov bi hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî.

Jiyan di tariyê de ye, û carinan ling diqelişin û dudilî dibin ku pêşve biçin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yên jiyanê de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û Stêrka Bakur e ji bo kesên ku di deryayên tarîtiya erdî û demkî re derbas dibin.

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku derê? Ramanên mirov bi xwe, ku ji hêla adet, pêşdarazî, ramanên pêşwext û xapandinan ve bandor dibin, bêkêr in, û bandorên hawîrdor, malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rast peyda bikin.

Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh bide dengê aram û aştiyane ku ji kûrahiya giyan derdikeve, li gorî rastiyê.

Cûdahiya di navbera fikirîna derûnî û introspeksiyona giyanî de

Eger mirov xwe bi zanîna teorîk bername bike

Ew ê bibe amûrek tomarkirinê ya portable

Ew metelokan dubare dike û gotinên bilind dibêje

Yên din jî wî wek hunermendekî xwerû dihesibînin

Lê zanîna wisa

Ew bi têgihîştina rasterast a rastiyê ve nayê piştgirî kirin

Û tu destkeftiyêke giyanî nikare bi wê re were berhev kirin

Ev cureyê perwerdehî an jî rewşenbîrîkirinê

"Ego" bi hişê hestiyarî ve girêdayî dimîne

Ya ku bi xwe ji hêla hestên laşî ve sînordar e

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe

Baş e ku meriv wextê xwe yê hêja winda neke

Li ser teoriyên ku di rastiyê de nayên sepandin hatine avakirin

Yan na, ew ê xwe di nav daristaneke rewşenbîrî ya qelew de bibîne.

Nikare ji çarçoveya teoriyan derbas bibe

Ev pêvajo dê rê li ber zanîna rastiyê negire.

Ji ber ku rastî ji raman û teoriyan wêdetir e

Gelek kesên ku vê rêbazê tercîh dikin

Ew bi encamên xwe yên subjektîf ve girêdayî dibin

Heger mirov hêza xwe ya derûnî bi kar bîne

Ji bo qezenckirina pere û tiştên madî, ne tiştek din

Hişmendiya wî dê ber bi cîhana fîzîkî ve were kişandin

Ew di nav tevliheviyên bêdawî de asê dibe

Ji ber vê yekê, şehreza dibêjin

Divê mirov hemû şîyanên xwe yên derûnî ji bo wê yekê terxan neke.

**Ya ku Xwedê da wî da ku li tiştên demkî bigere
Yan na, ew ê xwe di labîrenta madeyê de winda bike**

Ew ji bo xwe sînorkirin û sînorkirinên ku ne hewce ne diafirîne

Ji ber vê yekê, divê ew şîyanên xwe yên aqilmendî bi kar bîne.

**Ji bo peydakirina pêdiviyên jiyanê
Û hewl dide ku taybetmendiyên xwe yên exlaqî pêş bixe**

Ji bo cudakirina di navbera qencî û xerabiyê, zirar û sûdmendiyê de

**Û gava ku ew têgihîştina xwe ya giyanî pêş dixe
Ew ê bikaribe Xwedê di hundurê xwe de hîs bike
Û teqeziya rastiyên giyanî
Li pişt perdeyên madeyên qelew veşartî
Ev rewş wekî introspectiona giyanî tê binavkirin.
Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna giyanî
Ew adet e ku meriv fikran ji Xwedê re bi çîrpûşî bibêje**

**Tu dê bi xwe guhertinek erênî ya ecêb bibînî
Tu dê bê guman jê hez bikî
Çi fikarên me bin jî
Xwedê divê di jiyana me de di rêza yekem de be
Dema ku mirov bixwaze bernameyekê temaşe bike**

**An kirîna cilên nû an otomobîlek nû
Ma ne rast e ku hişê wî her dem mijûl e?
Di derbarê wan mijaran de û çawaniya bidestxistin an jî bidestxistina wan?**

**Ew heta ku daxwazên wî pêk neyên aram nabe
Berevajî vê, ew bê westan berdewam dike ku van xwestekên xwe bicîh bîne.**

**Ji ber vê yekê, hişê mirov divê bi fikirîna li ser
Xwedê mijûl bibe**

**Û wê hingê hemî xwestekên piçûktir û biçûktir dê
werin veguheztin**

**Ji bo xwestekek xurt a hîskirina Xwedê û
danûstandina bi Wî re**

**Dema hiş ji Xwedê re fısıltandineke ji dil û germ
dibêje**

Ji kûrahiya giyanekî xemgîn derdikeve

Banga giyan dê dilê kozmîk bigire

Û bersiv dê were, û bi wê re kêfxweşiyek mezin

Fısıltandina rewşenbîrî îradeyê pêş dixe

**Heta ku hêza te têra xwe tune be ku bigihîjî
armanca xwestî**

**Dema ku hiş û îradeya mirov bi Xwedê re li hev
bikin**

Ew bi hêzek bêdawî hatine barkirin

**Ji ber vê yekê tenê fikirîna li ser tiştekî bes dibe
ku meriv bigihîje wê**

**Ji ber ku qanûna îlahî ji bo wan kesên ku bi
îradeya bilind re li hev dikin dixebite.**

Hemû serkeftinên berbiçav ên di jiyana min de

**Bi hêza hişê di ahenga bi Xwedê re de bi dest
xistiye**

Dema ku jeneratorê îlahî dixebite

Her tiştê ku ez dixwazim, bê îstîsna, rast dibe

Ew pêşî wekî sêwirana eterî û nedîtî xuya dike

**Dûv re ew bi hêzek bêhempa li ser erdê materyal
dibe**

Nehêniya mezinbûnê

**Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em
fêm bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin, ji
ber ku hemî êş û azarên ku em dikişînin xwedî wate û
armanc in.**

Tevî dijwarîya ceribandinan jî, ew mîna agir in ku hesin dihelîne, û wê vediguherîne pola xweşik, domdar û piralî.

Û pola aqilmendiyê ku em bi agirê şewitî yê ceribandinan derdixin tişteki ecêb e, ji ber ku jiyan me bi veguherandina metalên me yê bingeîn bo hêmanên hêja paqij dike, da ku em bikaribin di vê jiyanê de wekî giyanên paqij wek gewheran, hişk wek pola û di heman demê de nerm û xwar bêyî ku di bin zextên zehmetiyan û ceribandinên dijwar de werin şikandin bijîn.

Dema ku em rûyên ji hêrsê xerabûyî, ji hovîtiyê birînên wan dibînin, dîtina wan me dixê nava hesreta dûrxistina kirêtiyê ji giyanên xwe - giyanek ku ji bilî niyetên xerab û kîna kûr a ku wêneya pîroz a îlahî di hundurê me de vedişêre, tişteki nehatiye desteserkirin, mîna dûmana neynikekê. Kirînen bi êşên yê din divê di me de xwesteka baştirkirina tevgerên xwe û kontrolkirina xwe şiyar bikin, da ku em bibin xwediyên hewesên xwe yê bêserûber, ne koleyên wan.

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in, xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyek zêde tîne. Kesên ku peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi pîrbûna aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ew herikîn bi çavkaniya xwe ya bilind ve girêdayî ye, her diherike û giyanên ku bi wê re di ahengekê de ne, her gav digihîje wan. Wê hingê ew ê karibin vê herikîna bextewariyê veguhezînin giyanên ku dixwazin aştiyê bikin.

Mirov her roj li neynikê dinêre da ku rûyê xwe bibîne ji ber ku ew dixwaze di rewşa xwe ya herî baş de ji yê din re xuya bike. Ji ber vê yekê, çiqas

girîngtir e ku ew her roj bi xwe re bisekinin û li neynika analîza hundurîn binêrin da ku kifş bikin ka çi li pişt xuyangên rûyê geş heye? Ji ber ku her tiştê ku ji derve balkêş e, balkêşiya xwe ji ezê hundurîn digire. Û tiştê nikare neynika giyan xirab bike. Paqijî dişibihe xirabûnên psîkolojîk ên wek hêrs, kîn, çavnebarî û nefretê. Her kesê ku hewl bide xwe ji van pêkhatayên biyanî yên ji xwezaya giyan rizgar bike, dê ronahiya bedewiya hundurîn ji hundir ve belav bike û dê tama tiştê ku kesek xwedî giyanek aram hîs dike, tam bike.

Bi rêya analîzê em kifş dikin ku pirsgirêkên mirovan sêalî ne: pirsgirêk û nexweşî hene ku êrîşî laşê mirovan dikin, yên din êrîşî hişê mirovan dikin, û kategoriya sêyemîn jî rêyên giyan asteng dike.

Nexweşî, pîrî û mirin zehmetî û astengiyên ku laş pê re rû bi rû dimîne ne. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk bi rêya xemgînî, tirs, hêrs, xwestekên tepeserkirî, kîn, nefret, obsesyonên hestiyarî, ajîtasyona sivik a bi tayê û kansera psîkolojîk ku şiyane derûnî felc dike, hişê dagir dikin. Lêbelê, nexweşiya herî xeternak nexweşiya giyan e, ku di nezanînê de xwe dide xuyakirin, ku hemî nexweşiyên din jê derdikevin û belav dibin.

**Mirovê gerdûnî
Ji hînkirinên Mamoste Paramhansa îlham girtiye
Li seranserê deryayên ji hev cuda
Li quncikekê dûr ê hebûnê
Mirovê kozmîk ji min re xuya bû
Bi ronahiyek geş
Ew derketina rojê û geşiya wê dişibihîne
Mala wî di dilê daristanên paqij de bû
Min ew dît ku di çîmenên zêrîn ên aqilmendiyê de digere
Bi zindîtiya xortaniyê
Û kêfa zarokan**

**Ew xeyala tîrêjên efsûnî yên heyva nû dike
Ew di navbera bêhejmar malan de diçe û tê
Ew bi sivikî û lez û bez derdikeve holê
Ji dergehên sedsalan û zemanan
Ji bo demekê şiklê xerîb xuya bû
Paşê ew winda bû
Paşê dîsa derket
Li dijî şînbûn û windabûnê disekine
Zewherdarkirî wek etera ezmanên bêdawî
Û gelek meşale ji rûyê wî dibiriqîn
Çîrokên hesreta şewitandinê têne vegotin
Û hestên germ
Û bedewiya ciwan
Û evîna ciwaniya paqij
Çirûskên baweriyê yên geş ji çavên wî derdiketin
Û çirûskek gul a hêviyek bi bawerî
Û birûsk ku çavan matmayî dike
Ji bo durustî û kapasîteyê
Ew quncikên gerdûnê ronî dike
Menzîla wê digihîje stêrkên herî dûr
Çi rûmeteke bêdawî!
Ji dilê te yê okyanûsî derdikeve, ey mirovê kozmîk
Min demek dirêj li forma te ya bi heybet û ronî**

nihêrî

**Min dirêjkirin û razên bêdawî dîtin
Ew wekî ku min dît ku ruhê mirovan xwe nîşan da
Bi hemî şeh û mezinahiya xwe
Kovara Rojhilat-Rojava**

Di cîhanê de ji xerabiyê bêtir qencî heye

**Dema ku guman dikevin hundir, divê em jiyana
mirovên mezin bi bîr bînin. Rast e ku em mirov in, lê
Xwedê hêzên bêhempa dane me ku em kêmkêm bikar
tînin, ji ber vê yekê çima ji tirsê pîrbûn, nexweşî û
xemgîniyê bitirsin?**

Divê em çi ji destê me tê bikin da ku lînerîna laş bikin, lê divê em teslîmî tirsan nebin an jî xwe di bin komên nezaniyê de neveşêrin. Laş ne tevahiya mirov e.

Di vê dinyayê de qencî ji xerabiyê girîngtir e ji ber ku Xwedê hêza dawîn e. Lê gava xerabî bi serê me tê, em difikirin ku hêza me tune ku em wê kontrol bikin an jî ji destê wê birevin.

Bahozên xerabiyê bê guman wê biteqin, lê em dikarin bandorên wan derbas bikin û ji wan bilindtir bibin

Jiyan ne ji me re hat dayîn ku em ji hêla wê ve werin tunekirin, lê ji bo ku hişmendiya bêdawîtiyê di me de biçîne, û divê em vê rastiyê ji bîr nekin.

Bêyî azadiya ramanê, mirov nikare xwe bi awayekî paqij, xweber û xwezayî îfade bike. Ji bîr meke ku tu di bingeh de azad î. Hêza îradeyê her tim azad e.

Eger tu îradeya xwe bi awayekî rast bikar bînî, ew ê ji bo te karmayek nû biafirîne, lê piraniya mirovan naxwazin biguherin an jî hewl bidin, ji ber vê yekê ew li hember zehmetiyan dişkên û nikarin bi dijwarîyan re rû bi rû bimînin.

Mirovek ku çi dixwaze bike ne azadî ye ji ber ku ew bi xwestekên xwe ve girêdayî ye, û ji ber vê yekê kirinên wî/wê qet nikarin wekî azadî werin binavkirin.

Azadiya rastîn tê wateya kirina her tiştî bi îradeyek ku ji hêla hişmendiye ve tê rêvebirin. Mirov dikare encamên kiryarên xwe yên berê, yên ku bê guman dê li pey wan werin, kontrol bike, ger ew îradeya xwe çalak bike û wê ji bo kirinên baş û sûdmend bikar bîne.

Eger tu karûbarên xwe bi aqil û îradeyek mezin birêve bibî, hêza gunehên te yên berê dê lawaz bibin û adetên te yên baş dê xurt bibin.

Adetên kûr bi awayekî me kole dikin, û ji ber vê yekê em di azadiya rastîn de najîn.

Em bi berdewamî tiştên kêr in dixwazin û bi tiştên nehewce ve girêdayî dibin. Dema ku tişteke me bigire dest, em demkî îradeya xwe ya azad winda dikin. Her wekî ku Rojhilatî di bin adetên kevînar de ne, Rojavayî jî di bin adetên nûjen de ne. Em çarenûsa xwe bi xwe diafirînin û dibin koleyên wê.

Çima zarokek di malbateke xerab de çêdibe û yekî din jî di malbateke baş de çêdibe? Her yek ji wan di demên berê de (di jiyaneke berê de) azadiya xwe bi awayekî diyarkirî bi kar anîne û bi vî awayî di vê jiyandê de ew rewş anîne serê xwe.

Bêyî Xwedê azadiya rastîn tune ye. Divê em her tim li ser Wî bifikirin. Fikar û ramanên me çî dibin bila bibin, divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de be.

Û gava ku em bi rastî bi Wî re li hev bikin, em ê bikaribin tiştê ku divê em bikin, di her kêliyê de, bi alîkariya Wî ya îlahî pêk bînin.

Şîret ji bo şagirt

Yek ji xwendekaran ji mamoste Paramhansa pirsî:

Ji bo ku şîretan bide wî li ser pêşketina xwe, wî got

Eger tu dixwazî bibî hezkirin

Bi hezkirina kesên din ên ku hewceyê evîna te ne dest pê bike

Û eger hûn ji yêî din hêvî bikin

Ji bo ku ji te re dilsoz û fedakar bim

Ji wan re rastgo û sadiq be

**Û eger tu dixwazî ku yêî din bi xerabî û hîlekarîyê
tevnegerin**

Destûr nede ku xapandin bikeve nav ramanên te

Bi awayekî ku zirarê dide yêî din tevnegere

Eger tu dixwazî yêî din bi te re hev xem bin

Bi nîşandana dîlovaniya wan dest pê bikin

Bi taybetî jî li hember kesên li dora we

Eger tu dixwazî yêî din hurmetê nîşanî te bidin,

**Divê hûn rêzê nîşanî hem ciwan û hem jî kal û
pîrên di nav wan de bidin**

Eger tu ji yêî din aştiyê dixwazî

Divê tu jiyanêke bi hev re bijînî

Eger tu dixwazî xelk bibin dîndar

Bextreş be û bihêle yêî din jî hest bikin

**Tu modelê baş î û ew dikarin xwe bispêrin te û
bawerîya xwe bi te bin.**

**Bi kurtasî, her tiştê ku hûn dixwazin yêî din nîşan
bidin**

Yek ji avantajên başiyê

Pêşî di jiyana xwe de wê nîşan bide

**Tu dê bibînî ku mirov bi heman awayî bertek
nîşanî te didin**

**Eger hûn dikarin deverên ku hewce ne destnîşan
bikin**

Ji bo pêşxistin û baştirkirina jiyana xwe

**Bêyî ku xwe bêhêvî hîs bikim an jî kompleksa
kêmasiyê pêş bixim**

**Û heke hûn bi berdewamî ji bo baştirkirina
kesayetiya xwe bixebitin**

**Hingê wextê ku hûn derbas dikin dê hêjatir û
sûdmendtir be**

Eger te ew li ser xwestinê xerc kiriba çi dibe?

Ku mirov xwe baştir bike

Nimûneya te ya baş û rêbaza te ya baş

Qabiliyeta mezintir a guhertina yên din

Ji tenê xwestekên te, ji hêrsa te û ji gotinên te

Keşmûs bêhejmar e

Tu çavkaniya hemû tiştên baş î

Û çavkaniya hemû hêzê

Me pîroz bike, ya Xudan

Ji bo ku em nîmetên te yên li ser me nîşan bidin

Di tenduristiya me de

û xwestekên me yên ramanî

Di derbirînên me yên ruhanî de

Tu ronîya di stêrkan de yî
Enerjî di atoman de
Û dîlovanî di dilan de
Bedewî di rastgoyîyê de ye
Mezinahî di rastgoyîyê de ye
Alîkariya me bikin ku em xwe ji nû ve şarj bikin
Bi hêza te ya herî mezin
Bi aqilmendiya xwe ya bêdawî
Û bi rastbûna te ya bêdawî
Bila em bizanin ku hûn kaniyeke tenduristiyê ne
û jîngeha jiyane
Û çavkaniya hemû têgihîştin û zanîne ye
Me ji nezanîne û bandorên wê azad bike
Ji tirs û fikaran
Bila lehiyê şehrezayiya te bibire
Hemû wêranî û xirbeyên jiyana me
Perdeyên ku rûyê te ji me vedişêrin bibire
Bila em te bi ronahiyek pir geş bibînin
Rojên bêhejmar li asoyê jiyana me
Bila em te wekî hêzek ku her tim nû dibe hîs bikin
Fikrên me îlhamê didin
Û giyanên me têr dîkin

Laşên me dixwin

Û xewnên me dibin rast

Amîn

Piraniya mirovan nizanin çima

Ji hebûna wan li ser vê erdê

Ew bawer dikin ku armanca jiyanê

Ew pêkanîna xwestekan e

Peydakirina pêdiviyên jiyanê

Li kêf û evîna mirovan digere

Û di dawiyê de teslîmî bangkerê dawî bibin

Mirov jiyanê xwe ji dest didin

Bernamenûsên bi meylên taybetî

**Û xwestekên ku di demên berê de nehatibûn
bicihanîn**

**Û ew hewl didin - bi îradeya hindik a ku ji wan re
maye -**

Teqlîdkirina xwestek û kirinên kesên din

Ger ew bi karsazan re tevlihev bibin

Ew dixwazin bibin mîna wan

Û heke ew bi hunermendan re hevkarîyê bikin

Huner ji bo wan dibe her tişt

Xwedê dixwaze ku em di vê dinyayê de pratîk bin

**Wî birçîbûnek daye me ku ji me hewce dike ku em
bixebitin da ku wê têr bikin**

Lê lêgerîna xwarin û stargehê

Pere û milk, ne tişteke din

**Ev tê wê wateyê ku mirov çavkaniya bextewariya
xwe ji bîr dike**

Rast e ku divê em kar bikin

Ji bo ku em pêdiviyên xwe bicîh bînin

**Û ku em hewl didin ku bigihîjin armancên xwe yên
rewa**

Lê berî her tiştî

Ji bo ku em dilên xwe ji Xwedê re vekin

**Em di her tiştê ku em dikin de rêberî û
pesendkirina Wî dixwazin**

**Wê demê divê em di dibistana jiyanê de
biserkevin**

Ji ber ku em ê rêwerzên xwe bistînin

Ji Rêvebir û Dakêşvanê Mezin

Ew kesê ku dizane em çi hewce ne

Ji bo me çi çêtirîn e?

Ji ber vê yekê, divê em baweriya xwe bi wî bînin

Em teslîmî îradeya Wî ya aqilmend dibin

Nameyên ji şagirtên wî bo mamoste Paramahansa

Bîranîna serdana min a te hîn jî li ber çavên min e

Di Cild XIV a kovara Çanda Hundirîn de

**Nameyên ku ji hêla nivîskarên wan ve ji welatên
cûda hatine şandin**

Em ji wê yên jêrîn vedibêjin:

**Ez dixwazim ji we re ragihînim ku bi xwendina min
a bi baldarî ya dersên we**

Min ronakbîriya giyanî wergirt

Yê ku min her gav lê geriyaye

Dersên te deriyên bextewariyê ji min re vekirine

*** * ***

Ez her roj pejirandinên te yên giyanî pratîk dikim

Ez dibînim ku ramanên neyînî hêdî hêdî kêr dibin

Tirs ji holê rabûn

Ez ji her kêliyê jiyana xwe kêfê distînim

Spas ji bo alîkariya te

*** * ***

Ez gelek duayan distînim

Ji hînkirinên te yên giyanî

**Ez bi kelecaneke mezin li benda xwendina ramanên
we me**

**Ez hemû hewla xwe didim ku wê di jiyana xwe de
bicîh bînim**

Dersên te xweş û kêrhatî ne,

*** * ***

Ez di felsefeya we ya ecêb de dibînim

Ya ku îlham û heyranîyê dide

Spasiya min a kûr ji bo her tiştê ku we daye min

Ji alîkarî û rehetîya psîkolojîk

*** * ***

**Hesteke min a gelek xurt heye ku wê heftane
bistînim**

Li ser dersek nû ji hînkirinê we

Ez di her dersê de kêf û ronakbîriyê dibînim

*** * ***

Spas ji kûrahiya dilê min

**Ji bo ku ez xwezaya xwe ya hundurîn fam bikim,
alîkariya min bike**

**Û ji bo ku ez ji hêzên veşartî yên di hundurê min
de haydar bibim**

**Û ji bo ku ronahiya Xwedê nîşanî têgihîştina min
bide**

Bi saya dersên ku min ji te wergirtine

*** * ***

Ez hîn jî serdana te bi bîr tînim

Ew çar sal in di ramanên min de dijî

**Ez hîn jî bawerîya te ya bêdawî bi Xwedê tînim
bîra xwe**

Û evîna te ji bo mirovahiyê

Alîkariya min kir ku ez xwe nas bikim

**Dema min fikirî ku ez bi tenê me
Ne heval û ne jî kesek heye ku bi min re hevxem
be**

**Baweriya min bi xwe da û moralê min bilind kir
Wê îlham da min ku ez di rûbirûbûna şert û
mercên jiyanê de wêrek bim**

*** * ***

**Ji bo çil salan
Min gelek şaxên zanist û hunerê xwendin
Lê min ji wê hemû xwendinê tiştek fêhm nekir
Li ser tiştek ku bi ya ku min ji hînkirinê we fêr
bûye re berawirdî ye**

*** * ***

**Ez ji xwendina dersên te gelek sûd werdigirim
Eger hejmareke mezintir ji mirovan
Ew ramanên we dixwînin û bicîh tînin
Cîhana ku em tê de dijîn dê bibe
Ji ya xwe çêtir**

*** * ***

**Ez dixwazim ji kûrahiya dilê xwe spasiya te bikim
Ji bo bereketên ku ketine jiyana min
Ji dema ku min dest bi xwendina hînkirinê te bi
baldarî û baldarî kir**

**Spas dikim, û Xwedê hewlên te yên pîroz pîroz
bike**

**Û xebata te ya ku ji bo xizmeta mirovahiyê hatiye
terxankirin,**

*** * ***

**Ji ber ku min ji te xwest ku tu ji bo serkeftina min
dua bikî**

Rewşa min bi girîngî baştir bûye

**Spasiya min a kûr û hêviya min ew e ku hûn ê
berdewam bikin bi dua bikin**

*** * ***

Dema ku min peyama te ya dawî wergirt

**Ez hîn jî di nav daristana tarî ya gumanan de
digeriyam**

**Û ew nikarîbû rêya derketina ji wê daristanê
bibîne**

Lê spas ji Xwedê re, û duayên we yên taybet

**Riya min zelaltir bû û baweriya min bi Xwedê
xurttir bû**

Rewşa min ji her alî ve baştir bû

**Û ji kerema xwe her gav di duayên bersivdayî de
min bi bîr bînin**

*** * ***

Dersên te gelek alîkariya min kirin

Û min jê sûdên mezin wergirtin

**Û ev yek bi delîlên bêqusûr ji min re hate
îspatkirin**

**Bandora pejirandinên we yên giyanî û ramana
erênî**

Ez ji spasdariyê sermest im

Ji ber tenduristî, şahî û aramiya ku ez hîs dikim

**Ez hîs dikim ku ez rojane di meditasyonê de
pêşkeftinê dikim**

*** * ***

**Eger ne ji bo hînkirinên te yên ecêb û îlhambexş
bûya**

Jiyana min li ser vê asta erdî dê pir bi sînor bûya

**Ez dixwazim ji bo baldariya we ya taybet spasiya
we bikim**

Ya ku wê di sê salên borî de daye min

*** * ***

Spas ji bo kovara Çanda Ruhî

**Ku ez her roj tê de bereket û xwarin ji bo giyan
dibînim**

**Ez ji Xwedê re şikir dikim ku te û hînkirinên te bi
min da nasîn**

*** * ***

**Dixwazim ji bo nameyên te yên mehane spasiya te
bikim**

Min peyama dawî tijî îlhamê dît

**Ji ber vê yekê min ew di dursa edebiyatê de ji
xwendekarên xwe re dixwend**

Wan bi awayekî erênî bersiva naveroka wê dan

Ji bo me hemûyan bûyerek kêfxweş bû

**Ez ji ramanên ku te di nameyê de cih girtine pir
bandor bûm**

**Ewqas bi bandor bû ku min xwest wê bi
xwendevarên xwe re jî parve bikim**

Ev peyam bû sedema hizirkirineke kûr

Û nihêrîna hundirîn li razên giyan

**Ez hîs dikim ku ew ê ji min re bibe alîkar ku ez
pirsgirêkan çareser bikim**

**Û bi aqilmendî û erênî bi ezmûnên jiyanê re mijûl
bibin**

*** * ***

Dersên te bêqîmet in

Ez naxwazim yek ji dersên te jî ji dest bidim

Ji dersên mamoste Paramahansa

Dema ku kêfxweşiya giyan bilind dibe

Di kûrahiya xwe de veşartî

Çîneke stûr ji kêfên hestiyarî yên demkî

Ronahiya zêrîn a giyanê wînda dibe

Û şîyanên giyanê şefaf veşartî ne

Li pişt dendika materyalê

Dema ku hişê mirov tê kişandin

Bo çavnebarî û çavnebariyê

**Û ew di nav ewrên tirs û fikaran de hatiye
dorpêçkirin**

**Ew dibe nexweş û reben
Û ew bêhêz bû
Lê gava ku ew heman balê dikişîne
Bi niyeta aşî, evîn û hevgirtinê
Ew xwe pir kêfxweş hîs dike
Ruh kêfxweş dibe
Dema ku hûn ji xwestekên fîzîkî dûr dikevin
Bi êş û bêbextiyê re tevlîhev
Ji bo avantajên giyanek zelal
Tijî kêfên rafîner
Heger giyan bi temamî hatibe noqandin
Bi xem û kelecânên vê dinyayê re
Ew ji lêkolînê bêzar dibe
Derbarê kêfên herî bilind de
Û nikare kêfên giyanê xwe tam bike
Gelek dikarin nîqaş bikin
ku dev ji kêfên madî berdide
Di vê dinyayê de hema hema ne gengaz e
An jî dema ku bi mirovan re dijî
Fikrên wan bi tevahî li dora mijarên madî dizivirin
Lê ev ne hewce ye ku mirovê asayî
Dev ji dinyayê berdim û biçim çiya û daristanan
Ji bo dîtina aşî û aramiyê
Berevajî vê, divê ew li vê dinyayê be
Bêyî ku rê bide herikînên wê yên bihêz wî
birevînin
Da ku pêlên aloz ên cîhanê wî nexin bin bandora
xwe
Divê ew li hember derdora xwe neyînî nebe.
Vê bigire
Divê ew nehêle ku materyalîzm wî kor bike
Da ku ew têkiliya xwe bi xwezaya xwe ya giyanî
winda neke
Ew nikare kêf û şahiyê tam bike
Û şahidiya roniyên xwedayî dike**

Xezîneyên Ruh
Ji hînkirinên zana Paramhansa Yogananda
Ev dinya tenê xewnek e
Her wekî ku di pêşkêşkirina sînemayî de ferqeke
bingehîn tune ye
Di navbera derya û asîman de, ku du pileyên cûda yên
lerizîna ronahiyê ne
Di vê dinyayê de wisa ye
Xemgînî, kêf, êş, kêf, germî û serma xewnên vê dinyayê
ne
Em îro li vir in û sibê em ê wek ewran, tenê siya di
xewna kozmîk de, dakevin xwarê
Lê li pişt vê wêneya demkî û demkî ruhê herheyî heye
Giyanên me beşek yekgirtî ya wê ne
Xwedê yekane rastî ye Divê em her gav dua bikin ku
ceribandin ser nekevin
Jiyan seqetiyek e ku rê li ber şiyana me ya bîranîna wî
digire
Dema ku ez bi vî rengî dua dikim, ez ji her demê bêtir
encaman bi dest dixim
Wê demê, heta eger tişteyê giran biqewime jî, ew ê
nikaribe min ji
Fikirîna li ser Wî dihêle ku ez di hebûna Wî ya pîroz de
xwe ewle û bi ewle hîs bikim
Jiyan li vir bêber û kaos xuya dike heta ku em bigihîjin
perava ewlehiyê
Ji ber vê yekê ez her tim dibêjim ku ez li vir im da ku
.şahidiya girîngî û rûmeta rastiya bilind bikim
Divê em hêviyên xwe li ser armancên dinyayî yên demkî
.û girêdanên madî yên nazik nehêlin
Girêdanên wiha lawaz bi awayekî nezanî me ji armanca
.me ya dawîn dûr dixin
,Her ku ew me ji xweya me ya rastîn dûr dixê
Jîngeh di mirovan de xeyalan diafirîne û dihêle ku ew
.xwe wekî mezin bibînin

Divê mirovê bi rastî jî azwer ji wê hişmendiya jîngehê ya
demkî û demkî bilindtir bibe
Ew rastiye di hundirê xwe de nas dike, da ku ew rastî
bibe hawîrdora wî
Xweza û bandora yekane di jiyana wî de
Em ji Xwedê dixwazin ku bi rêberiya me îlhamê bide me
û me ber bi Wî ve bibe
Û berî ku ji vê dinyayê derkeve, wî bibîne
Çi cewherê ezmûnên ku em pê re rû bi rû dimînin û êşa
ku em dikişînin çî dibe bila bibe
Divê em hêviya xwe wînda nekin ku alîkariya Xwedê
nêzîk e
Û ew bersiva her duayekê dide ku ji dil derdikeve, tijî
hesretê ye
Ew ê hezkiriyên xwe terk neke û wan li ber rehma
çarenûsê nehêle
Ji zêr biqîmettir
Rojekê, dema ku merivekî bêkes li çiyayan digeriya, ew
rawestiya da ku ji çemekî biçûk avê vexwe, û çavên wî li ser
perçeyek zexm a zêrê xwezayî yê paqij ketin ku di bin avên
zelal ên çem de dibiriqî. Wî tasa xwe bi avê tijî kir, zêrê xist
nav torbeya xwe, û dûv re li kêleka rê rûnişt da ku bêhna
xwe vede
Di wê gavê de, xortek li ser rê xuya bû, ji westandinê
bêhna xwe dibir. Ew nêzîkî tenêmayî bû û jê re got: "Min îro
tiştekek nexwariye û rêwîtiyek dirêj li pêşiya min e. Ma
perçeyek nan heye ku hûn hevalê xwe di rêwîtiyê de têr
"?bikin
Teqlîdkar bersiv da, "Bi kêfxweşî û rûmet, û ez kêfxweş
im ku nanê ku min heye bi te re parve bikim." Piştî wî bi
tiliyê xwe nîşanî wî da û jê re got, "Ji kerema xwe ya berdest
".bigire
Dema xort nan ji torbeyê derdixist, kevirê zêrîn ket, ji
ber vê yekê tenêti ew girt û danî aliyekî

Dema ku ew dixwarin, xort li zêr dinihêrî, bi heyranî
behsa wê fikir û pêrozbahiyê li ser bextê wî yê baş û ewlehî,
.aramî û aramiya ku kevirê wî yê zer dabû wî fikir
Dema xort rabû ser xwe ku bi rêya xwe biçê, tenêmayî
.keniya û kevir danî destê wî

Xort ji vê dewlemendiya ji nişka ve ku ketibû destên wî
pir matmayî ma, û bi kêfxweşîyeke mezin çû, hema hema
.bala xwe nedida tiştêkî

Lê tevî vê yekê jî, ramanên xerîb berdewam dikirin, wî
aciz dikirin û aciz dikirin, û ew nikarîbû wan bédeng bike an jî
xwe ji wan xilas bike. Ji nişkê ve, rêya xwe guhert û vegeriya
cem bêkes, xezîna xwe danî ber xêrxwazê xwe û piştî ku bi
:tewandin û rêzgirtinê silav li wî kir, got

Ez pir baş dizanim ev kevirê ku te daye min çiqas"
biqîmet e, lê ez hîs dikim ku tiştêkî ji vî zêrî biqîmettir li cem
te heye, û ez ji Xwedê lava dikim ku tu bi wî tiştê ku di canê
xwe yê dewlemend de hildigirî û te hişt ku tu vî zêr bidî min,
"!comerd bî

Di demên bextewariyê de, mirov ji Xwedê re şikir dikin

Ji bo bereketên Wî yên pir û pirjimar

Lê gava atmosfer tarî dibe

Bextê nexweş tê

Gilî û gazind dê li pey bên

Û piraniya me baweriya xwe ya zindî winda dikin

Bi Wî yê ku çavê wî qet ranazê

Em karesat û rewşên dijwar çêdikin

Fokus û navenda bala me

Eger em li rêyek erênî bigerin

Me ê çirûskek hêviyê dîtibûya

Divê em bi alîkariya Xwedê bawer bikin

Û ku Ewê ku me afirandiye dê me nehêle

Tevî şert û mercên dijwar

Têkoşîna jiyanê

Û dîmen tarî ye

Eger em bi baweriya bêkêmahî rêberiya Xwedê bigerin,
em ê wê bistînin
Her kesê ku bawerî û baweriya zarokan hebe, dê alîkarî
werbigire

Hemû hêmanên hebûnê dê bi hev re bibin yek
Ji bo ku bigihîje tiştê ku ew hewce dike
Divê em di kûrahiya xwe de hîs bikin ku em têne dîtin
Û ew alîkariya xwedayî ne dûr e

Em fêhmî dikin ku geşbînî şansê baş mîna mîknatîsê
dikişîne

Tekez kirina aliyê geş ê jiyane
Ew baweriyê dide me ku qencî heye û nêzîk e
Û ew serkeftinê aîdî ronahiyê ye, ne aîdî tarîtiyê
bêserûberiyê ye

Xwedê hevalbendê pêxember e
Ewê ku ewên ku xwe dispêrin wî bêhêvî nake
Û gava em li nêzîkbûna Wî ji me re, parastina Wî û
alîkariya Wî ji me re difikirin

Jiyanê dê ber bi baştîrbûnê ve biguhere
Dilê dê bi spasdarî û sipasîyê tijî bibe
Ji Wî re ku xezîneyên bereketê di destên wî de ne
Û miftiyên bihuştê

Em bi kirinê xwe yê neaqilane xwe ceza dikin
Em ji bo tevgera xwe ya rast xwe xelat dikin
Bikaranîna xelet a hişê ku Xwedê daye mirovan
Ew dibe sedema gunehê, ku ew sedema êş û azarê ye
Di derbarê bikaranîna rast a hiş de
Ev rê li ber fezîletê vedike, ku ev jî rê li ber bextewariyê
vedike

Xwedê aqil daye mirov
û wîjdan

îradeya azad

Fermanên ezmanî

Eger rêya rast hilbijêre, ew ê xelat werbigire; wekî din,
ew ê encamên kiryarên xwe bikişîne

Divê ew di dema mayîna xwe ya demkî de hesabê
.reftara xwe bide

Li ser vê erdê Xwedê
Mirov ev serxwebûna ku Xwedê daye wî bi îstismar
kiriye

.Di encamê de, ew nezanî û êşa laşî û fikrî anî ser xwe
Mirina pêşwext û nexweşiyên din
Ew tiştê ku diçîne, didirû, û qanûna sedem û encamê ji
bo her kesî derbas dibe

Rojên niha yên mirov bi rojên wî yên berê ve girêdayî ne
Pêşeroja wî jî bi awayê jiyana wî ve girêdayî ye
Û ew rojên xwe yên niha bi wê re derbas dike
Û li ser qalîteya tovên ku ew di axa hişmendiya xwe de
diçîne

Bi vî awayî, her çend mirov di sûretê Xwedê de hatibe
,afirandin jî
Ew di giyanê xwe de xwediyê hêzên xwedayî yên veşartî
ye

Ew ji ber şaşiyên xwe mafê karanîna wan hêzan winda
.dike

Û qedexeyên ku ew li ser xwe ferz dike
Binpêkirina qanûnên aqil
Girêdana giyan bi laşê demkî re, ku di bin bandora
rizîbûnê de ye

Û teslîmî bandorên jîngehî, genetîkî, an gerdûnî dibin
Ew yek ji sedemên bêhêvîti, dilşikestî, bêbextî û têkçûna
.mirovan e

Ji ber vê yekê divê ew rêça xwe rast bike
Ew kumpasa hişmendiya xwe ji nû ve kalîbre dike
Eger ew bixwaze xwe nas bike
Û ew bi çavkaniya xwe ya dawîn ve ji nû ve girêdayî
dibe

Ew keştiya jiyana xwe bi qencî, ronahî û zanînê tijî dike
Okyanûs di yek teqînê de nayê girtin

Bi heman awayî, hişmendiya mirovî ya sînorkirî nikare
 .hişmendiya kozmîk dihevwîne

Lê ev ji bo kesên ku dixwazin û dixeitin ku ji qedexeyan
 .xilas bibin mimkun e

 Û gihîştina ber deriyê hişmendiya tevahî ya bêdawî
 Û ew ji kerema xwe wan zêde dike û Xwedê bê pîvan
 .rizqê dide kesê ku ew dixwaze

 Bipirse û wê ji te re bê dayîn
 Li derî bidin û ewê ji we re bê vekirin

Eger hûn şikir bikin, bê guman ez ê [xêr û qenciya] we
 .zêde bikim

 Bikaranîna xelet a peyvan yek ji çekên herî kujer û
 .wêranker e

.Sedemeke sereke ya xemgîniyê axaftina tund û êşdar e

Divê mirov ji gotegot an jî sohbetên bêwate dûr bisekine
 Ji pevçûn û gengeşeyan dûr bisekin, û ji meylên
 .êrîskar xilas bibin

Eger mêr an jin hêrs bibin û yek ji wan yê din aciz bike
 Riya herî baş ew e ku kesê din bimeşe

 Û heta ku bahoz kêmbibe, ji bersivdayînê dûr bisekin
 Û eger yek ji wan gotinên xerab bibêje
 .Çêtir e ku kesê din bi gotinên welhev bersivê nede

Berevajî vê, heta ku fikir aram bibin û rewş sar bibe,
 .aram bimînin

Eger jin qîr bike û mêrê wê bi qîrîneke bilind bersivê
 :bide, mêrê wê du caran cefayê bikşîne

Cara yekem ji gotinên wê yên tûj bû, û cara duyem jî ji
 gotinên wî yên biryardar

Ji ber vê yekê, ew di serî de zirarê dide xwe

Ev dikare bibe sedema jinberdanê an encamên din ên
 .nexwestî

 Divê ji serhişkî an jî reptarkirina bi kesên din re bi
 .helwesteke biçûkxistinê jî dûr bisekin

Di heman demê de, divê mirov nekevin nav pevçûn û
 .niqaşan

Berevajî vê, divê mirov li bendê bimîne heta ku aramî û
aramiya derûnî vegere
Bila kes aramiya te nedize
Bi heqaretên devkî (an nivîskî) aramiya kesên din têk
nede

Bikaranîna xelet a peyvan yek ji çekên herî kujer û
wêranker e

Mirov dikare dema ku hêrs dibe an jî hestên wî bilind
dibin tiştên weha bibêje
Ew zimanekî nebaş bi kar tîne, ku bi rastî naxwaze bêje,
û dû re jî poşman dibe
Dema ku kesê din dê wan gotinan bîst salan bi bîr bîne
(Xemgînî bi hêsanî nayê jibîrkirin)
Ji vê perspektîfê ve, bîr tişteki xirab e
Hêza bîranînê eger bi awayekî rast were bikaranîn
nîmetek e
Lê eger wekî depoyek ji bo tiştên xirab were bikaranîn
zirardar e

Yên ku li dijî me hatine kirin
Ji bo amadekariya ketina bihuşta aqilmendiyê
Tevahiya pêvajoya pêşveçûna mirovahiyê armanc dike
ku bahozen nezanînê aram bike
Da ku pêl vegere deryayê û dîsa pê re bibe yek
Ango, da ku hêza jiyana mirovan bikaribe bi cîhana
giyanî ya mezintir re bibe yek
Zanyar, karsaz û reformîstên civakî bi berdewamî, bi
awayekî nerasterast, hewl didin ku rê li ber avakirina
yekîtiyek gerdûnî vekin

Hemû dibistanên zanistî, felsefî û exlaqî bi dil û can hewl
didin ku ji baxçeyên aqilmendiyê destmala rastiyê berhev
bikin û giyanên mirovan bi her tiştê safî, ecêb û bikêrhatî
xemilînin da ku wan ji bo ketina nav bihuşta herheyî ya
aqilmendiyê amade bikin

Bi rêya vedîtinên zêrîn, zanist rasterast alîkariya mirov
dike bi dabînkirina pêdiviyên madî û pêdiviyên wî, û bi

awayekî nerasterast alîkariya wî dike ku hin nerînên xwe yên
.li ser gelek "mucîze" û diyardeyên sirrî rast bike
Zanist ji me re dibêje ku dema av ji ber sermayê rêza
lerizîna xwe diguherîne, ew vediguhere qeşayê ku li ser rûyê
avê diherike, li şûna ku bi wê re tevlihev bibe an jî mîna
.materyalên din ên hişk li binê rûne
Ev diyarde ji zanyaran re nîşan dide ku dema Îsa Mesîh li
ser rûyê avê meşiya, divê wî bi karanîna rêbazên psîkolojîk
ên ku ji pîrozan, pêxemberan û zanayan re têne zanîn,
.lerizînên laşê xwe guhertibe
Ji bo anîna mirovahiyê bo mala yekî û bextewariya
gerdûnê, divê hemû çalakiyên madî, exlaqî, olî, pîşesazî,
civakî-siyasî û metafizîkî hêzên xwe bikin yek û hewlên xwe ji
.bo vê armancê bikin yek
Mimkun e ku li ser standardên sabît ji bo qanûnên
gerdûnê yên têkildarî tenduristî, aştî, refah, perwerde û
exlaqê baş û li ser standardên ji bo qanûnên giyanî,
psîkolojîk û pratîkî li hev bikin ku dikarin ji bo milyaran
mirovên li ser vê gerstêrka Erdê mezinbûnek yekgirtî û
hevseng bidin ku li gorî mirovekî şaristanî ye û bextewarî û
.aramiya hişê bidin wî
Divê welatîyê cîhanê bi jiyanêke biçûk û laşekî biçûk ve
.sînordar nebe
Berevajî vê, ew xwe wekî endamekî malbata mirovahiyê
ya mezintir dibîne, ku ji hêla jiyana kozmîk ve tê rêber kirin,
û ew li ser rastiya ku "hûn beşek yekgirtî ya okyanûsa jiyane
.ne" difikire

Hişmendî bêdawî û bêdawî ye
Ew heta stêrkên herî dûr jî dirêj dibe
Ew her atomek li gerdûnê dagir dike
Tewra elektronên herî biçûk jî
Divê mirov hîs bike ku ew bi okyanûsa hişmendiya
kozîk re yek e
Û ji bo derbaskirina malbat û netewetiyê

Ew qebûl dike ku ew endamê malbata mirovahiyê ya
mezin e

Xweşiya di navbera yekrengî û pirrengiyê de
Tu ji kêfên ku pir dişibin hev û bê cûrbecûr in hez nakî
.Berevajî vê, ew kêfek dînamîk û zindî dixwaze

Bi bêhempehiya xwe balê dikişîne
Bi mezinahiya xwe hiş û aqilê mirov dikişîne
Û dil bi şîrîniya xwe tijî dike
Bi xwezaya xwe ya şîrîn a bêhempa we razî û bandor
dike

Bextewariya ku car caran tê
Ew hişê heyecan dike lê daxwazan pêk nayne
Û kêfên ku ji hêla yekrengiyê ve qirêj bûne, bêzariyê
çêdikin

Û kêfxalîyek ku tenê demek kurt dom dike
Paşê ew winda dibe, û poşmaniyê li dû xwe dihêle ku
kêfxweşiyek nexwestî ye

Û kêfa ku dibiriqe û winda dibe
Hiştina te di rewşek tevlihevî û bêxemiyê de
kêfxweşiyek demkî û êşdar e

Di derbarê kêfa ku her dem bi rîtm diguhere de
Lêbelê, eslê wê bê guherîn dimîne
Mîna lîstikvanekî jêhatî ku bi rol û tevgerên cûda
temaşevanên xwe şa dike

Ew tiştê ku hûn lê digerin û dixwazin xwediyê wê bin e
Ew kêfxweşî dikare bi hizirkirina li ser kerametên Xwedê
were bidestxistin

Û bi meditasyoneke birêkûpêk û kûr
Çavkaniya hundirîn a şahîya mayînde û nûjenkirî
Ew bi tenê dikare tîna te ya bextewariyê bişkîne
Bedewiya giyanî tenê ekstaza rastîn e

Ya ku te jê bêzar nake an jî meylê tiştekî din nake
Her tiştê ku mirov dike - baş be çi xirab be - ew
Ew hewldanek domdar û bi îsrar e di lêgerîna
bextewariyê de

Xerabiyê soza bextewariyê dide lê bêbextî û

belengaziyê tîne

Ji bo qencyê, dibe ku ew xuya bike ku melankoliyê dide

Ji ber pêwîstiya dîsîplînê û aktîvkirina îradeyê

Lê bê guman ew di dawiyê de kêfxweşiyek mayînde tîne

Xwedê şahiya ku di seranserê bêdawiyê de domdar û nû

dibe ye

Û gava tu wê bibînî, tu dê hîs bikî ku te tiştê herî heja yê

.hebûnê dîtiye

Êdî ne hewce ye ku hûn li dû xeyala "wê tiştê din"

bikevin

Ewê ku bêyî ku tu bikaribî bigihîjî wê an jî bi dest bixî, ji

te re xuya dibe

Şahiya giyanî "ew tiştê din" e

Û her gava ku hûn wê di hundurê xwe de bibînin

Êdî ne hewce ye ku hûn li bextewariyê bigerin

Û di wê şahiya nûkirî de, xwestekên te dê werin

bicîhanîn

Wê her tiştê ku ew dixwest heye

Û bizanin, hevalên min, ku tiştên madî

Ya ku kêfê dide ku ji ramanê wêdetir dimîne

Û ew tişt, digel kêfên ku ew peyda dikin

Ew bi riya wêneyên xeyalî dikeve hundirê mejî

Lêbelê, kêfxweşiya giyanî hişyariya giyan e

Cewhera wî/wê bextewariya dawî ye

Ew pir nêzîkî ramanê ye

Ew tewra ji ramanê çêdibe dema ku raman di dema

meditasyonê de ber bi hundir ve tê rêve kirin

Dema ku tiştên derveyî zîrarê dibînin

Ji bo kêfê kîjan fikir girêdayî ye

Bextê ku ew tişt peyda dikin jî tê wêrankirin

Lê kêfa giyanî her tim nû dibe

Ew di hundirê giyan de heye û li hember hilweşînê

berxwedêr e

Û diyar kirina ku kêfxweşî nayê ji holê rakirin

Heta ku kesek bi zanebûn rewşa xwe ya derûnî
neguherîne
.Bi xurtkirina rewşa xemgîniyê xwe dispêre depresyonê
Ew tiştê din
?Te qet hewl da ku wê "tiştê din" fam bikî
Mîna xêzekê ku ji te re xuya dibe û di paşxaneya hestên
te de direqise
?Û dawiya hemû daxwazên te yên pêkan dê çawa be
:mijarê analîz bike
Tu li tişteki digêrî heta ku nikaribî wê bi dest bixî
Lê gava ku ew ji we re peyda bibe, hûn ê - zû an dereng
- jê bêzar bibin
?Û hûn tişteki din dixwazin, ne wisa
Tewra ku jiyanê her tiştê ku te dixwest di carekê de da
:te jî
Dewlemendî, hêz û heval piştî demekê, tu ê xwe nerazî
hîs bikî
Û tu tişteki din dixwazî Lê tişteki qet teze tiya xwe winda
nake
Geşbûna wê ji bo te qet naçilmise, ew bi xwe kêfxweşî
ye
Di hemî tiştên ku hûn lê digêrin de
Û ew hewl dide ku bigihîje wê û fêhm bike
Rasterast an nerasterast
Bi rastî hûn li kêfxweşiyê digêrin
Bi pêkanîna xwestekên xwe
Hûn wan tiştên ku xemgîniyê tînin naxwazin
Û hûn wan tiştên ku di destpêkê de piçek kêfê didin we
naxwazin
Lê di dawiyê de, ew we dixê nav kêrhatiyên poşmanî û
poşmaniyê
Çi dibe bila bibe hûn lê digêrin
Tu bi dil û can bi hesret, hewes, bêsebrî û coş li wê
digêrî
Bi hêviya ku bi wergirtina wê kêfxweş bibim

Divê tu kêfxweş bî dema ku ew bi rastî dibe ya te
Ji ber vê yekê çima rasterast li kêfê negerin û ji
?çavkaniyên wê dernekevin
?Çima bi rêbazên fizîkî yên neçalak wê bigerin
!?Ji bo ku ew paqij, bêqusûr û bê kêmasî bide te
Dema ku mirov ji bo tiştên madî yên demkurt dilovaniyê
dixwaze

Bextê wî bi kêfên demkurt ve girêdayî ye
Tiştên madî û razîbûna ji bicihanîna daxwazên maddî tê
Ew demkî ye, û ji ber vê yekê bextewariya ku bi riya wê
tê bidestxistin demkî ye

Ew jî demkî ye
Xwarin, bêhna parfuman û guhdarîkirina muzîkê
Dîtina tiştên xweşik û destdana tiştên xweş
Hemû kêfên demkî
Demjimêra wê bi demdirêjiya hestên çêj û bêhnê ve
.girêdayî ye

Bihîstin, dîtin û destdan
An jî heta ku hiş jê westiyabe
Ew ji hêla stimulantên din ve tê kişandin
Ew kêfa demkî naxwaze
Dema ku tê avêtin hestek xemgîniyê li dû xwe dihêle
Berevajî vê, ew hesreta kêfxweşiyekê dike ku ji bo
demekê nabirîqê û dû re winda nabe
Û ez bêriya kêfxweşiyekê dikim ku geşiya wê qet
naçilmise

Radyûma radyoaktîf a saf û mayînde
Ew kêf tenê di Xwedê de heye
Çavkaniya hemû kêf û şahî
Roj rojê carekê hiltê
Lê hebûna wî her tim geş e
Gerdûn di bin bandora hilweşînê de ye, lê
Ew jiyana herheyî ye ku dimîne
Bila kêf û şahî her tim di jiyana te de nû be
,Ev welatê pîroz ku Xwedê daye me

Ew dixwaze ku em ji bedewiya wê kêfê bistînin
 Û em wê biparêzin
 Em wê wekî nîmetek dibînin ku divê neyê xerckirin an jî
 îstismarkirin

!Ew gelek, gelek ecîb û şaristaniyan dihewîne
Lûtke li ser lûtkeyan
Û qat li ser qatan
deşt û stepan
Derya û çem
daristan û zozanên

Û biyabanên ku bêdawî ber bi her alî ve dirêj dibin
 Ew şanoyeke kozmîk e
 Li cihê ku çiya bêçalak in
 Û zinaran bi berfê veşartî derewan dikin
 Darên dirêj stûyên xwe dirêj dikin
 Çiyayên bilind ên bêber kesk û geşbûna xwe ji nû ve bi
 dest dixin

Nîşanên demê li ser kevirên gewre hatine nexşandin
 ?Kî xwedî wê şîyanê ye ku dîmenên bêhnbir pêşkêş bike
 Û gelo dîmenên balkêş ên vê axa Xwedê heq dikin ku
 !?werin vegotin

Ew dil bi kêfxweşiyê tijî dike
 Ê hiş bi hezar xeyalan geş dike
 !Ji bo îfadekirina tiştê ku nayê wesifandin
 Temaşekirina bedewiyên erdê baweriya mirovê ku
 .temaşe dike xurt dike

Ew qanûnên xwezayê derbas dike û digihîje ber deriyê
hişmendiya bilind

Li cihê ku afirînerê qet bi dawî nabe
 Ê ew li ser sînorekê rawestiya nabe
 Ew bêdawî ye

:Carekê zarokekî got
Ez nizamim ji bo mirovekî hestkirina bêhestî tê çî"
"wateyê

Ev e tiştê ku mirov dema ku li ecêbên Xwedê difikire hîs

dike

Ku li deverên cuda yên vê cîhanê bêhempa ye

Lê mirov difikire ku ew her tişt e

Elîf û Ya

Destpêk û dawî

Û bilindahiyek ku lûtkeya wê bilindtir nîne

Bilindahiyên ecêb hene

Û kêrhiyên ku di giyan de heyranîyê çêdikin

Û firehiyek ku tê de hebûn dihele

Û bi qasî ronahiya rojê pir

Û roniyên ku mirovan teşwîq dikin ku ber bi jor ve

binêrin

Eger mirovahî xwediyê vîzyonek berfireh ba

Tu li her alî dibînî

Ji bo fêmkirina ecêbên afirîneriyê yên ku li dora wî ne

Mîna mircanên belavbûyî belav dibin

Li welatê fireh ê Xwedê, mirovên ku difikirin hene

Bi rastî, her tiştê ku Afirîner çêkiriye îlhama ecêbmayîne

dide

Ew îlhambexş e

Xezîneyên Rojhilatî - Kovara Rojhilat-Rojava

Em ji wî, yê herî bilind, dipirsin

Ji bo belavkirina bi şewqên zanîne

tariya xeyalan

Û da ku dil û mejî tijî bike

Bi gelek nirîn û têgihîştinan

Û da ku hebûna Wî ya herî bi heybet di giyanan de were

eşkerekirin

Û ew piştrastbûnê dide wê

Ew stargehek ewle ye

Û ew ewranên tevliheviyê ji asîmanê giyan belav dike

Û ew me ji hestên bêhêvîtiyê dûr dixê

Û ew baweriyê dide me ku sibeha bextewariyê dê bişkê

Û ruh wê şa bibin

Û ku teyrên aşî û şahiyê
Ew ê di nav daristanên jiyanê de bistrê
Evîn dê nefretê têk bibe
Û hêviyeke geş dê tariya bêhêvîtiyê belav bike
Û ku rêwîtiya başiyê dê berdewam bike
Ala rastiyê wê her tim bilind bibe
Li jor abîdeyên têgihîştina dostaniyê
Û hestên mirovî yên xweş
Ey bijîşkê dilan, ji te şîfa tê
Giyân bi nexweşîyan dikişandin
Destdanek ji te jehr û nexweşiyê ji holê radike
Bila mirin û felaket ji holê rabin
Navê te talismanek e li dijî xerabî û zirarê
Û duayek ku ezman guh dide wê
Amadekarî û
Perwerdehiya rast: rêbaz û pratîkên pratîkî
Rêbazên dêûbavtiyê yên rast pêşxistina têgihîştinê
dihewîne
Û hewl dide ku bigihîje depoya zanîna întuîtîv
Ew tiştê veşartî yê di nav giyan de û girêdana
hişmendiya mirovan bi wê re
Yek jiyan têrê nake
Ji bo ku hûn hemî mijarên giyanî û madî bizanin
Bi karanîna rêbazên zanîna kevneşopî
Tenê xwe dispêre hestan
Pratîkkirina hişmendî û meditasyonê
Ew dibin alîkar ku kapasîteya intuitive pêş bikevin û
.baştir bibe
Bi têgihîştina rasterast û diyarkirî
Pêşxistina têgihîştinê divê di zarokatiya zû de, heke
gengaz be, dest pê bike
Heke ew ne mimkun be, ew dikare di her demê de dest
pê bike
Herwisa

Divê bi qasî ku pêkan be alîkariya zarok û ciwanan bê

kirin

Bi fêrkirina rêbazên dêûbavtiyê yên saxlem ji wan re, bi

rêya

Ber bi îdealan ve ramanên wan araste dikin

Û hestên wan bi hestên bilind xurt dikin

Û fêrî wan dike ku rêz li erkê bigirin

Û bi awayekî rastgo, bi rûmet û durustî hem bi xwe û

hem jî bi yên din re mijûl bibin

:Di nav aliyên girîng ên xwe-dîsîplînê de ev hene

Rûniştin û meşîn bi stûyê rast

Ji bo hêsankirina herikîna bê asteng a çalakiya girîng di

laş de

Fêr bibin û balkişandina derûnî bikar bînin da ku hûn

aqilmendiya xwe pêşve bibin

Pratîkkirina ramana afirîner

Bi dilxwaziyeke samîmî erkên xwe bi cih anîn

Cûdahiya di navbera rasyonel û irasyonel de

Rastî û xeyal

Û berfirehkirina çarçoveya evînê

Ji xwe-hezkirinê heta hezkirina malbatê

Ji evîna malbatê bigire heta evîna civakê

Ji evîna civakê bo evîna welat

Ji evîna welêt heta evîna cîhanê

Ji evîna dinyayê heta evîna Xwedê

Û bi pêşketina wan a manewî re

Ew ê bikaribin qencî û راستiyê li her derê belav bikin

Û ronahiya qencyê ya ku di hundurê wan de dibiriqe dê

were belavkirin

Tariya xerabiyê wan dorpêç dike

Bi alîkariya Wî, bila ew bilind bibe

Girêdana ruhî bi hezkiriyên ku ji vê dinyayê veqetiyane

re

Eger tu bixwazî hizrên xwe ji hezkiriyên xwe yên ku ji vê

dinyayê çûne re bişîn

Li odeya xwe bi bêdengî rûne û li ser Xwedê bifikire
 Ê gava ku hûn di giyanê xwe de aştîyê hîs bikin
Li pêşîyê bi kûrahî li ser navenda hişmendiya giyanî
 bisekinin
Kîjan navenda îradeyê ye li xala di navbera birûyan de
 Evîna xwe ji bo wan kesên ezîz ên ku çûne ser
 dilovaniya xwe bişînin
Di wê navendê de kesê ku hûn dixwazin pê re têkiliyê
 deynin xeyal bikin
Ê lerizînên evîn, daxwazên baş û handanê ji giyanê wî re
 bişîne
 Eger tu wê bi berdewamî bikî
 Ê te eleqeya xwe bi wî kesê delal wînda nekiriye
 Ew ê bê guman ji ramanên we vibrasyonan bistîne
Ewên ku li ser vê erdê ji hezkiriyên xwe veqetiyane, wan
 ji bîr nakin
 Her wekî ku hezkiriyên wan qet wan ji bîr nakin
 Ê hişmendiya wan dimîne, bîranîna hezkiriyên wan
 diparêze
 ,Ewên ku ew li ser vê erdê hiştin
 Ê gava ku hûn dixwazin bersîvek ji wan hezkiriyên
 bistînin
Li ser dil bisekinin, û dema ku bala we bigihîje kûrahiya
 têr
Ew dikarin pêşî di xewnan de li we xuya bibin, û ev ji bo
 wan mimkun e
 Carinan dibe ku hûn heman xewnê dubare bikin
 Ne hemû xewn bêwate ne
 Heke ramanên te aram û ahengdar bin
Hûn ê bizanin ku kesek hewl dide ku bi rêya xewnekê bi
 we re têkilî daynin
Bi pêşketina giyanî re, dibe ku hezkiriyên we di dema
 .meditasyonê de di dîtinan de ji we re xuya bibin
Dema ku mirov di warê manewî û exlaqî de digihîje
 astek bilind a

Ew ê bikaribe wan giyanên mirî li ber xwe bibîne
Nimûneyên rewşên wiha gelek in
Lê belê pêşketina giyanî ya rastîn divê pêşî çêbibe
Ew kesê ku bi kûrahî li Xwedê difikire
Xwedê dê van hemû tiştan nîşanî wî bide
Li şûna xemgînî, girîn û hestkirina windakirinê piştî
mirina hezkiriyên xwe

Divê em evîna ku ew ê hîs bikin ji wan re bişînin
Ew heman hestê vedigerînin hev
Lê divê em ruhê miriyan ber bi xwe ve nekişînin
Bi hestên me yên bêaqil
Girêdanên xweperest û xemgîniya kûr
"Bes e ku meriv ji yê diçe re bêje "Ez ji te hez dikim
Silavên evînê û daxwazên başiyê ji bo kesên ji hev
veqetiyayî bişînin

Her gava ku ez hest dikim ku ez wisa dikim
Lê herî kêr salê carekê - di salvegera taybetî de
:Bi aqilmendî ji wan re bêje
Xwedê me dîsa li hev bîne
Em ê evîna xwe xurt bikin û têkiliyên di navbera xwe de
xurt bikin

Heke hûn niha ramanên xwe yên dostane ji wan re
bişînin, wisa bidomînin
Bê guman rojekê, bi îzna Xwedê, hûn ê wan bibînin
Tu dê fêr bikî ku ev jiyana erdî ne tenê tiştê ku heye ye
Ew tenê yek girêdanek di zincîra têkiliya we ya herheyî
de ye

Digel hezkiriyên xwe yên koçkirî
Xwedê rehma xwe li wan bike û wan bi ronî û razîbûna
xwe şa bike

Têbînî: Ev rêbaz bi ti awayî têkiliya wê bi séanceyan re
tune ye, ku em pêşniyar nakin, ji ber vê yekê ev zelalkirin
Ji westandinê xilasbûn
Têbînî: Ev agahî û şîret cîgirê şîreta bijîşkî nîne, ji ber vê
yekê ev zelalkirin

Divê rûn û şîr di nav parêzê de cih bigirin
Divê şîr ji xwarinê cuda were vexwarin
Çêtir e ku meriv wê bi xwarinê re nexwe
Şîr xwedî taybetmendiyên laksatîf ên sûdmend e
Lê şîr dibe sedema hilberîna mûkusê
Ku ji bo kesên ku ji pirsgirêkên sînsan dikişînin ne
minasib e

An jî ji poz û sermayê
Ev yek ji bo ava porteqalê jî derbas dibe
Ji bo kesên ku ji van rewşan dikişînin
Gelek kesên ku ji wê êş kişandin - bi bersiva şîreta min -
rihetî dîtin

Başbûneke girîng bi rakirina ava porteqalê ji parêza wan
(Dema ku ew ji wê rewşê dikişandin)
Her çend ava lîmonê xwedî taybetmendiyên
dezenfektanê yên hêja be jî
Lê ew di heman demê de sînûsîtê jî xirabtir dike
Tişteke ji nanê ku ji fêkiyan tê çêkirin têrkertir (birçîbûn-
têrker) nîne

Ji arda genimê tevahî ya teze hatiye çêkirin
Lêbelê, kesên ku balgê wan heye divê ji nîşastayê dûr
.bisekinin
Nanê genimê tevahî piştî ku baş hat biraştin dikare were
.xwarin

Qebizbûn sedemek din a westandinê ye, û ew bi
.kombûna toksînan di laş de ve girêdayî ye
Ew bandorê li ser rijandina enerjîyê ji xwarinê dike
Heke hûn ji qebizbûnê dikişînin, heke gengaz be,
dermanek xwezayî bikar bînin
Eger hûn laşê xwe ji toksînan (bermayiyan) paqij bihêlin,
.hûn ê westiyayî nebin
Ew toksînên ku di laş de kom dibin, dibin sedema
.westiyayîbûna mirov
Maddeyên hişber û narkotîk jî dibin sedema hestên
qelsiyê

Mînakî, opyûm bikarhênerên xwe ji înnîsiyatîfa wan
.distîne

Ew ji bilî gep û gêjbûn, razanê û xewnkirinê tişteki din
.naxwazin bikin

Yek ji rêbazên herî bi bandor ji bo ji holê rakirina hestên
westandinê

Ew e ku zindîtiya cinsî bi qasî ku pêkan biparêze
Ji ber ku pratîka zêde ya wê îsrafa enerjiya afirîner e
Ev dibe sedema windahiyek girîng a wan, hem di asta
fizîkî û hem jî di asta derûnî de
:Şagirt ji rêberê xwe pirsî

Şîroveya te ya hebûna giyanî û zanîna te ya li ser wê çi
?ye, birêz

:Rêberî bersiv da

Hebûna giyanî zanîna hişmend a têgihîştin û hêzên
giyanî ye

Mîna ku afirîdên deryayî dema ku di bin avê de dimînin
hîs dikin

Û çûkên ezmanan bi fezayê dorpêçkirî ne
Ew derxistina enerjiya girîng ji etera giyan e
Û hestek başbûn û zindîtiyê ku di laş de diherike
Ew şaneyan bi elîksîra jiyanê vejîne û wan bi tevahî nû
.dike

:Hingê şagirt pirsî

?Û rêbaza wergirtina wê testê çi ye

:Rêberî bersiv da

Bi xwe-pejirandina ku hûn xwezaya giyanî ne
Û ew hebûna fîzîkî, tevî rastiya xwe ya nisbî
Lêbelê, ew qalikê derveyî yê eslê giyan e
,Û ew ava jiyanê, ku kaniya bextewariyê ye
Ew di nav demarên we re derbas dibe, dibe sedema ku
.hûn eworiya, enerjî û hişyariyê biceribînin

:Şagirt berdewam dike û dibêje

?Astengiyên li pêşiya gihîştina wê dewletê çi ne

:Rêbername rave dike

Ew astengî di ramanên nelihevhatî û hestên tal de ne
 Û bandorên neyînî yên ku wekî giyayên parazit ên
 zirardar tevdigerin
 Derbarê nebata giyanî de
 Ji ber vê yekê, divê qada hişmendiye ji hemî qirêjîyan
 were paqijkirin û safîkirin
 Û ji axa wê stûyên gumanan ji kokê rake, û bi baweriya
 zindî wê zibil bike
 Xwesteka kûr, paqijiya niyetê, û niyeta baş
 Nebatên ne-fizîkî yên jehrîn hene ku divê werin tunekirin
 Wek nefret, kîn, çavnebarî, tirs, çavnebarî û hestên din
 Wêranker, û li şûna wê tovên evîn, bawerî, têgihîştin,
 esalet û durustiyê diçîne
 :Hingê şagirt dipirse
 ?Riya herî baş ji bo çareserkirina pirsgirêkên jiyanê çi ye
 :Rêber bersiv dide
 Her kilîteke mifteyek heye, û her pirsgirêk çareseriyek
 heye
 ,Û her kesê ku xwedî aqil, feraset, wêrekî û sebir be
 Bawerîkirin bi alîkariya Xwedê dê bibe sedema dîtina
 çareseriyek ji bo her pirsgirêkekê
 Û ji bîr neke ku her pirsgirêkek dijwar a ku tu pê re rû bi
 rû dimînî ceribandinek hêza te ye
 Û ji bo ku hûn moralê xwe bilind bikin û bi her
 pirsgirêkekê re, hûn gavekê ber bi pêş ve diavêjin
 Li ser zîvirîna jiyanê, destkeftiyên mezin li benda te ne
 Li ser vê bingehe, wî di rewşên dijwar de li ber xwe da
 Hûn ê bibînin ku hûn têgihîştin, hêz û kêfxweşiyê bi dest
 dixin
 Bi derbaskirina astengiyan û temamkirina qonaxên nû di
 rê de
 Û bizanibe, bila Xwedê zanîna te zêde bike, ku her tiştê
 ku tu pêwîstî pê heye di hundirê te de ye
 Eger tu bi dîlnizmî û dilsozî alîkariya xwedayî bixwazî, tu
 ê wê werbigirî

Deriyên qencyê û xezîneyên ronahiyê dê li ber te vebin
Xezîneyên Rojhilat - Nirxandin û Rêberî
Çanda Navxweyî ya Rojhilat-Rojava
Çavkaniya aşitî û ronahiyê
Mamoste, dema ku behsa hesta hebûna xwedayî dikir,

:got

Heger mirov di nezanîna Xwedê de bijî
Bêyî ku dest bi hebûna wî bikî
Jiyana wî dê di nav xetereyê de be
Û meyla pirsgirêk û qeyranên dijwar dike
Heta ku êş xwestek û biryardariyê dide dinyayê
Ji bo kifşkirina sirra siran û çavkaniya aramî û ronahiyê
Bi kifşkirina sirra herî mezin
Ew wateya azadî, bextewarî û bedewiyê dizane
Divê mirov balê di jiyana xwe de û navenda hişmendiya
xwe biguherîne
Ji madeyê heta ruhê
Û ji "xwe" bi sînorkirinên wê
Ber bi aliyê hestiyarî yê bêdawî ve
Hingê ew ê fêhm bike ku ew bû û hîn jî heye
Di hembêza germ û evîndar a bêdawiyê de
Ew jî hewce dike ku li ser zûtirkirina têgihîştinê bixebite
Bi kûrtirbûna ramanan
Û hewlê duqat bikin
Û gava hebûna xwedayî dest lê dide
Ew ê hemû asteng û astengan bişkîne
Yên ku rêya wî digirin û rê li ber pêşketina wî digirin
Piştî mirinê mirov wê nemîne
Nêzîkî Xwedê ye ji niha
asta hişmendiya wî ya piştî mirinê
Ew girêdayî ye ku ew çiqas di derbarê wê de niha dizane
!Pêdivî bi paşxistin an jî paşxistinê nîne
Fikirîna li ser Xwedê çavkaniya hemû bextewarî, evîn û
qencyê ye
Ew me rasterast bi wan hêmanên pîroz re tîne têkiliyê

Û ew bi bereketên Xwedayê herî diloan me dibarîne
Divê em hêmana ruhanî di karê xwe de bi kar bînin
Û ji bo kirina karê ku xizmeta çêtirîn ji bo yê din peyda
dike
Kesek ku armanca xwe dike xizmetê ne qezenckirina
pereyan
Ew ê bibîne ku tevahiya jiyana wî ber bi baştir ve hatiye
guhertin
Ew ê bi tenê nemîne, lê alîkarî dê ji cihê ku ew herî kêr
.hêvî dike were ba wî
.Piraniya mirovan nikarin hevsengiya pêwîst bi dest bixin
Di navbera jiyana wan a pratîkî û ya giyanî de
Îlhamdarê ruhanî hewceyê pereyan e
Mirovê dinyayê bê Xwedê nikare bi bextewarî bijî
:Ruhanîperest dixebite, û kirinên wî gelek tiştan dibêjin
"Xwedê hêzê dide min û biryardariyê dide min"
Ew xurt dibe û Xwedê hewildanên wî pêroz dike
:Mirovê dinyayê jî dixebite, lê ew dibêje
Ez ew im ku van hemûyan bi tena serê xwe dikim, û"
"kes nikare baweriya xwe bi min bîne
Ev yek encamên nexwestî li ser wî tîne
Ew li Mahazirê ye
Hemî çalakiyên pratîkî
Çi ji bo armancên madî be çi jî ji bo armancên manewî
be
Divê li ser bingeha prensîbên rast û saxlem be
Ew di bin kontrola wîdan û hevsengiya aqil de ye
Di her tiştê ku em dikin de hevsengî hewce ye
Ji ber ku nebûna wê tê wateya bêbextî, dilşikestî û êşa
serî
Eger kesek vexwendinekê ji komê mirovên xizan re
bike
Bêyî ku pereyên min têrê bikin ku tiştên pêwîst ji bo
dawetê bikin
Ev tê wateya nebûna cudakarîyê

Û nekarîna plansazkirina rast
 Divê em xwezaya pergala giştî ya ku çalakiyên me
 .birêve dibe fêhm bikin
 Ew şaş e ku meriv ruhanîbûnê ji bo pêşxistina
 berjewendiyên kesane bikar bîne
 ,Her çend bikaranîna rêbazên zanistî baş be jî
 Belavkirin û pêşvebirina hînkirinên ruhanî yê saxlem
 Ji bo bidestxistina bextewariyê qanûnek gerdûnî heye
 Ev qanûn sabît û neguherbar e
 Ew her gav dixebite û encamên garantîkirî dide
 û li pey an jî bicîanîna wê qanûnê
 Bê guman tê vê wateyê ku bextewarî hebe
 Di pênaseya xwe ya bextewariyê de, Mamoste
 :Paramahansa wiha gotiye
 Bextîyariya rastîn di serî de li ser rewşa psîkolojîk a
 mirov e
 Razîbûn, kêfxweşî, aştî û aramî nîşanên bextewariyê ne
 Divê mirov hewl bide tenduristiya baş biparêze
 Hişê çalak
 û pêdiviyên jiyanê
 Karê guncaw
 Û dadweriya berbiçav
 Û têgihîştina rast
 Divê ew destûrê nede xwe
 Bi teslîmbûna li hawîrdor an şert û mercên xelet
 Mirov pir caran kûkonan çêdikin ku wan girê didin
 Û ew ji te hez dike bi tîlên ku wî girê didin
 .Divê ew sedema wan qedexeyan fêhm bike
 Dibe ku ew ê enfeksiyona hêdî hêdî ji holê rake
 Ji hiş û ji laşê wî
 Ev ê nûjeniyek psîkolojîk çêbike
 Ew rê li ber bextewariyê û derketina holê ya hişmendiya
 .giyanî li ser asoyê jiyana wî vedike
 Û ji bo şiyarkirina hêzên zindî yê di hundurê wî de
 Divê hişyarî ji kûrahiya nezanînê were bilindkirin

Di bilindahiyên zanîn û têgihîştinê de
Tevî baweriya mirov bi hêzên xwe yên derûnî
Lê hawîrdora xerab bandorek zelal heye
Bikaribe parastina xwe têk bibe
Û wî ji bextewariya ku lê digere bêpar dike
Ji ber vê yekê, divê ew her hewla xwe bide
Ji bo bextewariyê hawîrdorek saxlem û guncaw biafirînin
Û ji bo lêgerîna kêfxweşiya giyanî ya mayînde
Li şûna kêfên hestiyarî yên demkî
Eger ew bixwaze ji adeteke neyînî ya ku bextewariya wî
ji wî dizîne xilas bibe
Divê ew ji her tiştê ku dibe sedema
Ji bo hişyarkirin an şiyarkirina wê adetê
Paşê ew li şûna wê adeteke baş çêdike
.Ew bi hewldanek psîkolojîk a cidî vê yekê dike
.Heta ku ew bibe beşek ji jiyana wî
Dema ku ew xurt bibe û ava bibe
Adetê xirab dê lawaz bibe
Û ew destê xwe ji hev vediqetîne
Ew ê bextewariyekê hîs bike ku berê qet nedîtiye
Ronahîkirin û gumanbarî

Hînkirinên Mamoste Paramhansa Yogananda
Jiyan bi cewher, pêkhate û armancên xwe
Fêmkirina wê pirsgirêkek dijwar e, lê

çareserkirina wê ne ne mumkin e

Bi ramana xwe ya pêşverû, em her roj hin ji razên
wê çareser dikin

Amûrên ku li ser prensîbên zanistî yên rast hatine
çêkirin di vê serdemê de

Bê guman ew heyraniyê dide
Vedîtîninên ku zanist tîne nêrînek zelaltir dide me
Li ser rêbazên baştirkirina şert û mercên jiyanê
Lê tevî hemû alav, îcad û stratejiyên ku me hene
Wisa xuya dike ku em hîn jî mîna kuklayan di
destên çarenûsê de ne

Û ku rêya li pêş hîn dirêj e
Berî ku em ji kontrola xwezayê azad bibin
Jiyana di bin rehma xwezayê de bê guman ne
azadî ye

Hişên me yên bi coş ji hêla hestek bêçaretîyê ve
hatine dorpêçkirin û zeliqandin.

Dema ku em xwe wekî qurbanîyên lehiyê, tofanan,
an erdhejan hîs dikin

An jî dema ku bûyer me direvînin - bê sedemek
mentiqî

Kesên ku nêzîkî dilê me ne, em ê hezkirîyên me
bin

Hingê em fêm dikin ku me gelek serkeftin bi dest
nexistiye

Em nekarîn ji şert û mercên dijwar xilas bibin
Tevî hemû hewildanên me ji bo ku em jiyanê wekî
ku em dixwazin bikin

Hin şert û merc dê her gav li ser vê qonaxa erdî
xuya bibin

Û bûyerên ku ji hêla hişek bihêz ve têne rêve kirin
ku em pir kêmtir li ser dizanin

Ew bi tevahî serbixwe ji raman û daxwaza me
tevdigere

Tiştê herî baş ku em dikarin bikin ev e ku em
bixebitin û hin başkirinan bikin

Em genim diçînin û ard çêdikin

Lê kê tovê yekem afirand?

Em nan an birincê ji ardê çêkirî dixwin

Lê kê ev şiyana helandinê daye laşê me?

Û meriv çawa xwarinê vediguherîne xurekên tam?

Di her quncikê jiyanê de

Wisa xuya dike ku destekî xwedayî yê bêhempa
heye

Em bêtir wê nikarin karûbarên xwe birêve bibin

Bi hemî gumanên ku me hene

Em nizanin kengê dil dê dev ji kar berde
Ji ber vê yekê pêwîstiya bi baweriyeke bi cesaret
Li ser hêza herî bilind a xwedayî
Û pişta xwe bi xweya me ya bilindtir ve girêdidin
Ji wê hêza giştî derdikeve
Ya ku em li gorî wê hatine modelkirin
Divê em xwediye baweriyek bê xurafe bin
Û bi bawerî li ser rêyên jiyanê bimeşin
Bêyî panîk an lerizînê
Bêyî tengahî û dorpêçkirin
Li dijî alerjiyan

Derbaskirina hesasiyetê hunerek nazik e, û
kontrolkirina leza berteka mirovan ji bo pêşxistina
kesayetiyek hevseng û dorfireh girîng e.

Hesasiyet ji têgihîştinnenerast, kompleksa
kêmasiyê, şanaziya zêde û egoyeke zêde çêdibe.

Dema ku mirov difikire ku hestên wî/wê hatine
êşandin, ew fikir di hişê wî/wê de kok digire, demarên
wî/wê hişyar dike, ku dû re ew jî dibin aloz û serhildêr.
Ji ber hestên birîndar, hêrs di dilê wî/wê de pêdikeve.
Lêbelê, hin kes xwedî şiyana kontrolkirina hestên xwe
ne, ji ber vê yekê nîşanên wan ên derveyî tevî hêrsa
dijwar a di hundurê wan de xuya nakin. Yên din hêrsa
xwe bi reaksiyonên tavilê, ku di masûlkeyên çavan û
îfadeyên rûyê wan de diyar in, û bi bersivên devkî yên
tûj û kodkirî, diyar dikin.

Hestiyariya zêde encamên cidî hene; ew rewşê
tevlihev dike û bêistîqrariyek nexwestî diafirîne ku
bandorek neyînî li ser yên din dike.

Divê hewl bê dayîn ku xwe kontrol û aramî were
bikaranîn, atmosferek têgihîştin û ahengiyê were
pêşxistin ku li şûna tengezariyê aştiyê pêş bixe û
dûmana stresê ji holê rake. Kesên ku wiha bikin dê
bibin xwediye çarenûsa xwe û dê ji aliyê kesên li dora
xwe ve bi teqdîr û rêzgirtinê werin xelat kirin.

Hestiyariya zêde taybetmendiyek e ku piraniya mirovan parve dikin, û dema ku ev hesta neaqilane geş dibe, ew têgihîştinê kor dike û çavên şehrezaiyê tarî dike. Ya xerabtir jî, kesê zêde hesas bawer dike ku ew bêkêmahî difikire, hîs dike û tevdigere, lê di rastiyê de dibe ku tevgera wî bi tevahî xelet be!

Gelek kes bawer dikin ku divê dema rexne li wan tê kirin, ew bi xwe re dilo van bin, û ku dilo vaniya li xwe hinekî rihetiyê dide wan. Lê mîna tiryakbazan, her ku ew bêtir madeyên hişber bikar tînin, tiryakbûna wan ewqas xurttir dibe.

Mirovekî hesas pir caran bêsebeb cefayê dikişîne. Pir caran kes sedema êşa xwe an jî cewherê gazindên xwe nizane, ev yek jî dibe sedema êş û azarên zêde di tenêtiya xwe de. Bi bêdengî li ser tiştê ku ew wekî heqaret an rexne dibînin, tiştekek nayê bidestxistin.

Çêtirîn e ku sedemên vê hesasiyeta zêde bi analîza objektîf û bi aktîvkirina xwekontrolkirinê werin rakirin.

Ev cureya alerjiya nexweş encamên cidî hene; ew dil mîna agir dişewitîne û tevnên aştîyê ji holê radike. Ji ber vê yekê, divê bi aqilmendî, bi mentiqî û bi îradeyek xurt pê re were çareserkirin.

Azadî ji qelsiyê

Riya herî baş ji bo xilasbûna ji bêhêziyê

Ew li ser wê nafikire

Yan na, fikra qelsiyê dê di hişmendiyê de belav bibe û li ser şîyanên giyan serdest bibe.

Dema ku em ronahiyê tînin hundurê xwe

Tarîtî wê belav bibe mîna ku qet tunebûbe

Ew fikir îlhamên ecêb dide min

Dema ku ronahî tê pêşkêşkirin

Ber bi şikeftê ve ku bi hezaran salan di tariyê de dijî

Tarîti dê di cih de winda bibe

Bi heman awayî, qelsî winda dibin, û bi wan re, xeletî jî

Dema ku em dihêlin ronahiya Xwedê bikeve hişê me

Tariya nezanîne dê nikaribe bimîne

Ew felsefeya ku divê em pê bijîn e

Paşdexistin bêfeyde ye

Çerxa jiyane qet ranaweste

Û rojên jiyane zû derbas dibin

Her deqeyekê em bi zelaî difikirin û bi aqilmendî tevdigerin

Ew veberhênanek serkeftî û sûdmend e di warê bextewariya me de

Gelek ji wan tevahiya jiyana xwe bi

Li ser pere, seks û navdariyê difikirî

Ew kêmkê li ser mijarên girîng disekinin

Ya ku wan aramiya hişê tîne

Û hişmendiya xwe bigihînin astek bilindtir

Mirov çiqas roleke nezaketî bilîze jî,

Ew di çavên Xwedê de serkeftî tê hesibandin

**Eger wî dizanibûya dema xwe çawa bi aqilmendî
derbas bike**

Ew ramanên xwe di rêyên rast de rêve dibe

Dema ku ronahiya Xwedê li ser mirovan dibiriqê

Ew hîs nake ku tiştek hewce dike

Ji ber kêfa ku wî dagir dike

Ew hemû xeyalên xwe pêk tîne

Û ew wî di kûrahiya xwe de hîs dike

**Ew dewlemendê dewlemendan û bextewartirînê
bextewaran e**

Di vê jiyanê de

Tunela Ronahiyê

Ewê ku hişmendiya giyanî şiyar dike

Bi ramanên ronakbîrî

Karên xêrxwazî

Hestên baş

Hizirkirina kûr

Ew dikare hîs bike ku ew ji laş derdikeve

Dema çûyîna dawî

Bi çavê ruhanî

**Yogî di dema rûniştina xwe ya li ser rûyê erdê de
pratîk dike**

Dîtina Tunela Çavê Ruhî

Li xeta dabeşkirinê

**Di navbera made û ruh de
Ew dikare di cih de Erdê biterikîne
Ketina vê tunela ronîkirî
Û veguherîna ji vê dinyayê
Ber bi qada bêdawî ya Xwedê ve
Li ku derê ronahî
Û kêfxweşî
Aşîti
azadiya mutleq
Çiraya laş çav (ya giyanî) ye
Heger çavê te tenane be
Hingê tevahiya laşê te dê bi ronahiyê tijî bibe
{ Û ronahî di tariyê de dibiriqe, û tariyê ew
nizanibû }**

**fedakarî
Altruîzm hest bi xemgîniya yê din dike
Û ji bo ku nêzîkî wan bibim û bi wan re
danûstandinan bikim
Em bi dil û can hewl didin ku di windakirina wan
de wan teselî bikin.
Û ku em di kêfxweşiya wan de şa bibin
Em bi hemû şiyana xwe dixebitin
Ji bo dûrxistina şewqa tirs, hewcedarî û fikarê ji
wan
Ew kesên ku ji bo dilxweşkirina yê din dixebitin
Xwedê hestek hundirîn a psîkolojîk bide wî
Û eger ew di dûvçûna wan kesên ku ew hewl dide
alîkariyê bike de tiştek winda bike**

Ew wê wek windahî nabîne ji ber ku ew di berdêla wê de tiştek qezenc dike.

Razîbûna Xwedê û aştiya hişê

Ew dijî ji bo hezkirinê, xebatê û dayînê

Ew tovên qencî û aştiyê di zeviyên mirovahiyê de diçîne

Raman û hestên wî ji cîhana wî ya şexsî wêdetir diçin

Hişmendiya wî berfireh dibe û empatiya wî zêde dibe

Ew hîs dike ku cîhan mala wî ye û mirovahî jî malbata wî ye

Ew fêr dike ku armanca hebûna wî li ser vê erdê çî ye,

Divê ew xwe ji nû ve biafirîne berî ku hewl bide yêrî dan ji nû ve biafirîne

Ji ber ku ew kesên ku xwe pêş dixin, alîkariya yêrî dan dikin

Ji bo ku xwe bi mînakê jiyanê wî reform bikin

Çalakî xwedî bandorek kûrtir û kûrtir in

Di hişê yêrî dan de, ji gotinan

Kî xwediyê ruhê altruîzmê ye?

Li gorî hesabê bendewariyêrî sînorkirî naxebite.

Di şûna wê de, ew têgihîştinê û aqilê xwe yê saxlem bi kar tîne.

Ew berdewam dike ku alîkariya xwe û yêrî dan bike

Ji Xwedê re spas ji bo serkeftina ku bi dest xistiye

Û eger ew carek an çend caran têk biçe

Ew xwe bêhêvî nabîne, lê bêtir bi biryar dibe

Ew hewlên xwe duqat dike û dîsa diceribîne

Lêkolîna ramanê û kanalên nû

Bi ronahiya aqilê ve tê rêber kirin

Bi alîkariya Xwedê

Heta ku ew negihêje armanca xwe

Ew digihêje armanca xwe ya pîroz

Ronahîkirinên Rojhilat-Rojava

Ji hînkirinên zana Paramhansa Yogananda

Amadekarî û

Fikir hêzek e, mîna elektrîkê

şert û mercên psîkolojîk

Ew vedigere ser raman û awayê ramanê.

Elektrîk hem sûdmend e hem jî zirardar e

Ji ber vê yekê kî dizane ka meriv çawa wê birêve dibe?

Ew wî dixê xizmeta xwe

Wekî din, dibe ku ew wî bi elektrîkê bişewitîne

Û her weha difikirî

Eger di rêyên rast de were rêve kirin

Ew kêfxweşiyê dide xwediye xwe

Wekî din, ew ê ji bo wî bibe sedema tengasiyê

Fikir mîna hespê kovî ye

Lêbelê, qebulkirina wê ne gengaz e

Ramanîna erênî yek ji rêbazên kontrolkirina

ramanên we ye

Ramanîna saxlem hevalekî nêzîk e

Û hişê nexweş dijminekî domdar e

Ramanên baş aştî û ewlehiyê tîne

Û hişê nexweş tîrên kujer diavêje

Du qat li xwediye xwe diqelişe

Ji ber vê yekê gotin, xelat ji heman celebê kirinê

ye

Heta ku mirov niyetek baş bişîne

Ramanên wî dê bibin meşale

Odeyên giyan ronî bikin

Û komên tariyê derxe

Wê demê ew hestek kûr a rehetiyê hîs dike

Çavên wî bi kenekî razîbûnê geş bûn!

Jiyan wek aşê ye ku dihejîne

Tabletên ceribandinê û ceribandinên berhemdar

Ji bo çêkirina nan jê

**Ew mîna rêyeke bizmarî ye
Li ser aliyên wê gulên geş hene
perperokên geş
Û darên bi fêkiyên xweş li ser şaxên xwe
Lêbelê, em kêr daran disekinin
Werin em ji dîmena wê kêfê bistînin û şîrîniya wê
tam bikin**

**Bi rastî, em gelek daran di bin giriyê de ne
Ji bo gihîştina deverên berfirehtir
Em difikirin ku dîmenên wê ji yên ku me dîtine
xweştir in**

**Lê gava ku em gav bi gav ji
Derbarê rêyên kulîldar û berhemdar
Em daran dibînin ku tê de tarîti heye
Ji tezewîyê bêtir
Paşê gul winda dibin
Û bi wê re, perperok û her weha fêkî
Dûv re em xwe di çolê bêber de dibînin
Jiyana mirovan wek avên deryayê ye
Ku tê paqijkirin û şîrîn dibe
Tenê gava ku hûn ber bi atmosfera jorîn ve diçin
Ew mîna xewnek sibehê ye
Bi temen re geştir dibe
Sedem ew e ku wê demê tişt zelaltir û zelaltir
xuya dikin**

**Ew mîna rêwîtiyekê ye ji ber ku dîmen bi girtina
dûr û dirêjîyan diguherin**

**Paşê heman dîmen diguhere her ku em nêzîkî wê
dibin, û hwd.**

**Jiyan aqilmendan bêhêvî nake
Ji ber ku ew bi jêhatîbûnê wê birêve dibin û jê
kêfê digirin**

**Bêyî ku destûrê bide wan ku wan kontrol bike û
wan ji azadiya wan mehrûm bike,
Mesela, ew ji avê hez dikin**

**Ew vedixwin û tê de serşokê dikin, lê nahêlin xwe
tê de bifetisînin**

**Ew ji cilên ku jê hez dikin kêfxweş dibin
Bêyî pabendbûna zêde bi fermî û meylên ku wekî
rûberî tene hesibandin**

**Ew kêfê dixwin bêyî ku rê bidin bêxwarin wan
bixwe**

**Ji ber ku zêde xwarin enerjîyê kêmkirî dibe
Û ew hestên dixwe
Û ew ê wê bi tevahî wêran bike
Ji ber vê yekê, divê mirov ji jiyana kêfê werbigire
Lê bêyî ku hest bi rêya têketina nav avê westiyayî
bibin**

**lihevhatina bi yê din re
Peymana wan ne her tişt e
An jî ji bo wan îdealan feda dikin
Ji ber ku ev rêbaza lihevkerî nebaş e
Ne li gorî rastîyê ye
Reformxwaz û mirovên mezin li hev nekin
Digel gelek mirovên li dora wan
Lêbelê, wan îdeala xwe parast
Ji ber ku ew fêhmî dikirin ku ew çî dikin
Ew bi tevahî rast bû
Prensîb divê neyê têkbirin
Û ji bo bidestxistina armanceke taybetî nekevin
nav armancên veşartî**

**Ji ber ku ev ne laîqê mirovên bi prensîp e
Kî dikare bi awayekî bijî ku Xwedê xweş be?
Ziyaneke nede yê din, ji ber ku ew ji tirsê ne tiştek
in**

**Pêşî û berî her tiştî, divê mirov bi Xwedê re li hev
bike**

**Paşê bi wijdanê, û piştî jî bi mirovan re
Lê eger ev rêbaz kesên din razî neke
Ji bo mirov bes e ku di hundirê xwe de aştî hebe**

**Ew hestek aştiya hundurîn hîs dike ku wî ji
erêkirina mirovan serbixwe dike.**

magnetîzma giyanî

**Hêza giyan û xwesteka wê ya zivirîna ber bi
Xwedê ve wekî magnetîzma giyanî tê binavkirin, û bi
vê magnetîzmê giyan bereket, lerizînên bilind û hemî
ezmûnên baş ên mirovan ên ku qencî û rastdariyê
tînin bîra wê, dikişîne ber xwe.**

**Magnetîzma giyanî ew hêz e ku mirov pê hevalên
baş, tiştên pêwîst û girîng, û zanîna xwe ya întuîtîv a
tiştan dikişîne û tîne cem xwe.**

Ev hêz ji hêza magnetîkî û kişandinê ya Xwedê tê.

Şema Aştiyê

Potek derûnî bigirin

Bi aştiya xwe dagire

Şûşeya hestên min bigire

Bi dilovaniya xwe tijî bike

Sepeta giyanê min a vala bigire

Bi fêkiyên şehrezayiya xwe tijî bike

Ava evîna xwe berde nav giyanê min

Ezê wê birijînim nav qedehên giyanê tî

Dîwarên egoyê hilweşînin

Min di hebûna xwe ya tevahî de binav bike

Tîrêjê berbanga evînê

Bila ew ji devê dilê min derkeve

Ew tîrêjên rojê yên evîna te tîne bîra min

Li seranserê asîmanê jiyana min belav dibe

Ronahiya tîrêjên evîna te geş bûye

Li ser min, û ew ronî bû

Ronahiya te qada min a giyanî tijî kir

Tu jiyan î ku laşê min diparêze

Û hişê ku îlhama ramanên min dide

Û şehrezayiya ku nezanîna min ji holê radike

Ez mûma tenik a evîna xwe vêdixim

Ji bo xwendina pirtûka zêrîn

**Ji demên kevnar ve di hundirê min de parastî ye
Evîna te bû û hîn jî heye
Şema nedîtî ya aştiyê
Ku tariyê belav dike û peyamên te nîşanî min dide
Blog li ser rûpelên dilan e
Cîhanek Nû: #Paramhansa Yogananda**

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

**Dema ku hûn baweriyên xwe yê giyanî
diceribînin, cîhanek bi tevahî nû vedibe. Xwe-
tevgerandin ji bo naskirina Xwedê girîng e. Dibe ku
hûn xwe pir olî hîs bikin, û hişê we jî bi vê yekê razî
be. Lê heya ku hebûna we ne piştrast be ku duayên
we rasterast têne bersivandin, tu formalîteyek olî
nikare we xilas bike. Her çend wergirtina bersiva
Xwedê dibe ku dijwar be jî, mimkun e. Ji bo ku hûn bi
rastî bigihîjin bihuştê, divê hûn hêza duayên xwe
biceribînin da ku hûn karibin wan çalak bikin. Dema
ku ez zarok bûm, min biryar da ku her gava ku ez bi
lavakirinê serî li Xwedê didim, duayên min werin
bersivandin. Ew biryardariya bêdawî rê ye. Wê hingê
her ceribandîna dê were da ku biryardariya we qels
bike û îradeya we felc bike, lê hêza Xwedê ya
bersivdayînê bêdawî ye. Hewldana domdar û karanîna
domdar a îradeyê dê bersiva Xwedê bîne.**

**Girîng e ku meriv rêbaza rast a balkişandina hiş
fêr bibe. Her wiha girîng e ku meriv demek têr ji bo
tenêtiyê û ramana taybet hebe. Têkiliya domdar bi yê
din re mezinbûna giyanî asteng dike. Piraniya
mirovên mîna îspongê ne; ew her tiştî ji we dimijîn, û
hûn kêmkêmkî di berdêla wê de tiştekî werdigirin. Bê
guman, sûdmend e ku meriv bi kesên din ên ku ji hêla
giyanî ve dilsoz û bihêz in re be. Ger her kes jî hêz,
dilsozî û îradeya yê din haydar be, taybetmendiya**

giyanî yên hêja dikarin di navbera wan de werin parvekirin.

Divê dem li ser tiştên bêwate neyê xerckirin Gelek kes xwe bi tiştên bêberhem mijûl dikin, û heke hûn ji yekî ji wan bipirsin ka ew çî dike, ew ê bersiv bidin, "Ez her dem mijûl bûm!" Lê ew hema hema nikarin tiştek li ser wî "karî" bi bîr binin! Wekî din, demên vala û şahiyên zêde hişê qels dikin Ger hûn her roj fîlman temaşe bikin, ew ê balkêşiya xwe winda bikin û hûn ê bêzar bibin Fîlm wek hev in, bi rolên cûda: evîndar, serpêhatî, leheng, xerabkar, hwd. Dibe ku em ji temaşekirina çîroka fîlmek kêfê bistînin, lê jiyan kêr caran wisa ye Ji aliyekî din ve, heke jiyan pir rastîn bûya, kî dê bixwesta ku dema ku ew diçin bêhna xwe vedin, bûyerên jiyanê bêtir wekî ku ew hene bibîne?

Jiyan bi awayekî ecêb xapînok e, û divê em wisa nêzîkî wê bibin. Ger em pêşî li xapandin û xeyalên wê dernekevin, em ê nikaribin alîkariya kesekî din bikin. Di tenêtiya hişê baldar de kargeha hemû destkeftiyên mezin heye. Vê yekê ji bîr mekin. Di vê kargeha ecêb de, bi berdewamî şewazên îradeya xwe biçînin da ku li ser her astengiya dijber bi ser bikevin. Îradeya xwe bi berdewamî perwerde bikin û baştir bikin. Heta ku hûn dem û enerjiya xwe winda nekin, derfetên we yên bêhejmar hene ku hûn di vê kargehê de şev û roj bixebitin.

Bi şev, ez ji daxwazên dinyayî vedikişim da ku bi xwe re tenê bimînim, dûrî cîhanê bimînim, di tenêtiya xwe ya giyanî de bi îradeya xwe re bimînim. Li wir, ez ramanên xwe di rêça ku ez dixwazim de rêber dikim û di hundurê xwe de biryaran didim. Piştî, ez îradeya xwe teşwîq dikim ku beşdarî çalakîyên saxlem û

sûdmend bibe ku serkeftinê ji min re tîne. Bi vî rengî, min gelek caran îradeya xwe bi bandor bikar aniye. Lê ev tenê bi karanîna domdar a îradeyê tê bidestxistin.

Çi hesteke xweş e ku meriv bikaribe bêje û piştrast bike, "Îradeya min, ku bi îradeya gerdûnî dagirtî ye, dê tiştê ku ez dixwazim bi dest bixe!" Ger hûn xwe razî bikin û her tiştî bispêrin îradeya îlahî bêyî ku îradeya xwe, ku ji hêla Xwedê ve ji we re hatiye dayîn, bikar bînin, hûn ê encama xwestî bi dest nexin. Hêza îlahî dixwaze bi dilxwazî alîkariya we bike. Pêdivî bi lava û lavakirinê tune; berevajî vê, divê hûn îradeya xwe bikar bînin da ku bipirsin û daxwaz bikin - wekî mîratgîrek rastîn - û li gorî wê tevbigerin. Divê hûn wê ramanê ji hişê xwe derxînin ku Xwedê, di hêz û hêza xwe ya transandantal de, dûr û di deverên herî dûr ên bihuştê de veşartî ye, û ku hûn di nav fikar û zehmetiyên vê erdê de bi tenê ne. Ji bîr mekin ku îradeya îlahî li pişt îradeya we ya mirovî ye, lê ew hêza bi hêz, mîna okyanûsek bêdawî, dê neyê ba we heya ku hişê we vekirî û dilê we wergir nebe.

Nexweşiya nevrozê: sedem û dermankirina wê

Nerehetî nexweşiyeke ku dikare bi dermanekî taybet bi navê aramiyê were derbaskirin. Nehevsengiya di derûniya me de ku dibe sedema nexweşiyên demarî ji ber rewşên hişyariya domdar an jî teşwîqkirina zêde ya hestan çêdibe. Xwe di nav fikar, tirs, hêrs, hestên melankolîk, poşmanî, çavnebarî, xemgînî, nefret, kîn, fikar û nebûna pêdiviyên ji bo jiyanê normal û bextewar - wek xwarina rast, werzîşa guncaw, hewayaya teze, tîrêjên rojê, karê guncaw û armancek diyarkirî di jiyana de - hemî faktorên beşdar in li ser nexweşiyên demarî.

Her teşwîqeke derûnî, hestyarî, an laşî ya dijwar an domdar dibe sedema tengasiyeke girîng û herikîna hevseng a hêza jiyanê di nav pênc hest û şîyanên wan de têk dide. Ger hûn ampûlek 50 watt bi çavkaniyek hêzê ya 2,000 volt ve girêdin, ampûl dê bişewite. Bi heman awayî, pergala demarî ji bo ku li hember hêza wêranker a hestên dijwar an raman û hestên neyînî yên domdar bisekine nehatiye sêwirandin.

Diltengî ne pirsgirêkek hêsan e. Ew dijminekî tirsnaq e, bi tevliheviyên cidî û encamên dûr û dirêj. Ji hêla fîzîkî ve, dermankirina her nexweşiyek ku ji ber diltengî girantir dibe dijwar e. Ji hêla ruhî ve, nehevsengiya enerjiya girîng di laş de konsantrasyon an meditasyona kûr ji bo bidestxistina aşî û şehrezaiyê pir dijwar dike.

Bi xêra Xwedê, tirs dikare were dermankirin. Kesekî ku ji vê nexweşiyê dikişîne divê amade be ku rewşa xwe analîz bike û hestên wêranker û ramanên neyînî yên ku hêdî hêdî wan dixwin ji holê rake. Xwe-analîzkirina pirsgirêkên xwe û parastina aramiyê di hemî şert û mercan de dikare piraniya rewşên tirsê derman bike.

Dema ku em fêhmî dikin ku şîyanên ku em hewce ne - çi ji bo fikirîn, axaftin, hîskirin, an tevgerîn - hemî ji Xwedê tên, û ew her gav bi me re ye, îlham û rêberiya me dike, em tavilê ji stresa psîkolojîk azad dibin. Bi vê têgihîştinê re şewqên kêfxweşiya pîroz tên, û carinan ronakbîriyek kûr hebûna me tijî dike, tavilê ramanên tirsê ji holê radike.

Hêza Xwedê mîna okyanûsê ye, diherike û diherike, di pêvajoyek paqijkirinê de di dil re derbas dibe, hemû astengiyên xeyalî yên guman, tirs û fikaran ji holê radike.

Mirov gelek caran bawer dikin ku ew tenê laşên fîzîkî ne, lê ev xeyalek e ku dikare bi girêdana bi

hebûna wan a giyanî re bi rêya meditasyonê were derbas kirin. Hingê, ew ê fêm bikin ku laş ji bilî bilbîlek çalakîyê ku li ser okyanûsa mezin a gerdûnê diherike tiştêk din nîne.

Kesekî ku ji fikaran dikişîne divê rewşa xwe fêm bike û xeletiyên mêjî yên domdar ên ku dibin sedema nebûna aheng û lihevhatina wî/wê bi jiyana li dora wî/wê re analîz bike. Dema ku kesekî xemgîn, hetta carekê jî, qebûl bike ku nexweşiya wî/wê ne sirrî ye, lê encameke mantiqî ya adetên kesane ye, wî/wê nivê dermankirinê bi dest xistiye!

Heyecanî bi şandina mîqdarek mezin a enerjîyê bo beşek ji laş û bêparkirina beşên din ji para wan a asayî, hevsengiya pergala demarî têk dide.

Ev nehevsengiya di belavkirina enerjîyê de li ser demaran sedem û sedema fikarê ye. Mirovekî aram ji heyecanê dûr dikeve ji ber ku ew dizane ku Xwedê jiyan û karûbarên wê birêve dibe û rêber dike, û bi zanîna vê yekê (tirs demaran qut dike), ew hewl dide ku ji hêla psîkolojîk ve rehet bimîne, û bi vî rengî ew dikare bi aramî li hember şert û mercên jiyanê bisekine ji ber ku hêzên wî yên demarî hevseng in.

Dema ku hişek tûj û aram diparêze, ew xwe ji xeyalên jiyanê azad dike û ji heyecana ku ji hêla ezmûnên xweş ve tê anîn bilind dibe. Di derbarê ceribandînên nexweş de, ew hewl dide ku nehêle ew aramiya hişê wî têk bibin an jî aramiya wî ya hundurîn ji wî bidizin. Ev ew armanc e ku divê em hewl bidin û hewl bidin ku bigihîjin wê.

Sîstema demarî enerjîya girîng dide mêjî, dil û hemû organên din. Her wiha enerjîyê li pênc hestan belav dike: dîtin, bihîstin, destdan, tamkirin û bêhn. Demar navgîna ku em bi cîhana li dora xwe re têkilî datînin in û çavkaniya hemû bertekên me yên hestî ne. Ji ber vê yekê, girîng e ku em di sîstema xwe ya

demarî de rewşek hevsengiya bêkêmasî biparêzin, ji zêdekirina enerjiyê li beşek ji laş dûr bisekinin û beşên din ji vê xwarina girîng bêpar bihêlin. Hevsengiya di jiyane de û bidestxistina armancên rewa ne bi fikar an teqînên hestyarî, lê bi aramî û baweriya kûr bi Xwedê tene bidestxistin.

Yogiyan rêbazên taybetî hene ku bi wan dikarin tevnên şewitî bi şandina enerjiya girîng bo demarên qismî zirar dîtî vejînin. Her hucre û tevn di pergala demarî de avahiyek zindî û jîr e. Ev hêz an enerjiya jiyane xwedî hêz e ku bi berdewamî wê avahiyê nû bike, mîna şarjkirina bataryayek vala.

Du cureyên tirsê hene: psîkolojîk û mekanîkî, an jî rûberî û organîk.

Hêrsbûna derûnî cureya herî gelemper e, ku ji ber heyecan an jî ajîtasyona derûnî çêdibe. Têkilbûna domdar di vê rewşê de, di nav de têkiliya bi kesên bêserûber re ku ne ji hevaltiyên wan sûd werdigirin û ne jî tiştekî erênî pêşkêş dikin, û adetên ne tendurist ên di derbarê xwarin û şewaza jiyane de, hemî rewşên dijwar ên hêrsbûnê temsîl dikin.

Divê xwarin sade, hevseng be û zêde neyê xwarin. Werzîş divê birêkûpêk be. Zêde xew sist dike, lê kêmkirina xew zirardar e. Lê ya herî girîng hîlbijartina hevaltiyê bi baldarî û bi aqilane ye. Ji min re qala hevalên mirovekî bike, û ez ê ji te re qala wî mirovî bikim. Pesnakvan û safkar bêkêr in. Divê em li civatek xwebaşkirinê bigerin - mirovên ku rastiyê ji me re dibêjin û alîkariya me dikin ku em mezin bibin. Hevalên çêtirîn ew in ku bi dilnizmî rêbazan pêşniyar dikin ku em bikar bînin û tiştên ku divê em bikin da ku jiyana xwe ber bi baştir ve biguherînin.

Rexneyên tund, ku bi kîn û bêrehmî tene kirin, mîna lêdana çekûçê li serê kesekî ne, lê evîn gelek bi hêztir û sûdmendtir e. Pêşniyarên diloan ên ku bi

evîn û têgihîştinê têne pêşkêş kirin, xwedî hêza ecêban in, lê rexneyên zirardar tişteki bi qîmet bi dest naxin.

Mirov tenê wê demê dibe ku xwezaya xwe paqij kiribe û tarîtiya nezanîna xwe bi ronahiya zanînê ji holê rakiribe, dikare yê din dadbar bike. Heta ku ew negihîje wê qonaxê, ji bo wan çêtir e ku xwe analîz bikin û têgihîştina xwe rast bikin li şûna ku rexne li yê din bigirin û heqaretê li wan bikin.

Têkiliya bi mirovên aqilmend ên xwedî mîzaceke aram re yek ji rêbazên herî bilez û bibandor e ji bo xilasbûna ji fikaran û kifşkirina nasnameya me ya giyanî.

Kesên dilgiran divê zêde bi kesên din ên dilgiran ên mîna xwe re nekevin têkiliyê.

Divê aramiya hundirîn ji bo derbaskirina fikaran were çandin. Mirovekî xwezayî aram aramiya xwe diparêze û di hemû şert û mercan de rehet dimîne. Nahêle hest wan kontrol bikin û wan ber bi biryarên xirab ve bibin. Bi gotinên nerm û xweş ên ku ji hêla firsendperestan ve têne bikar anîn da ku sûdên ne heqkirî bi dest bixin, nayên xapandin. Ji ber aramiya xwe ya xwezayî, ew kêrîcaran dibin qurbanê agahdariya xelet û xapandinê. Bi rastî, dilê wan xwezaya rastîn a kesên ku ew pê re mijûl dibin eşkere dike û niyetên wan bi rastbûnek berbiçav eşkere dike. Laşê xwe bi hêrs û tirsê jehrî nakin, ku bandorek neyînî li ser gera xwîna wan dike. Rastiyek baş-sazkirî ye ku şîrê dayikek hêrs dikare bandorek zirardar li ser zarokê wê bike. Û delîlên berfireh hene ku hestên dijwar xwedî hêz in ku zirarê bidin laş û wêran bikin.

Hevsengî xweşik e û divê bingeha hest, raman û kiryarên me be, û mihwera ku jiyanê me li dora wê dizivire be.

Giyanên mezin aramî û aramiya xwe diparêzin, ku ev yek alîkariya wan dike ku bêyî ku aqil an hevsengiya xwe winda bikin, ji ceribandin û tengahiyan jiyane derbas bibin.

Xwedê li her derê heye, cîhanan birêve dibe û galaksiyan di rêgehên bêdawî de rêberî dike. Û mirovahî, ku li gorî wêneya Wî hatiye afirandin, xwedî şiyana birêvebirina jiyana xwe û hevrêzkirina çalakiyan xwe bêyî fikar an bêserûber e.

Divê em her tim ramanên evîn, niyeta baş û aştiyê ji yên din re bişînin.

Di avahiya meditasyonê de, ku ronahiya têgihîştinê bi berdewamî li ser gorîgeha giyan dibiriqe, ne fikar, ne stres, ne tengezarî, ne jî tirs heye, lê aramî, aramî, baweriya bi xwe û bextewariya rastîn heye.

Aştî li ser te be

Dema ku bêdengî hişyar kir

Dema ku bêdengî hişyar kir

Dema ez soz didim ku bêdeng bimînim

Da ku ez bikaribim bi evîndarê xwe re di ahengê de bimînim

Ez di nav destên wî de bêhna xwe vedidim, yên ku gerdûna fireh dorpêç dikin

Ez ê berdewam guhdarîkirina melodyan wî bikim

Û stranên aştî û şadîyê

Dîtina xeyalên veşartî û xuyang û vîzyonên pîroz ji bo Hemûzanan

Lê ez te ji bîr nakim

Ezê bi baldarî û bêdengî li te temaşe bikim

Tu li jor min di nav giya de, di nav nebatan de dimeşî

An jî dibe ku hûn min bibînin ku li ser şaxê geş dibim, bi pelên rez kesk

Ez ê bi nermiya dilê evîndar û dayikeke diloan li te xwedî derkevim

Bi rengê sor ê kulîlkê ve, bi ahengê dagirtî

Ev ji we re şahî, bextewarî û hestek aştiyê tîne

Ez ê te hembêz bikim û bi bayê nerm te maç bikim

Da ku ez te ji tirsê û ji siya xeman rizgar bikim

Û ez te di tîrêjên rojê de dipêçim, hestek germ û samîmî diafirînim

Dema ku tenêti bi lerizînek ber bi hundir ve tê hundir

گوێ دهنگی له دهرهوه، توو دهه له کورتیهکانی دهرهوه دهبنیت

Yek bi Xudanê min re li asoyan û Nîlê konan re

Ew genek tîrêj û lapis lazuliyek hêja dihawîne

Ez bê guman naaxivim ji bilî ku ji hişê xwe yê hişmend bim

Û ji kêrahiya dilê xwe, eger ez bixwazim, ez ê şerm bikim an jî sûcdar bikim

Ji evîna te, ez ê te razî bikim, û bi dilek tijî coş

Dibe ku tu bi hesreta jineke ducanî hesreta yê ku tê perestî bikî

Ez ê te biceribînim, lê bi ceribandînek xurt

Ji evîna Xudan, çavkaniya eşqê, kêfê werbigirin

Heke tu bixwazî min ji bîr bike, lê Diloan ji bîr neke

Eger ez şevê bi fikirîna te derbas bikim, tu yê min bi bîr bînî

Herdem!

Armanca dawîn a mirovan

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Kulîlk û gul xweşik û geş in, lê li pişt wan baxçeyek bi bedewî û şahiyek bêdawî mezintir heye. Her çend ev baxçe bi tevahî zelal be û di destpêkê de zehmet be ku meriv wê bibîne jî, heke hûn bikaribin bi rêya deriyê çavê giyanî derbasî aliyê giyanî bibin, hûn ê karibin wê cîhana eterî keşif bikin û di ecêbên wê de kêfê bistînin.

Ez li wê cîhana nerm dijîm ku taybetmendiyeke xweşik û ramanên nazik û nazik ji her kulîlk an gulê erdî şîrîntir û bîhnxweştir in. Li wir, mêşa hişê min bi berdewamî nektara hebûna îlahî vedixwe.

Dema ku em bala xwe didin hundir û bêtir û bêtir di wê cîhana veşartî ya di hundurê xwe de dijîn, em dibînin ku taybetmendiyeke me yê giyanî formên taybetî digirin ku wekî pencereyan tevdigerin ku bi riya wan em şîrîniya Xwedê fam dikin ku ji ravekirin û xeyalê derbas dibe.

Lêgerîna Xwedê bi tenê li ser hizirkirinê sînordar nîne. Her qalîteyeke baş û taybetmendiyeke bilind ku em di raman û kirinên xwe de nîşan didin, eger hişmendiya me têra xwe kûr be, dibe nektareke veşartî ya hebûna Xwedê di hundirê me de.

Dema ku em ji deriyê çavê giyanî derbas dibin, em di hundurê xwe de kargeha çalakiya zindî û aqilmend dibînin,

ku li pişt tevahiya gerdûnê veşartî ye. Ji ber ku em bala xwe ber bi hundir ve nadin, em li ber şop û mohrên giyana îlahî di xwezayê de bi heyranî û ecêbmayî radiwestin. Em berhemên Xwedê dibînin; Navê wî yê pîroz li ser kulîlkan, li ezmanan û di her tiştî de hatiye nivîsandin, lê ew bêdeng dimîne.

Wekî mirovan, em pir bextewar in, ji ber ku di nav hemû mexlûqên Xwedê de, tenê mirov xwediye jêhatî û şiyane fîzîkî, derûnî û giyanî ye ku ji bo lêgerîna Wî, dîtina Wî, naskirina Wî û fêmkirina zimanê Wî... zimanê bêdengiyê pêwîst in.

Ji bo mirov pir sûdmendtir e ku pirtûk û gotarên kêrhatî bixwîne ji bilî ku demê xwe li ser çalakiyên bêberhem winda bike. Ji xwendinê jî mezintir ew e ku meriv li ser Xwedê bifikire, li mezinbûna Wî bifikire û hewl bide ku sirên bêdawî û bêdawî yê jiyanê fam bike.

Armanca jiyanê ew e ku mirov xwe nas bike, hawîrdora kozmîk hîs bike ku di dilê wî de lêdide, di damarên wî de diherike û hebûna wî bi aştî, evîn, şahî û aramiyê tijî dike û ev serkeftina herî mezin e!

Wekî mirov, em bi hêza ramanê pêşketina herî mezin pêk tînin

Divê her roj demek ji bo pêşxistina şiyane derûnî were veqetandin. Xwendina sûdmend ji çalakiyên rûberî û bêtate yê berdewam bi qîmettir e. Divê bernameyek rojane ya mentiqî jî were danîn da ku rêkûpêkî û rêxistin misoger bibe. Lêbelê, rêveberiya zêde ya demê celebek hişkbûnê ye û divê ji wê dûr bisekinin.

Hevsengî di her aliyê jiyanê de pir girîng e. Tête pêşniyar kirin ku materyalên xwendinê yê kêrhatî bi hêsanî li ber destê we bin û di dema vala de wan bixwînin. Ya herî girîng ji van materyalan pirtûkên ruhanî ne, piştî berhemên

zanistî, hinek dîrok, felsefe, wêjeya cidî, biyografiyên kesayetên mezin, rêwîtiyên taybet û her tiştê din ê ku dikare asoyên mirovan fireh bike û îlhama kûr bide tî.

Pirtûk dikarin bibin hevalên dilsoz, û hilbijartina hilbijartinên bi kalîte dê feydeyên hîn mezintir bi xwe re bîne. Di destpêkê de, fêhmkirina bingeha hînkirinên giyanî û ramanên ramanwerên mezin dibe ku dijwar xuya bike, lê piştî demekê, hûn ê bibînin ku hûn li ser nivîsên wan difikirin û bi ramanên wan re mijûl dibin. Hûn ê hîs bikin ku we tiştek hêja bi dest xistiye, ji ber ku hemî wan kesên jîr şehrezayî û zanîna xwe ji xezîneya bêdawî ya şehrezayiya Xwedê kişandine - ramanên ku dibe ku we di jiyana xwe de qet li ser wan nefikiribin.

Lêbelê, gelek kes hene ku bi berdewamî dixwînin lê nikarin tiştekî bi qîmet pêşkêşî we bikin. Baştirîn rêya xwendina pirtûkekê ew e ku hûn li ser naveroka wê bifikirin û bibînin ka ew çawa dikarin di jiyana we de bicîh bibin. Bi aqilmendî, divê hûn her tiştê ku hûn dixwînin bi korî qebûl nekin. Tiştê ku hûn dixwînin divê hişê we xwedî bike û mantiqa we têr bike. Ji bo ku bi rastî hêjayî xwendinê bin, divê pirtûk ramana we teşwîq bikin, û wê hingê hûn ê hîs bikin ku hişê we pêş dikeve û berfireh dibe.

zanîna rasterast

Ew kesên ku ne dixwînin û ne jî meditasyon dikin, lê jiyanekê rûberî û bê armanc û wate dijîn, tu têgihîştineke kûr çênakin û tu zanîneke teqez bi dest naxin. Aheng me bi hêza îlahî re li hev tîne ku îlhama ramana me dide û hişê me bi ronahiya îlhamên bilind ronî dike. Meditasyon rêya gihîştina xweya bilind e. Mirov heke nexwînin xwe xelet dikin, lê meditasyon ji xwendinê jî çêtir e.

Ez ji xwendinê hez dikim, lê ez bi zorê dikarim du rûpelan bixwînim berî ku ji bo tiştekî din bêm gazîkirin. Ji ber

vê yekê, min xwendin bi meditasyonê guhertiye. Dema ku ez dikevim kûrahiya giyanê xwe, roniyên geş xuya dibin, û kêfxweşiya herî mezin derdikeve holê - kêfxweşiyek ku tevahiya rojê bi min re ye. Ev tiştê ku min di jiyana xwe de ceribandiye, û hemî kesên ku bi Xudanê Pîroz re di fısıltandina giyan û hesreta dil de diaxivin, ceribandiye.

Dem pir biqîmet e ku neyê windakirin Xwedê dixwaze em hevseng bin Her kesê ku dihêle jiyana wî/wê nehevseng bibe, dê ji hêla qanûna gerdûnî ve were cezakirin Ger hûn sade bijîn, rojane werzîşê bikin, pirtûkên sûdmend û hêja bixwînin, û adeta hizirkirina rojane ya Xwedê pêş bixin, hestên we dê bi kêfxweşî lêxin, herikînen girîng dê di xwîna we re biherikin, û şaneyên laşê we dê bi sivikî û enerjîyek ku we berê qet tecrûbe nekiriye tijî bibin Û hûn ê hemî zanîna ku hûn dixwazin ji giyanê di hundurê xwe de bistînin.

Ev her tim jiyana min bû. Min bîst sal in bîst pirtûk nexwendine. Ez pê serbilind nînim, û eger ne ji bo hişmendiya giyanî ya îlahî bûya ku min bi rêya meditasyonê bi dest xistibû, ez ê bi tevahî nezan bibûma. Dema ku ez li pirtûkekê dinêrim, ez dibînim ku rastiyên ku tê de hene ji hêla Xwedê ve ji min re hatine eşkerekirin. Hemû raman û rastiyên bilind ji Xwedê, yê ku Hemûzan e, tên. Ger hûn li ser wan meditasyonê bikin, hûn ê rasterast şehrezayiya Wî bistînin. Ji ber vê yekê, xwendina pirtûkên baş ji windakirina demê li ser lêgerînên bê encam çêtir e, û ji xwendinê jî çêtir meditasyon û çandina hişmendiya Rastiya Mutleq, ku Xwedê ye.

Qanûna Gerdûnî û Pêşveçûna Hişmendiye

Di serdem û cihên cuda de, mirovahiyê bi rêya aqil gelek raman li ser jiyana û giyan bi dest xistine. Mînakî, dema ku endamekî eşîreke hov serê wî diêşe, malbata wî bawer dike ku giyanê wî ji laşê wî reviyaye, ji ber vê yekê ew gazî sêrbaz-doktor dikan da ku giyan vegerîne wî. Doktor diçe

daristanê da ku giyan bibîne, wî dibîne, di qutiyekê de bi xwe re tîne û dixe serê nexweş, û li gorî baweriya serdest serê wî winda dibe.

Li çandekerê din de, "piskîna" kesekî nexweş bi danîna çengelan (hesinên xwar ên bi serê tûj) di laşê wî de tê kirin da ku giyanê wî dema piskînê neçe, lê bi çengelan were girtin!

Herwekî ku hin kes ji ber sedemên xelet li ser derûniya mirovan gihîştine encamên xelet, yên din jî - bi rêya têgihîştineke rast - gihîştine têgihîştineke cuda, kûr û saxlemtir. Em dizanin ku giyan ne nefes e ji ber ku hin kes ji bo demên dirêj di komayê de bê nefes mane, ev yek nîşan dide ku giyan nikare bi nefesê ve were sînordarkirin. Giyan ji nefes û her rewşek din a fîzîkî derbas dibe.

Çi mirov bawer bike ku ew giyanek e an na, qanûna gerdûnê hîn jî wan neçar dike ku xwezaya xwe ya giyanî eşkere bikin. Bêyî ku kar an pozîsyona wan di jiyanê de çî be, hişmendiya wan pêş dikeve û berfireh dibe her gava ku ew aqilê xwe bi awayekî afirîner û sûdmend bikar tînin. Her çalakiyek avaker beşdarî pêşveçûna mirovan dibe û têgihîştina wan fireh dike.

Lê mirov gelek caran dema ku tiştekî dikin li ser tiştekî din difikirin, û ew nizanin ka çawa hişê xwe li ser tiştê ku dikin balê bikişînin. Divê em fêr bibin ku bi hemû hêza xwe ya derûnî li ser tiştekî bifikirin. Divê bala me ya tevahî tenê li ser wê tiştî be. Divê mirov bêhal, bêcoş, an jî bêbersiv nebe. Kirina tiştan bi tembelî û bêxem dibe sedema windabûna enerjîyê û di encamê de, têkçûn û bêbextiyê.

Divê mirov ne tenê makîneyeke psîkolojîk a xwe-domdar be, mîna heywanekî ku li gorî instinktê tevdigere. Xeletiyêke mezin e ku mirov xwe şiyar neke û şiyaneke xwe yê derûnî neçalak bike. Xwedê ev şiyan dane me û dixwaze ku em wan

bi aqilmendî bikar bînin û ji her tiştê ku em dikin bi tevahî haydar û hişyar bin.

Divê em berî ku em her çalakiyekê bikin bi baldarî bifikirin û hişê xwe bi awayên ku alîkariya me dikin ku em mezin bibin û yekîtiya xwe ya bingehîn bi Afirînerê Hemûkar re pêk bînin bikar bînin. Divê her tiştê ku em dikin li ser bingeha aqilmendî û plansaziyek aqilmend be.

Erka mirovahiyê ye ku ji bo armancên bilind hewl bide. Baldariya li ser mijarên bêwate û bêqîmet, windakirina bêwate ya enerjiya derûnî ye. Divê giyayên di baxçeyê hiş de werin rakirin û bi kulîlkên evîna îlahî werin xemilandin, da ku ew Xwedayê bedew ê ku ji bedewiyê hez dike bikişîne. Ger hûn dixwazin ku ev baxçeyê rewşenbîrî di axa aqil de şîn û geş bimîne, divê hûn jiyanê hêsan bikin û wê ji tevliheviyê azad bikin. Bi kirina her tiştî bi baldarî û hişek baldar û bêserûber, hûn dikarin çalakiyên xwe analîz bikin, tiştê girîng û bingehîn hilbijêrin û tiştê rûberî û nehewce bavêjin. Dema ku karek qediya, hiş dikare jê were vekişandin û ji bo şopandina armancên din ên afirîner were bikar anîn.

Divê mirov fêr bibin ku hişmendiya xwe ya îlahî pêş bixin, ji ber ku ew tam ji bo vê armancê hatine afirandin. Ew li gorî qanûnên pêşveçûnê hatine afirandin da ku ew bikaribin hêzên xwe yên pîroz bikar bînin da ku Xwedê bibînin. Heywan xwediye vê kapasîteyê nînin. Mamoste Lahiri Mahasaya li ser zanistekê dixebitî da ku alîkariya heywanan bike ku zûtir pêş bikevin, lê ew nejiya ku wê temam bike. Ez jî xwediye hin rêbazan im ku pêşveçûna formên jiyanê yên jêrîn bileztir bikim. Lê gelo bi mîlyonan mirovên ku mîna heywanan dijîn û tevdigerin çi ye? Ew li vê dinyayê dijîn û dûv re bêtî ku armanca xwe bi cih bînin diçin. Ew dikarin niha bigihîjin wê armancê ger ew hêzên xwe yên derûnî balê bikişînin ser û wan bi rêkûpêk bikar bînin.

Tenê wateya jiyanê dîtina Xwedayê diloan û diloan e. Divê em wî bibînin. Mirov bi berdewamî û bê westan li wî digerin.

"Tiştê din" ku ew hevî dîkin dê bextewariya bêkêmasî û mayînde bîne wan

Ji bo wan ên ku li Xwedê geriyan û Ew dîtî, lêgerîn qediya ye, ji ber ku Xwedê ew tiştê mezin e!

Xweza hebûna xwedayî vedişêre

Çima ceribandî ji mirovahiyê re hat dayîn? Belkî ji bo ku ew hesreta wî hebûna bilind, ku ji her ceribandîneke dinyayî balkêştir û cazîbtir e, bikin. Defik û xefikên dinyayî yê ku mirovahiyê ji her alî ve dorpêç dîkin ne ji bo girtina wan in, lê belê ji bo teşwîqkirin û motîvekîrîna wan in ku li tiştên li dûr bigerin û wan bipirsin: "Kê ev hemû tişt afirandî? Kê min afirandiye? Ez kê me? Tu li ku yî, Xwedayê min? Çima tu ji min veşartî yî? Bi min re biaxe!"

Dema ku hûn rasterast bi van pirsan berê xwe didin Xwedê, Ew bersivê dide Piraniya mirovan di duayên xwe yê ji Wî re de kûr nakolin, û ji ber vê yekê ew Wî nabînin an jî Wî kifş nakin.

Divê em ji dil, di perestgeha giyan de bi Xwedê re biaxivin. Şagirtê hesretkar gazî Wî dike û dibêje:

"Xwedayê min, ez êdî nikarim tenê bedewiya ku te afirandî û di xwezayê de temsîl kiriye bibînim, lê ez dixwazim rûyê te bibînim, ku ji hemû kulîlkên xwezayê nazîktir û ji hemû rûyên cîhanê xweşîktir e. Ez dixwazim fêhm bikim ka çi li pişt xwezayê heye."

Heger kesek rûyê xwe bi maskekê veşêre, dîsa jî mirov dikare bizanibe ku mirovek li wir e. Bi heman awayî, xweza mîna perdeyeke mezin e, ku bi hebûna xwedayî tijî ye.

Xwedê li pişt perde û maskên xwezayê heye, lê mirovahî bi çavekî kurt û rûberî li hebûna hebûna ku li pişt perdeyên xwezayê veşartî ye nabîne.

Dema ez di bêdeng, aram û bi baldarî de rûdinim, ez di hundirê xwe de lerizînek şahiyê hîs dikim û ez dibihîzim ku Xwedê bi çirpe dibêje, "Ez li vir im".

Aqilê ku Xwedê daye me deriyê bihuştê ye: deriyê derve yê padîşahiya Wî ye. Lê mirov wê wekî ku divê bikar naynin. Ne hewce ye ku em li bendê bimînin heta ku em vê dinyayê bihêlin da ku aqilê xwe bikar bînin da ku Xwedê bigerin. Dem niha ye, û cih li vir e. Ew kesên ku dema li ser vê erdê ne, aqilê xwe bikar neynin da ku sirên jiyanê û sirên hebûnê bigerin, dê wan li tu deverê din nebînin.

Vedîtina Xwezaya Xwedayî

Çend rê hene ji bo kifşkirina ruhê kozmîk an jî xwezaya îlahî. Bêdengî yek ji wan e. Çavdêriya bêdengiyê tê wateya bêdengkirina hemû xwestekên ku hewl didin ji derve bikevin nav hişmendiya, ku alîkariya lêgerîner dike ku bikeve nav xwezaya xwe ya hundurîn û dest bide bingeha giyanê xwe.

Rêyek din jî evîna îlahî ye, an jî bi hesret û durustî ji dil bi Xwedê re peyivîn. Kurtahî axaftin û dû re jibîrkirin bêwate ye û bersiveke îlahî nade. Dîtina Xwedê dijwar e ji ber ku piraniya mirovan di derbarê ruhanîbûnê de ne cidî ne, û heta rêbazên lavakirinê jî bi piranî bêbandor in ji ber ku kûrahî û durustiya wan têrê nake. Divê dua bi kûrahî û coş werin dubarekirin heta ku ew bigihîjin hişmendiyek bilindtir. Duaya ku giyan tê de bi hesreta Xwedê dişewite, duaya serketî û bibandor e. Divê we carekê bi vî rengî dua kiribe, dibe ku dema ku we bi bêhêvî tiştek dixwest, an jî hûn pir hewcedarê pereyan bûn û we bi xwesteka xwe hewayê pêxist. Divê em bi vî rengî li hember Xwedê hîs bikin. Divê em bi wî re

biaxivin, û wê hingê em ê bibînin ku ew guh dide me û bersiv dide, ji ber ku Ew Her tiştî Dibihîze, Bersiv dide.

Yoga yek ji rêbazên herî bibandor e ji bo gihîştina Xwedê û girêdana bi wî re. Ew gelek pratîkên meditasyonê vedihewîne ku hem zanistî û hem jî bibandor in. Zanayên mezin ên Hindistanê fêhm kirin ku mantiq ferman dide ku qanûnên rast û rêbazên taybetî hene ku meriv nêzîkî Xwedê bibe, mîna ku qanûnên rast hene ku Xwedê bi wan karûbarên gerdûnê birêve dibe û birêve dibe.

Mamosteyên Hindistanê bi saya berdewamiya xwe û sepandina hêzên xwe yên derûnî yên bihêz qanûnên zanistî yên yogayê kifş kirin. Yoga dê bibe yek ji zanistên ceribandinî yên herî girîng di warê lêkolînên giyanî de.

Divê her kes lihevhatina pêroz bi Xwedê re bike. Ev tiştê ku mezinan di seranserê serdeman de bi şagirtên xwe re dikirin e. Ez ne tenê li vir im ku behsa şîrîniya hebûna îlahî bikim; armanca min a sereke ew e ku ez piştrast bikim ku yên din jî wê biceribînin. Ez dema xwe winda nakim. Her tiştê ku ez dikim tenê ji bo Xwedê ye û ji bo rûmeta Wî ye. Ez ewqas di nav ramanên Wî de me ku ez ji derbasbûna demê û westiyayîbûna karên xwe yên rojane bêxeber im. Tewra dema ku ez dixebitim jî, ez hebûna Wî hîs dikim.

Ez ji Xwedê veqetiyam, ne ji bo yek saniyeyê jî

Ew rewşa ku min dixwest û ji bo wê gelek xebitîm e

Aştî li ser te be

Di Asoyên Xwezanîne de

Perestgeha ku Xwedê herî zêde jê hez dike, perestgeha aştî û aramiya hundirîn e ji bo bawermendên Wî, ku ew tê de dikevin nav wê da ku meditasyon û komunê bikin, cîhan û

xemên wê yên bêdawî li dû xwe bihêlin. Dema ku mirov di hundurê xwe de perestgehek bedewî û aştiya giyanî ava dike, ew ê bikaribe hebûna Xwedê hîs bike û nêzîkbûna Wî hîs bike. Wekî din, xeyalên cîhanê pir in û her tim hene, û fikarên wê dil tijî dikin.

Carinan mirov bêhêvî dibe, difikire ku ji bo lêgerîna Xwedê pir dereng e. Lê nivîsarên pîroz ji me re dibêjin ku heke mirov fêhm bike ku ev dinya xapînok û şaş e, û tenê giyan herheyî û bêdawî ye, wê hingê ew ê piştî veqetandina xwe ya dawî ji vê erdê bikeve cîhanek çêtir, her çend ev têgihîştin tenê kêliyêk berî mirinê were.

Her yek ji me zû yan dereng ji vê dinyayê tê girtin, û ji ber vê yekê divê em niha armanca jiyane fam bikin. Armanca bingeîn a ezmûna mirovan di vê dinyayê de ew e ku me teşwîq bike ku em li wateya jiyane bigerin. Divê em ji vê pêvajoya mirovahiyê ya her tim guherbar û her tim tevgerbar nemînin. Dema ku karwanê demê rêwîtiya xwe didomîne, hûn ê di dawiyê de fêhm bikin ku hûn beşek yekgirtî ya Yek, Xwedayê Hemûkar in. Naskirina Xwedê bikin armanca xwe, û bizanin ku lêgerînek cidî û samîmî ya sirra jiyane dê we ji gelek zehmetiyan xilas bike û we ji tirsên cûrbecûr xilas bike. Xemgîniya mirin, têkçûn, tengasî û xemgîniyê di hundurê mirov de panîkek mezin çêdike. Dema ku mirov nikare alîkariya xwe bike, û malbat û hevalên wî nikarin tiştek pêşkêşî wî bikin, bêhêvîti wan dorpêç dike, û cîhan di çavên wan de tarî dibe. Lê ne hewce ye ku bigihîjin wê rewşê. Ger ew di tevahiya jiyana xwe de li Xwedê bifikirin û bi Wî re têkilî daynin, ew ê di demên dijwar û rojên dijwar de Wî nêzîk bibînin.

Berî ku her mirovek din bi me re be, kî bi me re bû? Xwedê Û gava em ji vê dinyayê derkevin, kî dê bi me re be? Xwedê û ne kesek din. Lê wê demê naskirina Wî dê dijwar be, eger em niha hewl nedin ku Wî nas bikin. Ger hûn bi

dilsozî û kûr li Xwedê bigerin, hûn ê Wî bibînin, û baweriya we ku Ew her gav bi we re ye dê xurt bibe. Xem û xeyal dê we bihêlin, û hûn ê careke din neyên xapandin.

Her tiştê di hebûnê de ceribandinek e ji bo dîrxistina mirovahiyê ji Xwedê Lê Xwedê ji her ceribandineke dinyayê pir balkêştir e Ger hûn Wî bibînin, hûn ê vê rastiyê fam bikin û bikaribin Wî bi dua, hizirkirina giyanê û bîryardariya bêdawî bibînin. Bîryardariya dîtina Îlahê divê sabît be. Ji bo mirovekî zehmet e ku Xwedê nas bike heya ku ramanên wî mîna perrê di bayê de ji tişteki ber bi tişteki din ve diçin. Xwedê dixwaze were ba me, lê em ne bi Wî re hevkarîyê dikin û ne jî destûrê didin Wî. Mirovahî dibîne ku bi hêsanî li kêfên hestî yên demkî bigere û demê li ser şahî, dawet û civînên civakî winda bike. Bi rastî, "Jiyana vê dinyayê tenê kêf û şahî, xemilandin û pesnê xwe dayîn û pêşbazî di zêdekirina dewlemendî û zarokan de ye."

Eger Xwedê tişteki bixwaze, ew evîna mirovan e. Ew bi bêdengî li deriyên dilê me dixê, me vedixwîne cem xwe, lê piraniya mirovan naxwazin vegerin. Lê dîsa jî, dema ku cîhan li ber çavên wan tarî dibe û ew di nav xefikên pirsgirêkan de asê dibin an jî dibin qurbanê nexweşîyan, ew lez dikin ku dua bikin û alîkariya wî bixwazin. Her kesê ku di demên bextewarî û serfiraziyê de girêdanên aheng û lihevhatinê di navbera xwe û Xwedê de xurt bike, dê Xwedê li kêleka xwe bibîne dema ku ew hewcedarê wî bin. Lê her kesê ku di xurtkirina wê têkiliyê de paşve dixê, xwe mehkûm dike ku bi zehmetiyên xwe re rû bi rû bimîne û bi ceribandinên xwe re bi tena serê xwe têbikoşe heta ku ew bikaribin - bi aqilmendî û teslîmbûna tevahî - berê xwe bidin hevalê xwe yê herheyî û li deriyê Wî yê dilovan bixin.

Ji nav elaleteke mezin a mirovahiyê, pir kêm kes bi rastî û dilsozî li Xwedê digerin. Ew kesên ku du sed sal berê difikirîn ku ev erd a wan e li ku ne? Hemû çûne, û dibe ku

tenê çend kes, ew kesên ku berê xwe dane Xwedê û xwe nas kirine, bi rastî rastiya jiyanê fêhm kirine. Lê her nifşek li pey hev vê jiyanê wekî rast dibîne!

Lê ew jî mîna wan ji hêla xapandinê ve hatin xapandin
(Û nifş bi nifş vê yekê dibêje!)

Di dema mayîna me ya demkî li vir de, mirovahî girîngiyek mezin dide vê dîmenê. Lêbelê, divê em zêde di nav wê û bûyerên wê yên bêdawî de nemînin, ji ber ku heke em wiya bikin, em ê ji Xwedê dûr bikevin, ku bi berdewamî, bi rê û rêbazên bêhejmar, hewl dide ku me ji ber fikara xwe ya kûr a ji bo me û evîna xwe ya mezin ji bo me bikişîne cem xwe. Ew hemî mûcîzeyên ku em dixwazin bibînin pêşkêşî me dike: ecêbên tiştên ku mezin dibin û rêzika bêdawî ya rastîn a xwezayê. Ew li pişt kulîlk û gulên sor e, û her kesê ku bi dilsozî li wî bigere bê guman dê wî bibîne. Zanyarên xwezayî ne bi duayên kor, lê bi şopandina qanûnên zanista empîrîk gihîştin keşfên xwe. Bi heman awayî, her kesê ku bi dilsozî û bi dilsozî qanûnên giyanî yên zanistê bikar tîne, dê bixweber Xwedê li kêleka xwe bibîne. Dem hatiye ku mirovahî çavên xwe yên giyanî veke û fêhm bike ku dîtina Xwedê hewceyê xîreta bêdawî û şopandina hûrgulî ya qanûnên Wî ye.

Neteweyên cuda di huner û zanistên cuda de pispor bûne. Hindistan hunera zanistî ya naskirina Xwedê bi dest xistiye, lê tevî vê rastiye jî, li Hindistanê jî gelek şarlattan hene, ji ber vê yekê pêwîst e ku di navbera sexte û rastîn de cudahî were kirin.

Divê di navbera zanîna giyanî û zanistên xwezayî de hevsengiyek were danîn. Bêyî vê hevsengiyê, kes û netewe dê di nav bêbextî û wêranîyê de bikevin. Ger rêberên cîhana nûjen ji hêla giyanî ve ronak bibin û bi hev re bixebitin, ew dikarin di nav çend salan de şer û xizaniyê ji erdê derxînin. Hişmendiya giyanî tê wateya naskirina hebûna îlahî di

hundurê xwe de û di hemî zindiyên din de. Ev hişmendî bi tenê dikare cîhanê xilas bike, û bêyî wê, ez hêviyek ji bo aştîyê nabînim. Bila mirovahî bi xwe dest pê bike. Dem pir bi qîmet e ku neyê windakirin. Erk me neçar dike ku em rola xwe di anîna padîşahiya Xwedê de li ser rûyê erdê bikin.

Gelek kes ji lêgerîna Xwedê dudil in, ji tîrsa ku jiyan dê tarî û bêzar bibe, ji bedewî û şahî bêpar bibe. Lê berevajî vê rast e! Bextê paqij ku ew kesên ku bi rastî Xwedê nas dikin û bi Wî re di ahengek bêkêmasî de dibînin, nayê gotin. Ez şev û roj di rewşek kêfxweşiya giyanî de me. Ew kêfxweşî Xwedê ye, û naskirina Wî tê vê wateyê ku meriv hemû xemgîniyan veşêre û bêyî poşmaniyê wan veşêre.

Xwedê ji mirovan naxwaze ku xemgîn, bêzar, bêkes, an jî xemgîn be. Ev ne têgihîştina rast a Xwedê ye, û ne jî rêya rast e ku meriv kerema Wî bi dest bixe. Her ku mirov bêtir aştîyê biceribîne, ew qas mirov dikare hebûna îlahî hîs bike. Çiqas bextewariya mirov mezintir be, ew qas mirov bi Xwedê re di ahengekê de dibe. Yê ku Xwedê nas dikin bextewar in ji ber ku Xwedê çavkaniya şahî herî mezin e.

Mirov hewl didin ku di alkol, seks û pereyan de bextewariyê bibînin, lê rûpelên dîrokê tijî çîrokên hêviyên wan ên şikestî û xewnên wan ên nehatine bicihanîn in.

Dema ku min di meditasyonê de derbas kir, jiyana min bi awayekî bêhempa berhemdar kir. Hezar şûşeyên şerab nikarîbûn ew kêfxweşiya ku min bi rêya meditasyonê jiya biafirînin. Di wê kêfxweşiyê de rêberî û şehrezayiya îlahî heye. Dema ku mirov bi Xwedê re di ahengekê de be, her çend bi nezanî xeletî bike jî, ew ê bizanibe ka meriv çawa xeletiya xwe rast bike, û heke ew ramanek xelet derbibire, Xwedê dê bi evîn rêberî û sererastkirina wî bike.

Bes e li bendê bimînin! Her kesê ku van gotinan dibihîze an dixwîne dizane ku ez rastiyê dibêjim. Ger ez hemû hêzên

ku Xwedê daye min nîşan bidim, mirov dê ne ji ber evîna Xwedê, lê ji ber mûcîzeyan ber bi min ve biherikin. Lê ez ne xwediye wê celeb şagirtê rûkal im. Divê ew ne bi hêzê, lê bi evîna Xwedê werin kişandin, û ev armanca min a jiyane ye.

Eger min Xwedê nas nekira, min ê bi vî rengî neaxivîya. Her kes dikare wî nas bike ger bixwaze. Ez hewl nadim ku mirovan bi bangkirina hestên wan qezenc bikim, lê belê ez bi hişê wan re diaxivim, mantiq û têgihîştina wan çareser dikim. Baweriya kor bêkêr e. Divê mirov şiyane têgihîştinê yê ku Xwedê daye wan çalak bike û tiştan wekî ku tê dîtin qebûl neke. Di şûna wê de, divê ew sedem, bandor û mantiqa li pişt meyl û pratîkên xwe yê giyanî fam bikin. Ger hezar devên min hebûya, ez ê wan hemûyan bikar bînim da ku li ser Xwedê û girîngiya zivirîna ber bi Wî û naskirina Wî biaxivim.

Mirov nizane bi windakirina zanîna Xwedê çi winda dike, ji ber ku wî qet bi rastî Wî nas nekiriye! Û gava ku ew bi Wî ve girêdayî bibe, tu hêzek dinyayî nikare wî dûr bixe. Tenê daxwaza min ew e ku ez ji lêgerînerên dilsoz re çavnebariyek ji Xwedê bidim, ji ber ku dîtina ronahiya Wî û ceribandina bextewariya Wî ji hemî xezîneyên û rûmetên cîhanê hêjatir e. Nasîna Xwedê ji her kêfa dinyayî derbas dibe. Û gava mirov xezîneya xezîneyan bibîne, hemî daxwazên dilê wî dê werin bicîhanîn. Bi rastî, Xwedê hemî xwestek, xewn û daxwazên min bicîh aniye.

Ez niha ji bo tiştan hewl nadim ji ber ku ew bi berdewamî tên ber bi min ve. Dema ku Xwedê xwe bide te, ew ê hemû daxwazên te bicîh bîne. Wê demê ne hewce ye ku tu tiştê bipirsî ji ber ku her tiştê ku tu dixwazî dê di destê te de be. Lê pêşî, divê em ji Xwedê re îspat bikin ku em wî ji hemû diyariyên ku ew dide me bêtir dixwazin.

Xwedê gazî me dike û dixwaze em berê xwe bidin wî. Mamosteyên mezin pêşeng in ku ger em şopa wan bişopînin, em ê ji zanîn û ezmûna wan sûd werbigirin, û ev yek ji me re hêsentir dike ku em armanca xwe diyar bikin û bigihîjin ewlehiyê. Çawa ku mirovek dikare bi fêrbûna ji zanyarekî mezin bibe zanyarekî mezin, lêgerînerê jî dikare bi bidestxistina zanîn û şehrezayiyê ji mamosteyekî ku xwediye zanîna îlahî ye, bibe yek ji mezintirîn hebûnên giyanî.

Perçeyek komir ne tîrêjên rojê digire û ne jî vedigerîne, lê elmas dike. Bi heman awayî, hişên ku ji ber guman, neyînîti û bêxemiya giyanî hişk bûne, nikarin ronahiya îlahî bistînin. Lêbelê, hişên mîna elmasê, yên ku bi samîmîyetî, bawerî, berdewamî û biryardariya rastîn tijî ne, dikarin ronahiya hişmendiya îlahî bistînin û şehrezayiya pîroz nîşan bidin.

Ji bo piraniya mirovan, ol tenê kevneşopiyê malbatî, sûdeke civakî, an jî adeteke ku bi exlaq û etîkê ve girêdayî ye. Têgihîştineke wan a rastîn a esas û girîngiya olê tune ye.

Ew kesên ku Xwedê wekî pêdiviya dawîn a jiyanê nagerin, wateya olê fam nakin. Çima hemû mirov ji bo pereyan hewl didin? Ji ber ku ew wê ji bo rehetî û xweşiya xwe girîng dibînin. Ew ne hewceyî kesî ne ku vê rastiya eşkere fêrî wan bike ji ber ku ew wê bi tevahî baş dizanin. Çima, wê hingê, piraniya mirovan pêdiviya naskirina Xwedê fam nakin? Ji ber ku ew xwedî têgihîştina rast nînin. Min di jiyana xwe ya zû de dît ku bersivên teolojîk ên ji bo hin pirsan nikarin têrkeriya tevahî binin giyan heya ku rastiyên wan bi zanîn û ezmûna rasterast neyên ceribandin.

Bo nimûne, dema ku min di temenê ciwaniyê de diya xwe winda kir û hezkiriyên min ên din yek li dû yek koça dawî kirin, serhildanek bêdeng li dijî jiyanê di hundurê min de çêbû, û kes nikaribû min teselî bike an jî rastiyên jiyana min mirinê rave bike. Di dawiyê de, min biryar da ku ez ê bi

hewldanên xwe bersivê bi xwe bibînim û min ev sond ji xwe re da: "Ez ê tiştekî bi korî qebûl nekim, lê ez ê bersivê ji Afirîner û Mamosteyê vê gerdûnê bibînim."

Min rasterast ji Xwedê xwest ku sirên jiyanê ku kesek din nikare ji min re rave bike, rave bike.

Min meraq dikir çima hin kes xizan û hin dewlemend, hin kor û yên din saxlem çêdibin, hinên din jî nikarin vê sirra ku xuya ye dijberî edalet û dilovaniya Xwedê ye çareser bikin. Di dawiyê de, Xwedê rêberiya min kir ba hin mamosteyên giyanî yên ronakbîr ku gihîştine rewşek yekîtiya îlahî û bi zanîna xwe ya hundurîn bersivên têrker ên sirên jiyanê dîtine. Li wir, min ji bo hemî pirsên xwe bersivên têrker û ji bo hemî lêpîrsînên xwe ravekirinên îqnakirî wergirtin.

Li vê dinyayê gelek tundrewên olî hene. Hin ji wan tenê têgihîştineke hestiyarî ya olê hene, û dema ku hestên wan tîn manîpulekirin, ew dibin hîsterîkên olî. Lê coşa hestiyarî tîkiliya mirov bi Xwedê re qut dike û têgihîştina wî ya giyanî tarî dike.

Mirovên hestiyar her tim hewceyê tiştekî ne ku hestên wan bitevizîne û hewesên wan ên giyanî geş bike. Dema ku hûn bi mantiqî û aqilane diaxivin, ew daxwaza berdewamkirina axaftinê winda dikin û gotinên we monoton û bêzar dibînin. Lê manîpulekirina hestên yên din celebek xapandinê ye, heqaret li aqilê mirovan dike, û veşartina rastiyên giyanî ji wan e.

Di heman demê de, tundrewên olî yên xwedî meylên rewşenbîrî jî hene ku ji kûrbûna nav lêkolînên cûrbecûr ên teolojîk an felsefî kêfxweş dibin, xwe dixapînin ku bawer dikin ku ew xwediyê pileyeke bilindtir a zanîna pîroz in ji ya ku bi hestiyarî tê ajotin. Lê teşwîqkirina rewşenbîrî celebek din a "bêhişkirinê" ye, an celebek din a xapandina derûnî ye

ku bi rastî tiştê ku lêger dixwaze peyda nake, lê tenê di geşkirina hestên wan û tevdana hestên wan de biserdikeve.

Fîransên olî têgihîştineke kûr a olê nînin; ew pir caran tiştên ku bi rastî fêr nekirine û bandora wan li ser jiyana wan tecrûbe nekirine, wekî tepeser dikin. Ger hûn pirsek giyanî ji wan bipirsin, ew lez dikin ku metelok an nivîsarên pîroz vebêjin, li bendê ne ku hûn li wir rawestin ji ber ku ew ji bo diyalogek aram, aramdar û mantiqî kêmasî in. Ne mubalexe ye ku meriv bibêje ew tenê berdevkên giyanî yên vala ne, û danûstandina bi wan re bêtir ye ji ber ku ew piştrast in ku ew her tiştî ji destpêkê heta dawiyê, ji A heta Z dizanin.

Fanatîkên olî piştrast in ku heya ku hûn bi ti awayî bawer nekin, çarenûsa we wêranbûn e.

Mamosteyekî zana bi vî rengî dersan nade. Ew raya xwe pêşkêş dike û argumanên xwe bi delîlan piştgirî dike. Ol divê xwestekên me yêr manewî tîr bike û daxwazên me ne bi gotinan, lê bi delîlên bêguman pêk bîne. Min qet nexwest ku ewqas hişk bim ku ez nikaribim hişê xwe bikar bînim û têgihîştina xwe çalak bikim. Dema ku ez bi mamosteyê xwe Sri Yukteswar re hevdiîtin kirim, wî ji min re got:

"Gelek mamoste hene ku piştî ku hişê te kor kirin û ferman dan te ku tu li dû mantiqa wan biçî, ji te bawer bikin, lê ez dixwazim ku tu çavên hişê xwe vekirî bihêlî, û ji bilî vê, ez ê çavekî din ji te re vekim, çavê aqilmendiyê."

Sri Yukteswar hînkirinek daye min ku ez dikarim rastiya wê bi xwe fam bikim. Ji ber vê yekê ez ketim vê rêyê, ku kes nikare min jê dûr bixe an jî min ji rê derxe.

Tundiyeke din jî lîberal, lîbertaryan e ku li pey her tiştî diçe û bi tişteki ve girêdayî nîne!

Ji ber ku ew xwe xwedî hizrek vekirî û fireh dibîne, ew dibêje, "Hemû rêyên giyanî baş in, ji ber vê yekê ez ê bi yek ji wan ve girêdayî nebim." Lê bi hemû rêzgirtina ji bo hemû rêyên giyanî û baweriyên olî, divê mirov nebe perperokek giyanî ku her tim di her alî de digere û difire.

Divê ji lîberalîzma derewîn û fanatîzma kor dûr bisekinin, û li şûna wê divê aqilmendî were pejirandin da ku di hewildanên giyanî de biserkevin û armanca jiyanê bibînin.

Her hewldanek ku mirov ji bo Xwedê dike dê ji hêla Wî ve were dîtîn. Lê heya ku mirov li ser bingeha aqilmendiyeke saxlem rêyek ber bi Xwedê ve neşopîne, pêşveçûna wî ya giyanî dê hêdî be. Lêgerînerên dilsoz dê hin zanîne bi dest bixin, lê ew kesên ku bi korî bawer dikin û bi mekanîkî dua dikin, dibe ku gelek enkarnasyonan derbas bikin berî ku bigihîjin Xwedê.

Lêgerîn heta ku tu rêya ku li gorî meylên te yê hestiyarî û rewşenbîrî ye bibînî, û li ser wê rêyê îsrar bike. Her tiştê ku tu dixwînî û fêr dibî bi baldarî lêkolîn bike, û bêyî ku tu mamoste an hînkirinê biceribînî qebûl neke.

Zêrfiroşek dikare di navbera kevirên rastîn û sexte de ferq bike. Bi heman awayî, mamosteyek giyanî ya rastîn dikare di navbera lêgerînerên dilsoz û kesên meraqdar de ferq bike. Hin hînkirinên giyanî distînin lê di jiyana xwe de wan bicîh naynin. Lêbelê, sûdê rastîn ê her hînkirina giyanî di têgihîştina giyanê wê û sepandina aliyên wê yê pratîkî di jiyana rojane de ye. Axaftina li ser xwarinê an tenê dîtina wê birçîbûnê têr nake. Mirovek birçî divê heta ku têr bibe bixwe. Wekî ku tê gotin, "Yê ku bi diranên xwe dixwe, sûdê dide xwe"

Divê pêşî lêgerînê ruhanî fêrî Xwedê bibin ku nas bikin. Balkişandina ser pere an tenduristiyê pêşî dûrketina ji armancê ye. Rast e ku her tişt ji Xwedê tê, lê ew kesên ku

berî her tiştî li dû tiştên din diçin, dê sînardarkirinê wan tiştan hîs bikin, her çend ew herî dewlemend û saxlem bin jî. Mamosteyê ruhanî yê jêhatî û zana Xwedê nas dike û jê hez dike, û xwesteka wan ji bo Xwedê ji hemû xwestekên din derbas dibe.

Waizekî hewl da ku min razî bike ku ez rêberiya wî ya giyanî qebûl bikim, û di encamê de soz da ku gelek şopîner dê hebin. Lê pêşniyara wî bala min nekişand ji ber ku armanca min tenê Xwedê ye, ne komkirina şopîneran. Mamosteyên rastîn her gav hewl didin ku xwesteka naskirina Xwedê di dilê we de biçînin; ew ê tu carî we nexin rêyeke bê encam.

Stûna bingeîn a olê lihevhatina bi Xwedê re ye. Cihên îbadetê divê nebin cihên şahiyê, reqsê, nîşandana fîlman, an kombûnên civakî yên dubare. Ev çalakiyên kêfê mirovan ji Xwedê dûr dixin. Divê şahî li derveyî cihên îbadetê were girtin, ku divê mirov tenê ji bo yek armancê serdana wan bikin: girêdana bi Xwedê re. Hestkirina hebûna xwedayî li cihên îbadetê armanca sereke ya serdana van cihên pîroz û pîroz e. Ev tiştê ku min bi dil û can bawer kiriye û tiştê ku min li gor wê jiyaye ye.

Eger ez ji we re behsa fêkiyek ecêb bikim ku min kifş kir û salek tevahî her roj bi baldarî ji we re rave bikim bêyî ku hûn qet tama wê bidin, hûn ê bi têra xwe ji nirxa wê bawer nekin. Bi heman awayî, tenê bihîstina xutbe û dersên li ser rastiyê nikare birçîbûna giyan têr bike. Ew kesên ku bi bihîstinê razî ne bêyî ku hewl bidin Xwedê nas bikin, tenê têrkeriyek derewîn bi dest dixin. Divê mirov birçîbûnek kûr ji bo Xwedê hîs bike, bi dilsozî û dilsozî li Wî bigere. Armanca dersên olî, xutbe û dersan ew e ku di giyan de hesretek giyanî ya mezin û mezin ji bo Xwedê şiyar bike.

Car caran, ez rastî kesekî/ê tîm ku ez tê de hesreta Xwedê hîs dikim. Lê naskirina Xwedê ji vê pir mezintir e!

Lêgerê ku bi rastî Xwedê nas dike carinan tevahiya gerdûnê bi ronahiya Wî tijî dibîne - çi ezmûnek ecêb û ecêb! Lê ev nikare di şevê de çêbibe. Naskirina Xwedê pratîkek dirêj û domdar a wan rê û rêbazên giyanî yên ku ber bi zanîna Îlahî ve diçin, hewce dike.

Xwesteka bextewariyê ji hemû xwestekan herî xurt e. Bedewiya rastîn û mayînde tenê di Xwedê de tê dîtin. Dema ku hûn hebûna Wî kifş dikin, hûn bi kêfxweşîyeke mezin tijî dibin, kêfxweşîyeke ku hûn nikarin li tu derê an di tiştêkî din de bibînin. Mamosteyê min, Sri Yuktiswar, ji min re got:

Dema ku kêfa te ya di hizirkirin û ahenga giyanî de ji hemû kêfên din derbas dibe, te Xwedê dîtiye. Ger tevahiya cîhanê bidaya te, tu nizaniba çawa pê re mijûl bibî; tu ê xwe bargiran û her tim li ser her tiştî bi fikar bidî. Ger te jiyana padîşahan, serokkomaran, mîran û navdarên cîhanê bizanibûya, tu ê bidîta ku ew bêaram û xemgîn in, ji hêla pêlên tengahiyê ve têne avêtin û ji her alî ve ji hêla bayên fikaran ve têne lêdan. Wan rojên xwe wekî kuklayên di destên çarenûsê de derbas dikirin. Lê yê ku bi Ronahiya Cîhanê re yekbûyî ye, mirovek bi rastî bextewar e. Her çend tiştêk wan tune be jî, ew her tiştî xwedî dikin ji ber ku ew bextewar in. Yê ku bi Xwedê re yekbûyî ye ji tiştêkî natirse ji ber ku Xwedê di dilê wan de dijî, û dilê ku Xwedê tê de dijî ji tirs û fikaran azad e.

Hemû cihên îbadetê ji bo armancekê xizmetê dikin, û ji ber vê yekê ez ji wan hemûyan hez dikim Dema ku ew dibin cihên hevpariya rastîn bi Xwedê re, ew mîsyona xwe ya bilind pêk tînin. Divê ev cih mîna şaneyên mêşan ên ku bi hingivê zanîna Xwedê tijî ne bin, û girîngî û nirxa wan di vir de ye. Xwedê ji dilên dilsoz ên ku bi tevahî ji Wî re dilsoz in hez dike, û ew ê serdana wan dilan bike her çend xwediyên wan li derve di bin ezmanê vekirî de îbadet bikin jî. Dema ku mirov ji bo îbadetê dicivin, divê ew ji ber evîna Xwedê û

xwesteka hîskirina hebûna Wî vê yekê bikin. Lêgerînerên dilsoz ji dogmatîzm, hişkbûn û xudperestiya teolojîk nerazî ne. Ya ku ji bo wan girîng e rêyek bi bandor e ku bi Xwedê re têkilî daynin û bigihîjinê.

Dema ku mirovek bi hemû hebûna xwe ji Xwedê hez bike, hemû kiryarên wî/wê dê li ser rastiyê bin, û evîna wî/wê ji bo Xwedê dê nehêle ku ew ji bo berjewendiyên xwe yên xweperest mirovan bikar bîne an jî wan bixe xeterê.

Çiqas tarîtî kûr be jî, ronahî dema ku tê vêxistin wê ji holê radike. Ger em çiraya evîna îlahî di hundurê xwe de vêxin, tariya nezanîna wê wînda bibe. Zanista yogaya giyanî alîkariya lêgerîner dike ku hişê xwe li ser Xwedê bisekine û evîna dilê xwe ber bi Wî ve bibe. Ew her weha rêbazek zanistî ya îsbatkirî pêşkêş dike da ku lêgerîner bikaribe ahenga pêroz a pêwîst ji bo hezkirina bi tevahî ya Xwedê bi dest bixe.

Xwedê ew şiyana hezkirina malbat û hevalên xwe daye me, û divê em vê şiyane bikar bînin da ku em wî hez bikin mîna ku em ji mirovên xwe yên herî ezîz ên li ser vê erdê hez dikin. Divê mirov bikaribe bêje, "Ez ji te hez dikim, Xudan, mîna ku bav ji kurê xwe hez dike, mîna ku evîndar ji hezkiriyê xwe hez dike, mîna ku heval ji hevalê xwe hez dike, ez ji te hez dikim ji ber ku tu çavkaniya hemû evîn û hemû qencyên hebûnê yî, û ji ber ku tu bavê min, diya min, hevalê min, axayê min, hezkiriyê min û her tiştê heyî ji bo min î."

Dema ku mirov bi rastî ji dil ji Xwedê hez dike, ew şev û roj wê hezkirinê ji bo Wî hîs dike

Îro gelek kes ji te re dibêjin "ezîzê min" an "hevalê min ê herî nêzîk", lê sibê ji ber sedemekê te terk dikin. Ev ne evîn e. Yê ku dilên wan bi Xwedê tijî ne, nikarin zirarê bidin tu kesî. Dema ku tu bê şert û merc ji Xwedê hez bikî, Ew dilê te

bi evîna xwe ya paqij ji bo her tiştî tijî dike. Ev evîn ji hêza tu zimanê mirovan wêdetir e ku wesf bike.

Mirov nikare bi dil û can ji Xwedê hez bike heya ku ew xwe nas neke. Ev xwenaskirin carinan di xewa kûr de bi awayekî nehişmend çêdibe dema ku mirov ji hebûna xwe wekî giyanek haydar e. Lê ew dikare bi rêya meditasyonê jî were bidestxistin. Dema ku mirov xwe wekî giyanek nas bike, ew hebûna Xwedê di hundurê xwe de kifş kiriye. Neynika heyvê di ava tarî an tevlihev de bi zelalî nayê dîtin, lê dema ku rûyê avê aram û zelal be, wêneya heyvê bi tevahî xuya dike. Ev jî bo hişê jî rast e: dema ku hiş di aramiyê de ye, hûn rûyê mîna heyvê yê giyanê xwe bi zelalî dibînin, jî ber ku giyan neynikên Xwedê ne. Dema ku em - bi rêya meditasyonê - ramanên aloz ji gola hişê dikişînin, em xwe wekî neynikek paqij a giyanê îlahî dibînin, û em fêhmî dikin ku giyan û Xwedê yek in.

Yoga her wiha fêhmî me dike ku em enerjî û hişmendiyê jî laş derxînin û wan ber bi çavkaniya wan ve, ku ew jî Xwedê ye, ve bibin. Ew her wiha fêhmî me dike ku em hêza jiyanê jî hişmendiya laşî bo hişmendiya îlahî rêkûpêk bikin û veguherînin.

Dema ku mirovek ji Xwedê re dua dike, divê hiş û bala wî bi tevahî li ser Wî be, bêyî ku di wan kêliyan de li ser tişteke din bifikire. Xwedê ramanên me dizane, û divê em di dema meditasyon û duakirinê de hişê xwe li ser Wî bigirin. Ger ramanên me dest bi gerandinê bikin - ku xwezaya wan e - divê em wan dîsa vegerînin ser balkişandin û hizirkirinê. Dema ku ez ji Xwedê re dua dikim, hişê min li ser Wî disekine. Ger hûn vê hêza bêdeng a balkişandinê pêşve bibin, hûn ê bibînin ku rojekê, çi qas mijûl bin jî, roj û şev dê bi hişê we di Xwedê de derbas bibin.

Divê em ji yê din jî bi dilsozî hez bikin. Mirovê asayî nikare ji vê celebê evînê hez bike ji ber ku ew bi egoya xwe

ya piçûk ve girêdayî ne û ji ber vê yekê hîn fêm nekiriye ku Xwedê di hundurê wan de û di hemî hebûnên din de dijî. Ez ji mirovan hez dikim û bi wan re wekhev tevdigerim ji ber ku ew hemî şewqên giyanî yên Xwedê ne. Ez nikarim kesî ji xwe re xerîb bihesibînim ji ber ku ez dizanim ku em hemî beşek ji yek giyanê îlahî ne. Dema ku hûn wateya rastî a olê, ku naskirina Xwedê ye, fam bikin, hûn ê fêm bikin ku ew ez-ya weya bilind e û ew di hemî afirandinên xwe de bi wekhevî û bê alî heye. Wê hingê hûn ê bikaribin her kesî wekî ez-ya xweya bilind hez bikin.

Ez hewl nadim şopîneran bikşînim, ji ber ku ev ne armanca min a jiyanê ye. Ji bo min ferq nake ku bi sedan an bi hezaran beşdarî dersên min bibin an kursî vala bimînin. Bi rastî, ez çend bawermendên dilsoz ji bi sedan kesên meraqdar lê bêwijdan tercîh dikim. Armanca min tenê ew e ku ez alîkariya mirovan bikim ku xwe nas bikin. Dema ku mirov fêm bikin ku naskirina Xwedê erkek pêroz û îmtiyazek giyanî ye, em ê li ser vê erdê şahidiya sibehek nû bikin. Pirtûk, xutbe û ders êdî têrê nakin ku lêgerê ku bi rastî dixwaze hebûna Xwedê hîs bike têr bikin. Lê gava ku ew rastiyê fam bikin, ew ê jiyanê wekî ku bi rastî ye bizanibin.

Divê em rastiyên ku em dibihîzin û dixwînin bicîh bînin da ku ew tenê raman nemînin, lê bibin baweriyên xurt. Xwendina Nivîsarên Pêroz divê di lêgerînerê giyanî de xwesteka naskirina Xwedê şiyar bike. Lê ji bo gihîştina wê armanca bilind, tiştêk şûna ramana kûr nagire.

Tiştê ku bi rastî pêwîst e ezmûna giyanî ye. Tenê ahenga îlahî dikare bêzariya kûr a ku ji nebûna armancê di jiyanê de derdikeve holê ji holê rake. Ezmûna giyanî rastiyek diyarkirî ye û dikare bi riya ramana rojane û hizirkirinê were bidestxistin. Mimkun e ku meriv Xwedê bi riya meditasyonê nas bike. Û gava ku hûn hebûna Wî biceribînin, guman dê winda bibin, ewrê nezanîne dê belav bibe, û hûn ê aştîyek

hîs bikin ku we berê qet nedîtiye, ji ber ku aştiya îlahî bêhempa ye.

Dem hatiye ku mirov rastiye bi xwe kifş bikin. Tiştê ku ez ji we re dibêjim, hûn jî dikarin kifş bikin ger hûn bixwazin. Dibe ku ev hînkirin ji bo hin kesan felsefî xuya bikin, lê ew kesên ku wan bicîh tînin nirxa wan dizanin û xelatên wan distînin.

Mamosteyê min bi her hînkirineke nû ya giyanî ya ku min jê digirt re ji min re digot: "Divê tu vê rastiye bizanibê" û min jî bizanibû!

Dema min mamosteyê xwe dît û ev rê keşif kir, ez ji ezmûna xwe piştrast bûm ku ew rêyeke saxlem e ku ber bi zanîna Xwedê û rastiye ve diçe, û ji ber vê yekê min tevahiya jiyana xwe ji wî û ji bo xizmetkirina mirovahiyê terxan kir.

Li her cihê ku hûn li cîhana mezin a Xwedê bin, silav li ser we be

Nêrînên zanîna giyanî

Mamoste ji şagirtekî ku di rêya giyanî de rêberiya wî
:digeriya re got

Hêvî neke ku mirov te û destkeftiyên xwe yên giyanî
qebûl bikin, lê tenê li Xwedê bigere

Dema ku tu fêhm bikî ku di hundirê te de aşî heye, tu ê
fêhm bikî ku di her tiştê qenc ê di afirandinê de aşî û
.ahengek heye

Tu dê Wî di bedewiya xwezayê de bibînî, hebûna Wî di
dostaniya rastîn de hîs bikî, û bereketên Wî di xwestekên

hêja û niyetên birûmet de biceribînî, bêyî armancên
xweperest. Tu dê hebûna Wî li pişt perdeyên aramiyê hîs
.bikî

Û di hemû tiştên ecêb de

Bi dilgermî li derî bixe û perde dê were rakirin û tu dê
rûyê herî bi heybet di hemû geşî û heybetmendiya wê de
bibînî

Eger tu ji Xwedê hez bikî, tu dê evîna Wî hîs bikî, û
tişteki din nikare te bixapîne. Ezmûnên madî dê te
.biceribînin

Ji ber ku te bextewariya giyanî tam nekiriye. Dema ku tu
.wiha bikî, tu ê ferqê bizanibî

Azad be di hilbijartinê de. Nehêle tişteki te sînordar bike,
û nehêle ku kes te kontrol bike an jî destwerdanê li
.bextewariya te bike

Xweya te beşek cuda ji tevahiya kozmîk e û divê tu wê
tevahiya bêkêmasî bibînî da ku hişmendiya bextewar
.biceribînî û kêfên evîna îlahî tam bikî

Derxistina evînê ji zindanan nefret û kîne

Em ji te dixwazin, Xudan, ku ronahiya xwe li ser giyanên
me bibiriqe

Û bi bereketên xwe yê zêde evîndarên xwe û ewên ku
.li alîkariya te digerin serşokê bikin

Û bila ew xeyalên şer, tundûtûjî û mirinê ji me dûr bixe

Û me îlham bike ku em aştiyê bikin armanca xwe

Û evîn dabînkirina me ye

Armanca me ew e ku em xwe ji qedexeyên heyî rizgar
bikin

Eger mirov tenê hewl bide ku pere berhev bike û
xwestekên bedenî bicîh bîne
Serkeftinên ku ew bi dest dixê kêm û bêwate ne
Ji ber ku ew roj wê were ku ew ê hemû destkeftiyên
dinyayê li dû xwe bihêle
Lê eger ew bi saya Xwedê dewlemend bibe
Ewê ji hemû padîşah û mirovên dewlemend ên dinyayê
dewlemendtir be
Ew xezîneyên pîroz di destê wan de ne ku ji Xwedê hez
dikin
Ewên ku ji bilî dewlemendiya giyan bi tiştekî din razî
nabin
Gava ku ew dixebitin ku meylên xwe yên giyanî pêş
bixin
Û ji bo xwedîkirina hesreta wan ji bo çavkaniya jiyana
wan
Û vejîna evînê ji kêrhiya nefret û xerabiyê
Ew hişmendiya xwe ji nirxandinên teng ên dinyayê
bilindtir dikan
Ber bi asoyên azadî, aştî, ronahî û şahî
Ew firehiya xwe ya bêdawî fam dikan
Ew têgihîştin û zanînek nûvekirî tecrûbe dikan
Û gava ku ew tovên raman û kirinên baş diçînin
Di meydanên hişmendiya wan de

Awirên wan vekirî ne

Û hêzên wan ên kognîtîv têne çalakirin

Philamson, eslê wan ê rastîn

Ew Padîşahiya Xwedê di hundurê xwe de dibînin

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku rêberiya me bike da ku
em xwe nû bikin

Û em hebûna xwe ya giyanî ji zindanên tariyê derdixin

Ber bi meydanên azadî, aramî û roniyên zanînê ve

Fêkî û sebzeyên teze xurekên girîng in

Ji dersa li ser xwarinê

Li Encinitas, California - Hezîrana 1940an de hat
radestkirin

Proteîna goşt ne tenê çavkaniya girîng a enerjîyê ye

Hin ji xwêyên mîneral ên ku di sebze û fêkiyên nepijandî
.de têne dîtin jî çavkaniyên girîng in

Her çiqas beşek mezin ji goşt mîqdarek girîng a enerjîyê
peyda dike jî, heke goşt ji bo demek dirêj di parêzê de
serdest be, ew ê dev ji peydakirina wê enerjîyê berde. Wekî
din, vexwarina zêde ya proteînê dikare bibe sedema
jehrîbûna proteînê, ku çavkaniyek westandin û nexweşiyê
ye. Bi kurtasî, proteîna zêde bi qasî kêmbûna proteînê bi qasî
.zirardar e

Eger hûn dixwazin ji westandinê xilas bibin, çareseriyek
di xwarina rast de ye. Goşt dibe ku enerjîyek demkî peyda
bike, lê ew gelek toksînan dixê nav laş. Xwarina xwarinên
xav û nepijandî yê bêtir dê hestên westandinê kêm bike û
.we enerjîk bike

Fêkî û sebzeyên tevahî enerjîyê zêde dikin, lê fêkî û sebzeyên tevahî nîrxek xurekî pir mezintir pêşkêş dikin. Lêbelê, hin kes tenê naxwazin dem ji bo xwarina wan bi vî rengî veqetînin

Sîstema helandinê madeyên kîmyayî derdixe û wan li seranserê laş belav dike da ku li celebên şaneyên guncaw binêre

Laş ji gelek hêmanên kîmyayî pêk tê, û xwarin divê kêmasiyên wan hêmanan rojane temam bike

Divê xwarina rojane têra xwe proteîn, vîtamîn, mîneralan, hin rûn û rûn, û mîqdarek guncaw ji karbohîdratên xwezayî dihewîne, di heman demê de nîşasta û şekerê safîkirî bi qasî ku pêkan be kêm bike

Çavkaniyek mezin a enerjîyê têkelbûna ava porteqalê û behîvên hûrkirî ye, ji ber ku behîv dema ku bi ava porteqalê re têkel dibin çêtir tene helandin

Her wiha girîng e ku meriv gelek şilekan vexwe. Ger ava bi kalîte baş tune be, ava fêkiyên teze, ava gûzê hindî û zebeş lêzêdekirinên pir baş û cîgirên qismî yên ava paqij in

Di pêşerojê de, mirov wê ji ber feydeyên tenduristiyê yên ku ev ava fêkî û sebzeyan peyda dikin, bêtir ava fêkiyan û ava sebzeyan vexwin

Hem kompleksên kêmasiyê û hem jî kompleksên serdestiyê xirab in

Kompleksa kêmasiyê bi qasî kompleksa serdestiyê xirab e, ji ber ku kesek ku xwe kêmas hîs dike nikare serdestiya xwe ya di hundurê xwe de nîşan bide

Mirov, ji ber ku xwezaya wî giyanî ye, bi çirûskek pîroz hatiye xelat kirin, û xelet û xelet e ku meriv bifikire ku ew

nizm e an jî bifikire ku ew ji her kesî bilindtir e û mîna kesekî
.ku bê rûmet an eslê wî tune tevbigere

Dema mirov serbilindî nîşan dide, siya stûr a serbilindiyê
ronahiya Xwedê di giyanê wî de vedişêre

Ji ber vê yekê, divê ji herdu girêkan bi hev re dûr
bisekinin ji ber ku her du jî li pêşiya pêşketina giyanî asteng
.in

Bila em hîs bikin ku Xwedê bi me re ye, îlham û rêberiya
.me dike, û ew evîna herî mezin e di jiyana me de

Ewên ku Xwedê nas dikin hîs dikin ku ew xulamên her
.kesî ne û nafikirin ku ew ji yên din çêtir in

Kompleksa kêmasiyê bi kesên ku ramanên wan qels û
binhişmendiya wan qels e ve girêdayî ye, lê kompleksa
serdestiyê ji serbilindiya nefretkirî û xudperestiya derewîn
.çêdibe

Herdu girêk jî ji bo mezinbûna giyanî wêranker in û li ser
xeyal û paşguhkirina rastiyê ne, ne li ser têgihîştina saxlem û
.biryara rast

Baweriya bi xwe divê bi serketina li ser qelsiyên mîrasî
yên mirovan were pêşxistin. Kesên ku wê dixwazin, divê
hewl bidin ku şîrîniya wê bi destkeftiyên berbiçav di jiyana
xwe de biceribînin, bi vî rengî xwe ji kompleksên kêmasî û
.xudperestiyê rizgar bikin, bi alîkariya Xwedê

Raz û çavkaniya zindîtiyê

Ji bo ku laş xwarinê veguherîne enerjîyê çend
demjimêran hewce dike. Lê her tiştê ku îradeyê teşwîq dike
.û çalak dike, yekser enerjîyê çêdike

Îrade ji şaneyên laş û ji depoya enerjîyê ya mêjî zindîtiyê
.distîne, ku enerjîya ji xwarinê tê derxistin lê tê hilanîn

Îrade her wiha bi rêya stûna piştê çalakiyên nû ji
.çavkaniya kozmîk dikişîne nav laş

Ji ber vê yekê, sirra zindîtiyê di parastina enerjiya mirov
.de û anîna enerjiya nû bo laş bi rêya îradeyê de ye

?Ew çawa tê kirin

Pêşî, divê mirov bi dilxwazî û bi dilxwazî tevbigere. Ger
tiştekek hêjayî kirinê hebe, divê ew bi dilxwazî û bi dilxwazî bê
.kirin

Dema ku hûn bi dilxwazî xebitin, hûn xwedî mîqdarek
mezintir a enerjiyê ne ji ber ku hûn ne tenê enerjiyê ji
demarên di mêjî de dikişînin, lê di heman demê de herikînek
.mezin a enerjiya kozmîk dikişînin nav laş

Jinek ku ji bo evîndarê xwe xwarinek xweş amade dike,
.tişî bextewarî û zindîtiyê ye

Lê eger ew neçar bimîne ku li dijî daxwaza xwe xwarinê
.çêbike, ew ji destpêkê ve westiyayî hîs dike

Ji ber vê yekê, îrade enerjiyê tîne

:çîroka kurt

Carekê, ez bi hevarekî xwe re li ser pîrozan diaxivîm.
Hevalê min broker bû, û wî hewesa min parve nekir. Di şûna
wê de, wî got, "Hemû kesên ku hûn jê re dibêjin pîroz, di
rastiyê de şarlattan in ku Xwedê nas nakin." Min pê re nîqaş
nekir, lê mijar guhert, û me dest bi axaftina li ser pîşeyê
brokeriyê kir. Piştî ku wî gelek tişt li ser vê yekê ji min re got,
min bi nermî got, "Ma hûn dizanin ku yek brokerê pêbawer
tune ku ew hemî derewîn in?" Ew pir hêrs bû û bi hêrs bersiv
da, "Û hûn li ser brokeran çî dizanin?" Min bersiv da, "Tam ev
e ku min mebest kir. Û hûn li ser pîrozan çî dizanin?" Ew
bêdeng ma. Min bi aramî û bi diloanî berdewam kir, "Ez li

ser brokeriyê tiştekan nizanî, û hûn jî li ser pêrozan tiştekan
".nizanî

Milyaketên enerjîyê

Xwedê me wek milyaketên enerjîyê afirand

Û me di laşên fîzîkî de danîn

Me hemû bala xwe da ser laşên nazik

Û me giyanê giyanî yê ku bi enerjîya jiyana kozmîk
barkirî bû ji bîr kir

Niha divê em bi rastî hewlek bidin ku em xwe konsantre
.bikin

Ji bo ji nû ve bidestxistina hişmendiya tevahî

Koka serkeftinê di mezinbûna têgihîştina giyanî de ye

Bi saya wê em ji xwezaya xwe ya nemadî haydar dibin

Û ku wêneya Xwedê di hundirê me de dijî

Gula yekem li baxçeyê manewiyetê, gula bawerî û
hêviyê ye

Lêbelê, fêkî zanîna rastîn e ku bi rêya xwe-ceribandinê
.tê bidestxistin

Geşbîn be û bizanibe ku tiştên baş û bereketên jiyane li
.benda te ne

Heta ku hûn bi dilsozî û fedakarî kar bikin

Ji bo vegerandina mîrateya xwedayî ya windabûyî

Mirovekî bi rastî ruhanî mirovekî hevseng e

Kesek ku xwe razî hîs dike, ji tenduristiyeke baş kêfxweş
dibe, û têgihîştina wî/wê zêde dibe

Ew xwediyê dewlemendiya giyan û xezîneyên
şehrezaiyê ye

Ew piştrast e ku alîkariya Xwedê tê
Çiqas jiyan dijwar be û şert û merc jî dijwar bin
Rûyê Xwedê di bedewiya xwezayê de ji me re eşkere
dibe

Û dengê wî bi melodiyên nazik û safîkirî bi me re diaxive

Û ji dengên şîrîn û nerm ên evîndaran

Û bi dengê bilind ê erkê

Teşwîqa ku me ber bi qencî û aştiyê ve dibe

Bextewarî û zanîn dengê Xwedê ne

Ya ku gazî me dike ku em vegerin mala pîroz

Malekî aramî û aştiyê

Û ji hebûna wî ya şîrîn kêfê werbigirin

Û bedewiya wê ya bêhempa û bilindtir

Cîhan bi awayekî ecêb xapînok e, û divê em jî wisa
nêzîkî wê bibin. Ger em pêşî li xapandin û xeyalên wê
.dernekevin, em ê nikaribin alîkariya kesekî din bikin

Divê em ji bîr nekin ku di tenêtiya hişk baldar de
kargeha hemû destkeftiyên mezin heye. Û di vê kargeha
ecêb de, divê em bi berdewamî şêwazên îradeya xwe
biafirînin da ku em li ser hemû rewşên neyînî bi ser bikevin
.an jî bi bandor li hember wan mijûl bibin

Divê îrade bi berdewamî were perwerdekirin û bikaranîn

Mirov gelek derfet hene ku di vê kargeha erdî de
bixebite heya ku ew dema xwe winda neke û enerjiya xwe
.bê feyde xerc neke

Bi şev ez ji daxwazên dinyayî vedikişim da ku bi xwe re
bim

Dûr, dûr ji dinyayê

Bi tenê bi îradeya xwe re di tenêtiya xwe ya giyanî de
Li ku derê ez ramanên xwe ber bi aliyê ku ez dixwazim
ve digerînim

Min biryarek kûr da

Dema ku ez îradeya xwe ji bo çalakiyên saxlem û
sûdmend teşwîq dikim, ev ji bo min serkeftinê diafirîne. Bi vî
rengî, min gelek caran îradeya xwe bi bandor bikar aniye.
.Lêbelê, ev tenê bi karanîna domdar a îrade tê bidestxistin

Çi hesteke xweş dê bi te re çêbibe dema ku tu bikaribî
bibêjî û piştrast bikî, "Îradeya min, ku bi îradeya îlahî barkirî
"!ye, dê tiştê ku ez dixwazim ji bo min bi dest bixe

Eger mirov bêxem bibe û her tiştî bispêre îradeya îlahî
bêyî ku îradeya xwe ya ku Xwedê daye wî bikar bîne, ew ê
.encama ku lê digere negire

Hêza îlahî dixwaze bi dilxwazî alîkariya te bike

Divê em wê ramanê ji hişê xwe derxin ku Xwedê, bi hêz
û hêzên xwe yên serxwezayî, ji me dûr e û di dûrtirîn
deverên ezmanan de veşartî ye, û divê em ji bîr nekin ku
îradeya îlahî li pişt îradeya me ya mirovî ye, lê ew hêza
mezin, mîna okyanûsek ku bi pêl û dirêjkirinên xwe tijî dibe,
.nayê heya ku hiş vekirî nebe û dil werbigire

Dua

Ey Dayika Gerdûnî

Ku bibe tenê agir di dilê me de
Û ji bo belavkirina tariya giyanên me
Û di hêstirên me yên evînê de ji bo te
Evîna me ji bo tiştên dinyewî bişo
Û em kêfxweş in ku bi we re razî ne
Xemgînî û xemgîniyên me carekê û her û her ji holê
rakin

Dilên me yên biçûk bikin dilên mezin
Ew tevahiya hebûna we dihewîne
Û di neynika xwezaya te ya îlahî de
Werin em xwe bêkêmasî û pak bibînin
Bila agirê evîna me ji bo te bilind bibe
Li jor agirên xwestekên erdî
Bi milyonan ceribandin xwe wek te vedişêrin
Û ew me her tim dixapîne

* * *

!Were, ey şahiya îlahî ya paqij û bêkêmasî
Bikevin perestgehên bêrêkirina me ji bo te
Bila gerstêrk aştîxwaz be
Li çiyayên me, di şevên tarî yên nezanînê de
Bila ew rêberiya me bike û me bi ewlehî vegerîne
!Ber bi stargeha we ya ewle û parastî ve

Çirçirkên ji Bêdawîtiyê

Çargoşeya yekem a Xeyam

Ji aliyê Edward Fitzgerald ve hatiye wergerandin û ji
.aliyê Mamoste Paramahansa ve hatiye şîrovekirin

Navdariya Omar Xeyam li Rojava ji ber wergera çaran a
Fitzgerald a nîvê sedsala nozdehan a wî ye, ku wekî wergera
.herî baş a heta niha bo îngilîzî tê hesibandin

Mamoste Paramahansa Omer Xeyam wekî yek ji mîstîkên
mezin û xwedî pileya bilind a zanîna xwe dihesiband, û ku wî
sembolîzm bikar dianî da ku ezmûna xwe ya giyanî û ezmûnî
îfade bike, û ku ew bi awayekî xav şaş hatibû fêmkirin, û ku
lêkolîner têra xwe kûr neçûne da ku felsefeya wî ya giyanî ya
.ku wî di çaran de razandiye fam bikin

Hişyar be! ji bo Sibehê di Tasa Şevê de

Kevirê ku stêrkan difirîne avêtiye

Û va ye! Nêçîrvanê Rojhilat girtiye

Bircê Sultan di Çembera Ronahiyê de

:Wergera Erebî

Hişyar be, çimkî sibê kevir avêtiye nav şûşeya şevê

Bi temamî belavbûna stêrkan

Û li vir nêçîrvanê Rojhilat e

.Wî bircê Sultan zeft kir

Bi çengek ronahî

:Şirove û şîrovekirin

:Şirovekirina wateyan

Sibê: Ew berbanga şiyarbûnê ji hebûna erdî ya xeyalî ye

Keştiya şevê: tariya nezanînê ku giyanê nemir di
hişmendiya teng û bi sînor a mirovan de dîl digire

Kevir: Paqijkirina giyanî

Stêrk: Çirûska balkêş a xwestekên maddî

Nêçîrvanê Rojhilat: Hikmeta Rojhilatî ya bi hêz ku
.bermahiyên xeyalan ji holê radike

Çemberek ronahî: şewqa şehrezayiya pîroz, ku tariya
.zordar a ku giyanê dîl û zincîr dike, ji holê radike

:Jêfêhmî

:Bêdengiya hundirîn bi dengekî nizm dibêje

Hişyar bin! Dev ji xewa nezanînê berdin, çimkî sibeha"
aqilmendiyê şikestî ye. Kevirê safîkirina giyanî bavêjin ser
keleka tarî ya nenasê da ku wê bişkînin û stêrkên tarî û geş
".ên xwestekên madî yên bêronî belav bikin

Li ronahiya şehrezayiya Rojhilat binêre, nêçîrvan û"
wêrankerê xeyalan, çimkî wê bi çengelek ronahiyê bircê
bilind ê giyan girtiye û tariya wê ya madî ya sînordar ji holê
".rakiriye, bi tevahî ji holê rakiriye

Ey niştecihên bajarê xeyalan, dev ji xewê berdin! Çimkî"
tîrêjên rojê yên peyama giyanî ya şehrezayiya hundirîn
".derketine holê

Fêr bibe ka meriv çawa kevirê zexm ê safîkirina giyanî
bikar tîne da ku keştiya tarî ya nezanînê bişkîne û xwesteka
.kêfên madî yên demkî jê derxe

Ji nêçîrvanê aqilmendiyê, yê ku bi berdewamî li giyanên"
ku li ronahiyê û li rastiyê digerin digere, dersekê bistîne, da

ku wan bi aûreyek şahiyek bi heybet, şahiyek azadiya
".herheyê dorpêç bike

Vegera Kurê Windabûyî

Carekê, gelek sal berê, min yek ji xwendekarên xwe dît
ku ber bi aliyê dijber ve dimeşiya

Bi têgihîştina encamên neçar ên kiryarên wî, min hewl
da ku bi karanîna her rêbazek mantiqî wî razî bikim ku dev ji
rêbaza kirinên xwe berde, lê min dît ku ez nikarim alîkariya
.wî bikim

Ji ber ku wî niyet kiribû ku di rêya xirab de bimeşe

:Di dawiyê de, min ji xwe re got

".Madem ew wisa dixwaze, ez ê wî bi tenê bihêlim"

Lê evîn û xema min ji bo wî zû vegeriya, ji ber vê yekê
.ez li bin dareke hêjîrê rûniştim û dest bi xeyalkirina wî kirim

Bi coşeke mezin, min peyama rewşenbîrî ya jêrîn

:berdewam jê re dişand

Xwedê ji min xwestiye ku ez ji te bipirsim ku tu di"

".derbarê niyeta xwe ya kirina tiştê de fikra xwe biguherînî

Êvarê, hestek bihêz a întuîtîv ku min di beden û hişê

.xwe de hîs kir, min bawer kir ku ew bi rastî vedigere

Ji nişkê ve, "kurê windabûyî" xuya bû, piştî ku vegeriya

:malê, wî silav da wan û got

Tevahiya rojê, li her derê ku ez çûm û çî min kir, min"

"?rûyê te didît." Ev tê çî wateyê

Min bersiv da: "Xwedê bi rêya min gazî te dikir. Ev

".gazîya Wî bû, ne ya min

Xwesteka min ji xweperestiyê nebû, lê min bi biryar bû
.ku ez neçim

Ev cih dê heta vegera we vekirî bimîne

Ev cureyê sêwirandinê dikare guhertinên mezin bîne. Bi
!rastî jî hêzek ecêb e

Dema ku te rêya xwe destnîşan kir û biryar da ku li ser
rêya xwe berdewam bikî, divê tu îradeya xwe çalak bikî û
hewlek pratîkî bidî, û wê demê tu dê bibînî ku hemû
hêmanên serkeftinê dê ji cihên ku tu dizanî û ji cihên ku tu
.nizane werin ba te

Di îradeya te de, ku bi enerjiya îlahî tijî ye, bersiva
duayên te heye

Dema ku hûn wê îradeyê bikar tînin, hûn pencereyê
.vedikin ku hûn bi riya wê bersivek ji duayên xwe distînin

Ev ezmûna min e. Berê min hewl da ku hin tiştan bikim
tenê ji bo ceribandina îradeya xwe, lê niha ez wisa nakim ji
ber ku ez encama wê ji berê ve dizanim: her tiştê ku ez
.dixwazim bi saya Xwedayê Teala tê bidestxistin

"Ji pirtûka "Armanca Dawî ya Mirov

Werin em Xwedê bikin şivanê giyanên xwe

Û ronahiya îlahî keşf e

Li ser rêyên sar ên jiyane

Ew di şevên tevliheviyê de ronahiya rêber e

Û roja piştrastbûnê di saetên şiyariyê de

Û stêrka rêber di deryaya tariya hebûna erdê de

Werin em ji bo alîkarîyê ji Wî bipirsin û îlhama wî bigirin

Ji ber ku cîhan dê bilind û nizimên xwe bidomîne

Bûyerên wê mîna pêlên har aloz in

?Em ê ji ku rêberiyê bistînin

Ew ne di adetên me yê bêstîqrar û alîgir de ye

Ne ji hawîrdora me ya ku di bin bandoran de ye

Ne ji welatên me û ne jî ji cîhana me

Berevajî vê, ew dengê rastiya rêber e

Ji kûrahiya ruh derdikeve

Her gav tenê li Xwedê difikirim

Min ruhê xwe spart wî

Min dilê xwe spartin wî

Min evîn û hesreta xwe ber bi wî ve araste kir

Divê em ji Xwedê bêtir baweriya xwe bi tiştekî din

neynin

Û ku em baweriya xwe bi wan kesan bin ku dê

ronahiya Wî eşkere bikin

Ew ronahî rêberê min e

Ew şehrezayî û evîna min e

Hêza bêhempa

Û rastiya ku nayê derbaskirin

Niha û her û her

Hin kes hene ku di ramanên xwe de ewqas tundrew in
ku ew bawer dikin ku ji bo ku di jiyane de biserkevin, divê ew
.mîna makîneyekê bê rawestan bixebitin

Ji aliyekî din ve, mirovên ku ji wan ne kêmtir tundrew in hene, ji ber ku gava ew bi mijarên giyanî re eleqedar dibin, .ew daxwaza her tiştî winda dikin, û ev helwestek xelet e

Bo nimûne, ew bawer dikin ku ne hewce ye ku tiştekî ku hewceyê baldarî û hewldanek laşî ya dijwar be were kirin, û ew şîreta asketîzmê û devjêberdana hemî tiştên madî dikin. .Lê ev helwest sekinandina rewşenbîrî vedişêre

Di bin cilê ruhanîyeta derewîn de

Min dît ku mamosteyên mezin pir bi cîhanê re eleqedar dibin lê bêyî ku bi wê ve girêdayî bin. Dema ku tiştek xweşik didan mamosteyê min, ew lê xwedî derdiket û diparast, lê heke ew bişkê an zirar bibûya, ew dikişîya û digot, "Eleqeya min bi wê re bi dawî bû ji ber ku wê pir zêde bala min .kişand." Ew ji cîhanê dûr bû ji ber ku ew ne girêdayî bû

Ez heman hest dikim ku ez teqdîr dikim tiştê ku Xwedê dide min, lê heke ez wê winda bikim, ez wê bêriya nakim

Carekê, kesekî kincekî xweşik bi şapîkek da min, û ew kincekî pir biha bû, ez kêfxweş bûm ku min ew ji çirîn û qirêjbûnê diparast heta ku ez jê bêzar bûm û min got: "Ya "Xwedê, ez ne hewceyî vê tengahiyê me

Rojekê, ez çûm holeke li Los Angelesê da ku gotarekê bidim, û hema ku ez gihîştim û min dest bi derxistina kincê xwe kir, min dengê xwedayî bihîst ku got: "Hemû tiştên ku di bêrîkên kincê xwe de ne, bi xwe re bibin." Ji ber vê yekê min

Piştî dersê, ez vegehiyam odeya depoya kincên cil û .bergan û min dît ku kinc - Xwedê te biparêze - winda bûbû

Ez ji ber vê yekê pir aciz bûm, ji ber vê yekê yekî got, "Netirse, em ê ji te re paltoyek din bikin." Min got, "Ez ne ji ber ku min palto winda kir aciz im, lê ji ber ku kesê ku palto ".girt, şapîkê ku bi palto re bêkêmasî li hev tê jî negirtiye

Divê em nehêlin hestên me me kontrol bikin. Mirov çawa
dikare bextewar be eger tenê cil û berg û tiştên xwe yên din
?eleqedar bike

Ev nayê wê wateyê ku cilên paqij û rêkûpêk li xwe nekî
an jî xanî ne paqij û rêkûpêk bikî, lê belê tê wê wateyê ku
.zêde bi van mijaran ve girêdayî nebî an jî bi wan mijûl nebî

Carekê ez ji bo şîvekê hatim vexwendin û her tişt pir
xweşik û baş hatibû amadekirin, min ji şîvê pir kêf girt, lê
mêvandarên me pir ditirsiyan, ji tirsê ku her tişt li gorî planê
.neçe, û di encamê de, wan bi fikarên xwe atmosfer xera kir

Kesên ku pir hesas in pir caran fikar û nerehetiya yê
din hîs dikin. Çima tirs û fikar hene? Divê em çêtirîn xwe
bikin, dûv re bêhna xwe vedin û bila yê din bêhna xwe
vedin. Divê em bihêlin ku tişt bêyî ku zorê bidin wan, bi rêça
xwe ya xwezayî biçin, û wê hingê yê li dora me jî dê
.aramiyê bibînin

Berhemhênanên Parmenîd

Li pişt îradeya mirovan îradeya îlahî û armanca herikîna
.bêdawî ya enerjiya kozmîk heye

Ew ji bo nîşandana her tiştê ku di jiyana de baş û
,sûdmend e

Ji ber vê yekê, her kesê ku bi îradeya bilind ve girêdayî û
.sabît bimîne, dê bi alîkariya Xwedê biserkeve

Îrade enerjî û xwestek e ku ber bi gihîştina armancek
diyarkirî ve tê rêve kirin

Bêyî îradeyê tiştek nayê kirin; bi rastî, heta tevgereke
sade jî di jiyana rojane de bêyî bikaranîna îradeyê nayê
.afirandin

Piraniya mirovan tiştên ne-esasî dikin û hewlên xwe bi
.awayekî avaker nadin

Xwestin ji îrade cuda ye, her çend xwestek dikare wekî
.katalîzatorek ji bo îrade tevbigere

Di pêşxistina îradeyê de, divê mirov berî her tiştî xwedî
.biryardarî be û têgihîştin, feraset û şehrezayiyê bikar bîne

Ev tê pişt perwerdekirin û bi hişmendî bikaranîna
.îradeyê ji bo gihîştina armanca xwestî

Pêdivî ye ku rêwîtî û hewldan berdewam bikin heta ku
armanc pêk were

Dema ku mirov biryar dide ku bigihîje armanca xwe ya
.hêja, dev ji hewildanê berdide ne guncaw e

An jî dibe ku ew xwe bide ber rewşên dijwar

Dema ku hişmendî bi îradeya bilind re di ahengekê de
be û raman û îrade bê navber li ser ramanek taybetî
bisekinin, hêza îradeyê dê bi çalakiya kozmîk a bêdawî û
.bêdawî têr bibe

Îradeya mirov ku ji hêla nezanî û xwestekan ve tê
rêvebirin, êş û tengahiyê tîne ser xwediyê xwe

Ji bo tama bextewariya rastîn, divê xwestekên baş li ser
yên xerab serdest bibin, û divê îradeyek di rêça rast de ber
bi çavkaniya rastiyê û çavkaniya hemû qencyên heyî ve
.were arastekirin

Çima divê mirov ji şahidiya derewîn dûr bisekine? Ji ber
.ku derew durûtî û xapandinê pêş dixe

Xiyanet li ber Xwedê yek ji gunehên herî mezin e.
Tawanbarkirina bi derewîn a kesekî ji bo berjewendiya
kesane an ji ber xwesteka tolhildanê cureyek sondxwarinê

ye. Ger her kes vê pratîkê bişopanda, di nav mirovan de
.kaos û anarşî dê serdest bibûya

Guhdarîkirina şahidiya derewîn a li dijî kesekî din
pejirandina şahidê derewîn û beşdarbûna di tevgera wî ya
şermok de ye, û ew guhdarîkirin û pejirandin bê guman dê
veguhere pevçûnek hestiyarî ya navxweyî ku aramiya giyanê
.têk dide û aramiya jiyanê têk dide

Tewra ku ew demkî mafdar be jî, kiryar di dawiyê de dê
bi tundî berevajî bibe û tengahiyê û êşa psîkolojîk biafirîne ku
.hişmendiye têk dide û li wijdanê dixê

Çavnebarî encamên zirardar û giran jî hene, ji ber ku ew
êşa kesane tîne serê kesê çavnebar ji ber ku raman û hestên
.ku mirov derdixe vedigerin ba wî

Ewê ku evîn û fedakarî dide, dê di berdêla wê de
hezkirin û muameleya fedakar werbigire, lê ewê ku ramanên
çavbirçîtî, xweperestî û çavnebariyê dişîne, dê van tiştan bi
.heman rêjeyê bîne ser xwe

?Çima divê mirov diziyê neke

Ger her kes bi dizî, dizî û zorbaziyê bijîya, dinya wê çawa
ba? Di wê rewşê de, sûcên herî hovane û hovane wê
bihatana kirin. Ji bo parastina milk û veğerandina kelûpelên
.dizî wê şerên dijwar biqewimin

Dizî kiryarek e ku li dijî normên civakî ye û mafên kesên
din ji wan bêpar dike, û ji ber vê yekê ew li dijî qanûnên
hebûnê ye, û civak xwedî îmkanên guncaw û rêbazên
.bibandor nînin da ku bi sûcdaran re mijûl bibin

Dema ku diz dikevin zindanê, dibe ku adetên wan ên
kevin bêtir bicîh bibin, û dibe ku ew dema ku bi sûcdarên din
re têkilî datînin adetên nû yên xirab jî bi dest bixin. Ger ev

biqewime, piştî serbestberdanê dê ji berî ketina zindanê pir
.xirabtir bibin

Em ji te dixwazin, Xudan, ku tu me pêroz bikî da ku em
xerabiyê nebihîzin, xerabiyê nebînin, xerabiyê nepeyivin, an
.xerabiyê nefes nekin

Em ne destê xwe didin xerabiyê, ne xerabiyê hîs dikin,
ne xerabiyê difikirin, ne jî xerabiyê xeyal dikin

:Pêkhatayên ku em rojane bi kar tînin ev in

Têgihîştinên me yê hestî

û hestên me -

û aqilê me -

Hemû ji Xwedê deynkirî ne, û em bêyî Wî nikarin
.saniyeyekê jî bijîn

Lêbelê, dema ku em diyariyên Wî bi kar tînin, em li ser
Wî wekî ku divê em bifikirin, ne jî em bala xwe didinê ku ew
.heq dike

Berevajî vê, em li pey kêfên hestî û armancên dinyayî ne
ku bi tevahî bi cîhana madî re li hevahengî û girêdanek
.tevahî bi wê re ne

Ev sedema bingeîn a hemû êş û azarên me ye

Xwedê me li gor şiklê xwe afirand, û ji ber vê yekê em
nikarin tama bextewariya rastîn bizanibin heya ku em
hebûna Wî di hundurê xwe de nebînin û nektara bextewariya
.Wî di giyanên xwe de tam nekin

Ne jî em dikarin xwediyê wê hêza pêroz bin ku bi îradeya
.xwe tiştê ku em rojane hewce dikin bi dest bixin

Heta ku em fêm nekin ku Xwedê çavkaniya wê hêzê ye,
.divê em xwe bispêrin wî û berê xwe bidin wî

Bi dilên spasdâr ji bo hemî bereketên ku Ew bi
berdewamî li ser me dibarîne

Eger hûn şikir bikin, bê guman ez ê [xêr û qenciya] we
.zêde bikim

Dema ku dilên me bi spasdariya ji bo Diyarkerê Herî
Comerd tijî dibin, ew dibin perestgehên pîroz ji bo hebûna Wî
ya bi heybet, û ev serkeftina herî mezin e ku mirov dikare bi
dest bixe, ji ber ku armanca jiyane ew e ku mirov bi Afirînerê
.xwe re di ahengekê de be, nêzîkî Wî bibe û Wî nas bike

Berî her tiştî li Padîşahiya Xwedê û li rastdariya wî}
{bigerin û ev hemû tişt wê ji we re bêne zêdekirin

Bi bîranîna berdewam a Xwedê û hizirkirina bi dilovanî li
ser Wî, em ê fêhm bikin ku Ew evîndarê me ye, ku em
.bijarteyên Wî ne, û ku em di bereketa Wî de xwedî par in

Padîşahiya bextewarî, evîn, ronahî û qenciye

Dema ku em li ser bereketên zêde yên Xwedê difikirin,
ku ya herî mezin ew e ku em azadiya hîlbijartinê bikar bînin
da ku rêya rast bişopînin ku ber bi lihevhatina bi armancên
bilindtir û gihîştina bextewariya giyanî ve diçe, her roj bi
kêfxweşiya hundurîn a nûvekirî tijî dibe, û em herikînek pîroz
hîs dikin ku diherike nav jiyana me, ji ber vê yekê spasdârî
.dilên me tijî dike, û jiyana tam û wateyek heye

Ew kesê ku bi rêya hizirkirina tefsîrkar dikare qanûna
îlahî ya ku bi awayekî sirrî dixebite bibîne, qet dev ji
pesindan, şikirkirin û xwe li ber Wî yê ku hemû evîn, pesin û
.spasdârî jê re ye bernade

Werin em Xwedê, çavkaniya hemû qenciyên hebûnê, bi
bîr bînin û werin em bîranînên xwe bi evîna dilsoz a ku ji
.kûrahiya dilê me derdikeve, tevlihev bikin

Ji Xwedê re, ku jiyan jê diherike, evîn dibirike, û bereket
bê rawestan diherike

Werin em hemû kesên ku ji bo mirovahiyê mûmek
vêxistin, an tovên baş di axa cîhanê de çand, an ramanên
ronakbîr belav kirin, an jî kirinên baş û tevgerên esil teşwîq
.kirin, bi dilgermî bi bîr bînin

Werin em dilên xwe ji bo evînê vekin, bila em hişê xwe ji
bo îlhamên ronakbîr vekirî bihêlin, û bila em ji Xwedê alîkarî
.û rêberiyê bixwazin

Di tiştên ku em dikin û difikirin de

Tirs dil jehr dike

Hişê mirov depoyeke mezin a enerjîyê an çalakiyên
.girîng e

Ev çalakî bi berdewamî di tevgerên masûlkeyan, karê
dil, pişik û dîyaframê, metabolîzma hucreyî, reaksiyonên
kîmyewî yên xwînê û di karê organên hestî yên motorî (dem)
.de tê bikar anîn

Wekî din, gelek enerjîya girîng li ser raman, hest û îrade
.tê xerckirin

Tirs çalakiya jiyanê qels dike û yek ji dijminên herî hov
.ên îradeya çalak e

Tirs çalakiya jiyanê ya ku bi gelemperî bi rêkûpêk ber bi
demaran ve diherike, ditepisîne û asteng dike, da ku ew
xuya bikin ku felc bûne, û laş sist dibe û zindîtiya wê bi
awayekî berbiçav û girîng kêm dibe (tirs astengkerê
.demaran e!)

Tirs ji holê rakirina sedema tirsê nabe alîkar. Ew îradeyê
qels dike û mejî teşwîq dike ku sînyalek astengiyê bişîne

organên laş. Tirs dil jehr dike, helandinê xirab dike û dibe
.sedema gelek nexweşiyên laşî

Dema ku hişmendî li ser Xwedê bimîne, hûn ê ji tiştekî
netirsîn û hûn ê bikaribin li ser her astengî û astengiyê bi ser
.bikevin

Bi wêrekî û baweriyê "Daxwaz" xwestekek e ku bê enerjî
ye, lê "niyet" biryardariya kirina tiştekî ye: bicîhanîna
xwestekek an xwestekek. Lê "îrade" dikare bi gotina "Ez bê
westan dixebitim heta ku tiştê ku ez dixwazim bi dest bixim"
.were îfade kirin

Dema ku hûn îradeya xwe perwerde dikin, hûn dikarin
hêzên çalakiya jiyanê berdin û rêve bibin, li şûna ku hûn
tiştek bixwazin bêtî ku hûn tiştê ku ji bo bidestxistina wê
.hewce ye bikin

Divê em hêviya xwe winda nekin, lê belê divê em
bizanin ku Xwedê derfet li pey derfetê dide me ku em rewşa
xwe baştir bikin, ramanên xwe bilind bikin û di jiyanê de
.tiştên nû û bikêrhatî ji bo xwe û yên din biafirînin

Eger em ji şêwaza jiyanê xwe ne razî bin, divê em rê û
rêbazên nû bikolin ku dê heta raderekê razîbûn û rehetiya
.psîkolojîk bidin me

Divê em li ser tiştekî bifikirin ku rewşa me baştir bike û
jiyana me watedar û hêja bike, û dû re jî wê yekê bixin
.pratîkê

Tiştê ku bi lezgînî pêwîst e guhertinek di hişmendiya de
.an jî guhertinek di rêça wê de ye

Divê em biryar bidin ku em ê nehêlin pirsgirêk bandorê
li me bikin û me ji hevsengiyê derxînin, û em ê nehêlin ku
fîkarên me jiyanê me xirab bikin, hestên me dagir bikin û
.atmosfera me xera bikin

Û ku em nebin qurbanên adetên zirardar û
taybetmendiyên zirardar, û em azad û bêserûber bin mîna
.çûkên li ezmanan

Pêwîst nîne ku mirov bêliv û neguher bimînin. Divê
perdeyên xeyalê ji cewhera giyan bîn rakirin da ku ew bi
paqijî û hêza xwe bibiriqe, û şahîya bilind a ku Xwedê daye
.mirovahiyê eşkere bike

Xwedê hewildanên baş, armancên rewa û biryardariya
.serkeftinê pîroz dike

Li pişt jiyana me hêza Ruhê Bilind heye, û li pişt îradeya
.me okyanûsa kozmîk a Îradeya Îlahî heye

Em beşek yekgirtî yê wê okyanûsa bêdawî ne. Dema ku
em digihîjin wê û tê de avjeniyê dikin, hişmendiya me
.berfireh dibe û em firehiya xwe hîs dikin

Fikirîna li ser wê me nêzîkî wê dike, û fikirîna li ser wê
me ber bi wê ve dibe

Hewldana berdewam a ji bo lihevhatinê bi wê re zanîn,
.biryardarî û enerjîyê dide me

Amadekariya rojane ya hişmendiyê evîna îlahî û
bereketên ezmanî tîne

Ew bê navber ber bi me ve diherike û parek mezin ji
.xezîneyên okyanûsê dide me

Di hundirê her mirovan de hişmendiyek îlahî ya veşartî
heye ku li benda derfetê ye ku xwe îfade bike

Û ji bo derketina ji jêrzemîna teng û sînordar a egoyê

Çawa ku mirov ji xewneke tirsnaq şiyar dibe û fêhm dike
ku tiştê ku dîtiye ji bilî xewnekê ne tiştek din e, hişmendiya
îlahî jî mirov teşwîq dike ku ji xewna xew û tevliheviyê şiyar

bibe û bigihêje hişmendiyeke nû û têgihîştineke saxlem a
.wate û armanca jiyanê

Eger em dixwazin berbanga şiyarbûna giyanî biceribînin
û roniyên bê guman bibînin, divê em guh bidin dengê
hundurîn

Em bersiva teşwîqên wê didin. Divê em kevirên xeyalê û
kevirên nezaniyê yên ku pêşveçûna giyan asteng dikin û
.tevgera wê asteng dikin, ji rê derxînin

Û em bi destê hesretê li deriyê şiyarbûna ji xewa
bêxemiyê bidin, da ku em bikarin bayê bextewariyê bikşînin
.û elektrîka ezmanî bînin her raman û her hesta xwe

Û her yek ji karên me

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku di hişmendiya me de
pencereyên hişmendiyê veke, me bi ronahiya şehrezaiyî tijî
bike, me bi evîna xwe dorpêç bike û me bi dîlovaniya xwe ya
.herheyî dorpêç bike

Di nav wan kesên ku hatin ba min de, kesên ku min ji
destpêkê ve, bi eşkereyî, ji wan re gotibûn ku niyetên wan ne
maqûl in, hebûn û min ji wan xwest ku wan niyetan
.biguherînin

Çend ji wan tiştên ku min gotin ecibandin, lê yên din
.bersiv dan û ber bi başiyê ve çûn

Durûtî bi xwe re encamek baş nayne, û tewra
aqilmendtirînên jîr jî nikarin tiştê ku çavên wan eşkere dikin
.veşêrin

Dîroka mirovan di çavên wan de hatiye nivîsandin

Eger tu dixwazî xwezaya rastîn a kesekî bizanî, ji Xwedê
bixwaze ku xwezaya rastîn a wî kesî ji te re eşkere bike

Ji ber ku tu naxwazî werî xapandin, tu dê di kêrhiya dilê
xwe de xwezaya wê ya rastîn hîs bikî û sentûsa te jî dê xelet
.nebe

Dema ku em bi hevalê/a xwe re diaxivin, divê em
rasterast li çavên wî/wê binêrin û bi bawerî, teqezî û rastiye
.biaxivin

Dema ku em destê kesekî dihejin, divê em evîn û
dilsoziya xwe nîşanî wan bidin û hewl bidin ku bi qasî ku jî
.destê me tê alîkariya wan bikin

Divê lêgerê zanînê erênî be û li ser pêşxistina
magnetîzma xwe ya giyanî bixebite; wê demê Xwedê dê
hêzê bide wî ku alîkariya yên din bike û lerizînên pêroz jî wan
.re veguhezîne

Dibe ku ez jî gerstêr û stêrkên herî dûr wêdetir biçim, lê
ez ê her tim ya te bim. Dibe ku şopînerên te werin û biçin, lê
ez ê bi te re bim û her û her ya te bim. Dibe ku ez jî aliyê
pêlên enkarnasyonên bêhejmar ve werim avêtin û xwe tenê
.û bêkes hîs bikim, lê ez ê her tim ya te bim

Dinya, bi lîstikên te ve mijûl, dibe ku te jî bîr bike, lê ez ê
her gav te bi bîr binim, dibe ku dengê min winda bibe û ez
têk biçim

Lê bi gotinên giyanê xwe ez ê biçirpînim: "Ez ê her gav
"yê te bim

Dibe ku ceribandî, nexweşî û mirin min perçe bikin û
laşê min bişewitînin, lê heta ku di bîra min de çirûskek
hêviyê bimîne

Li çavên min ên li ber mirinê binêre, çimkî bi wan ez ê jî
te re bêjim: "Ez ê her û her jî te hez bikim û ez ê her û her
"!dilsozê te bim

Bi rastî ez ji we re dibêjim ku min bersiva hemû pirsên
xwe ne ji mirovan, lê ji Xwedê, çavkaniya hemû comerdîyê,
.wergirtine

Û çavkaniya hemû zanîne li gerdûnê

Ew tekane îlhama min di jiyane de ye, û dema ez
diaxivim, ez jê dixwazim ku peyvên min bi hêz, rastî, evîn û
ronahiya xwe tijî bike. Ez hîs dikim ku pêlên şahiyê min
dorpêç dikin ji ber ku evîna wî ya herî mezin mîna bayên
nêrm di rojên germ de diherike nav giyan, û rijandina wê bi
hêz roj û şev, hefte bi hefte, sal bi sal berdewam dike, ji ber
.vê yekê hûn nizanin dawîya wê li ku ye

Mirov difikirin ku ew hewceyê evîn û dewlemendiyê ne ji
çavkaniyên mirovan, lê li pişt her evîn û her dewlemendiyê

Evîna îlahî ku naguhêre û dewlemendiya giyanî ku bi
dewlemendiya erdî nayê pîvandin. Her kesê ku fêhm bike ku
Xwedê çavkaniya hemû evîn, bextewarî û keremê ye, wê wê
.bibîne û pê pir kêfxweş bibe

Xwedê dide wan ên ku hêviya xwe bi wî tînin û yê ku

Ew li Wî dinêre, ne li afirîde

Ew wî ji bela û zehmetiyan rizgar dike

Û ew xerabiyê ji rê dûr dike

Di dilê wî de em jiyanêke aştiyane dijîn

Û giyanên aram wê hîs dikin

Û gava ku em hewcedarê wî bin, ew tê alîkariya me

Bi destdanek ku rehetî û kêfxweşiyê tîne

Û qencî wek barana dirijê tê ser me

Pêdiviya wê di tevahiya jiyane de qet bi dawî nabe

!Pîroz be Xwedayê Dilovan, çiqas mezin e
,Ew her gav yê me ye, çawa ku em yên wî ne

Ilhamên bilind

Ey Afirînerê Xwedayî

Ey Xudanê Gerdûnê

Ey Tu yê ku gerstêrk, stêrk û galaksiyan birêve dibî û
dixe tevgerê

Hukmê te yê dadperwer ferman dide ku îradeya azad û
azadiya hîlbijartinê bide welatîyên te, ku ev yek dê alîkariya
wan bike ku xwe pêş bixin û nêzîkî prensîb û îdealên te yên
.pîroz bibin

Te azadiya herheyî da me û tovên hişmendiya gerdûnî di
hundirê me de çand. Lê mixabin, me hişmendiya xwe ya
gerdûnî di pişt hesinên xweperestî, nefret, tengfikirî û
.fanatîzma kor de zeliqand

Ya Xudan, alîkariya me bike ku em - bi evîna xwe ya
germ û têgihîştina xwe ya biratî - hemî asteng û astengiyên
.çêkirî û qeşagirtî yên di navbera me û yên din de bihelînin

Alîkariya me bike ku em di xwekontrolkirinê de wijdanek
hişyar û biryarek saxlem bikar bînin û li ser rêyên jiyane bi
awayekî rast bimeşin

Û me pîroz bike ku em dewlemendiya xwe ya manewî û
dilovaniya xwe ya empatîk zêde bikin bi berfirehkirina
çembera evîna me ya neteweyî da ku hemî niştecihên erdê,
bêyî ku reng, çîn, zayend û bawerî çî bin, di nav xwe de
.bigirin

Ey Xudanê Gerdûnê, bila em rêzê li serxwebûna hemû
mirovên ku azad ji dayik bûne bigirin û qîmetê bidinê

Û me pêroz bike da ku em cîhanek yekgirtî ava bikin û te
.wek rêberê xwe yê giyanî ji bo jiyane hilbijêrin

Ji kûrahiya giyan

Ya Xudan, bila agirê xewnên min geş bibe

Hebûna te ya pêroz her û her amade ye

Min ji bo hesretên xwe perestgehek ava kiriye

Di her ramana min de

?Ji kerema xwe, hûn dikarin serdana min bikin

!?Û tu li ser textê evîna min ji bo te rûniştî

Bila ramanên min rêberiya we ya aqilmend bişopînin

Bila tu bî şahiya herî mezin di jiyana min de

Ji deriyê hizirkirina li ser Xwedê û hizirkirina li ser Wî

Ez ê biçim Perestgeha Aştiya Domdar

Îro ez ê desteyek daran vêxim da ku xem û tirsan temsîl
bikim

Ji bo ronîkirina perestgeha Xwedê di giyanê min de

Ez ê di tenêtiya giyanê xwe de li Xwedê bigerim

Û ez ê bi germî dua bikim heta ku dilê min ji evîna wî
lêbide

Û ez bersiva Wî ji bo duayên min hîs dikim

Ax, xwezî çirûska jiyana min bi tava Xwedê re tevlihev
bibûya

Û di hemû çavên ku ji qencyê hez dikin de dibiriqe

Ez ê cîhanê bi şeran ve parçe parçe bikim

Bi ramanên aştî û evînê
Ez ê biçim nav perestgeha Xwedê
Û ez dest didim hişmendiya kozmîk
Bi kêfa hizirkirinê û evîna îlahî
Parastina îlahî her û her li dora min e
Û ronahiya Xwedê bi min re ye û tariya li dora min belav
dike
Heta ku ez di ronahiya rêberiya Wî de bimeşim, ez ê
neteqim
Ez ê ji rêya rast dernekevim
Hestên zindî
Ey Ruhê Hebûnê û Serwerê Gerdûnan
Tu li pişt çavên min î, ku bi riya wan ez bedewiya te ya
eşkere dibînim
Û li pişt guhê min, ku ez pê guhê xwe didim tevliheviya
dengên erdî
Tu li pişt destdana min î, ku bi wê ez tiştan li cîhana te
ya erdî hîs dikim
Û li pişt perdeya xwezayê ku rûyê te yê bedew vedişêre
Ez te di çavên teselîdar ên kulîlkan de dibînim
Û ez te di tama xwarinên xweş de tam dikim
Ez eslê te yê îlahî û şîrîniya te ya herheyî hîs dikim
Di hemî tiştên baş û ecêb ên ku hene de
Ez ji te re dua dikim, Xudan, û tu li pişt dengê min ê
lerzok î

Û li pişt hişê min, ku ez pê re dua dikim

Tu ji hestên min ên herî kûr wêdetir î

Ji raman û xeyalên min ên pîroz û bêrîkirina min ji bo te
wêdetir

!Tu ji ramanên min û ji evîna min a nerm wêdetir î

Ax, xwezî tu ji pişt perdeyên hestên mirovan derkevîyayî

Û dîmenên xwezayî yên bêhnfireh

Çavên min ên giyanî veke da ku ez te tam wekî ku tu yî
!bibînî

Jiyan bê Xwedê ne temam e

Dema ku em bi Xwedê re têkilî daynin, têgihîştina
întuîtîv dê di her tiştê ku em dikin de îlhama me bide û
.rêberiya me bike

Divê em bi hişmendî xwediye wê hêza pîroz bin ku ew
hêz di hundirê me de ye; em tenê hewce ne ku wê eşkere
bikin

Hûn ê bibînin ku ev hêz di her tiştî de dixebite da ku
rewşa we baştir bike û tiştan ji we re hêsantir bike. Dema ku
hûn bi vê hêzê ve girêbidin, refaha we dê bi enerjiya kozmîk
lêxe, û ramanên we dê paqijtir, baldartir, tûjtir û kûrtir bibin.
Hûn ê fêhm bikin ku giyanên we ji bo rastiya zindî ya Xwedê û
.şehrezayiya Wî ya bêdawî firaxên wê ne

Xwedê çavkaniya tenduristî, serfirazî, şehrezayî û şahiya
herheyî ye. Dema ku em bi Wî re têkilî daynin, jiyana me
.bêkêmasî û têrker dibe

Jiyan bê Xwedê ne temam e Divê em li ser wê hêza
.bilind a ku jiyan, enerjî û şehrezayiyê dide me bifikirin

Divê em dua bikin ku ev rastî biherike nav hişê me, ev
hêz bikeve nav laşê me û ev kêfxweşiya bêdawî bikeve nav
.giyanên me

Li pişt tariya çavên girtî hêzên ecêb ên gerdûnê û hemû
giyanên baş û ruhên esîl hene

Û firehiya bêdawî ya sûrên giyan

Eger tu bifikirî, tu dê rastiya mutleq fêm bikî û tu dê
karê wê yê ecêb di jiyana xwe de û di her tiştê ecêb û bi
.heybet ê di afirandinê de bibînî

Li ser rêyên xeyalan

Xwedê gazî min dike

Bi giyanên vekirî

Û dilên dilo van ên bi evînê lêdidin

Û ew tijî baweriyê ye

Her karekî baş ku ji hêla şagirt ve tê kirin

Hişmendiya wî gavek nêzîktir e

Ji ber deriyê hişmendiya kozmîk

Bila ez biçim hundir, Xudan

Ji bo dîtina bedewiya te ya xwedayî

Û ez bextewar im ku roniyên te yên ronî dibînim

Ger jiyana min bi hişmendiya te ya îlahî ve were
rêvebirin

Ji ber vê yekê, hewldanên min bê guman dê bi
serkeftinê tacîdar bibin

Ez ê şaş neçim

Xwedayê min, min pêroz bike, da ku çavê min zelal be

Ruhê min hatiye paqijkirin

Hingê wî roja gumanê dît

Û ez kêfxweş im ku rastiyê dizanim

Îro ez ê zehmetiyên xwe yên berê ji bîr bikim

Ez ê bi niha û pêşerojê re rû bi rû bimînim

,Bi wêrekî û baweriyê, bi alîkariya Xwedayê mezin

Ez ê laşê xwe bi enerjiya kozmîk bar bikim

Û ez hebûna xwe bi ronahiya şîfayê ya hişmendiya îlahî
dişom

Mîna nebulozeke kozmîk

Aştî hişê min tijî dike

Û wî hebûna bêdawî ya Xwedê hîs kir

Ya Xudan, têgîna min ronî bike

Kezeba hişê min tijî bike

Bi zanîn û têgihîştinê

Bila ronahiya evîna te geş bibe

Li ser rêyên jiyana min

Li arşîpela Giravên Şîn

Ji balkona xwe, min ber bi rojava ve nihêrî, û bi baskên

xeyalê ber bi peravên asoyê dûr ve firiyam. Li milê rast û
çepê min, min du rêzeçiyayên ku di demek kurt de rengê
.binefşî ya sirrî wergirtin dîtin

Dema min dîsa nihêrî, destekî nedîtî wan bi perdeyeke
şîn a kûr pêçabû Li pişt min bajarê Guadalajara dirêj bû, di
tariyê de şuştî. Ezmanê rojhilat niha bi pembeya nerm hatibû
boyaxkirin. Li pêş xwe nihêrîm, çavên min bajarekî efsûnî yê
.giravên şîn ên ku di gola zêrîn de diherikin, dîtî

Li vê arşîpela giravên şîn ên efsûnî, girekî mezin ji
kevîrên şîn ên kilsinî bilind dibû, dorpêçkirî bi ewrên volkanîk
ên gewr-spî ku geyzerên lavaya sor-zêrîn ên agirîn dirijandin,
mîna kevanekê ber bi gola aram ve diçûn. Agirên zêrîn ên
.tund giravên şîn di haloyên ronahiyê yên geş de pêçabûn

Lûtkeya şîn û taca wê ya agirîn mîna cêwîyan li ser rûyê
wê gola zêrîn a bêdeng dibiriqîn. Û li rastê dûr, goleke piçûk
û aram dibiriqî, li ser singa yek ji giravên şîn mîna heyveke
.tijî ku di nav pêlên ewran de avjeniyê dike

Ez demek dirêj di bajarê rojavabûnê û ewrên mîna
mîrajê de geriyam, li ser rûyê golê bi ronahiya zêrîn a nazik
diherikî. Û ew avên zêrîn ên bi komên qeşayê yên sor ên li
her alî heta ber sînore bêdawîtiyê belavbûyî çiqas bi heybet
.bûn

Min digot qey hebûnên ronahiyê li ser vê erdê giyanên
baş in, û piştî ku bi serkeftî hemû ceribandinên jiyanê derbas
kirin, destûr hat dayîn ku ew kêfê bikin û xewnên xwe li gorî
.dilê xwe pêk bînin

Her roj di dema rojavabûnê de, ew mexlûq xewnên xwe
yên ezmanî di bajarên eterî de ku bi derya û golên zêrîn
.dorpêçkirî bûn, geş dikirin

Li wir û li pişt lepên xemgîniyê û li pişt dafikên vê
dinyaya erdî bi hemî trajediyên û êşên wê

Li wir, li pişt aciziyan, wan mexlûqan roniyên sor
kişandin, tîrêjên porteqalî vexwar, dûr ketin, nêzîk bûn,
.geriyan û di nav roniyên pirreng de avjenî kirin

Li vir, ew hebûn dê tavi lê xewnên xwe pêk bînin û
xeyalên xwe li gorî daxwaza xwe pêk bînin, dû re bi daxwaza
.xwe dihelin û wînda dibin

Li vir wê ji xezîneyên razîbûn û razîbûnê kêf girt, û bi
comerdî xewnên hemû kesên ku di cîhana wê ya ecêb û
.efsûnî de serdana wê dikirin pêk anî

Li vir, ew ne mecbûr bû mîna mirovan li bendê bimîne û
bixwaze da ku xewnên wê pêk werin û daxwazên wê pêk
werin, lê wê xewnên xwe wekî ku dixwest dît û bi îradeya
.xwe hemû wan xewn û daxwazan bi dest xist

Ew bajarê rojavabûnê li Giravên Xeyalan yek ji xewnên
min bû ku di nav pêçên binhişê min de mabû, û îro ew bi her
!awayî pêk hatiye

Bi rastî, min xezîneyên veşartî û gencîneyên giyanê xwe
dîtine, û ronahiya wan min dorpêç kiriye û geşbûna wan min
!matmayî kiriye

Paramehansiat: Spectrumên Ekstaza Îlahî

,Ey Xudan, dilnizmî rêya herî ewle ye

Ji bo wergirtina barana dîlovaniya te ya îlahî

Ez ê baweriya xwe bi edaleta te ya îlahî û bi prensîbên
rastiyê bînim

Fêmkirina ku hûn bersiva banga evînê û daxwazên dil
didin

Bi hevkarîyeke nêzîk bi îradeya we ya giştî re

Û bi baweriya min a bêdawî bi te

Ez ê alîkariya te bistînim û xwe nêzîkî te hîs bikim

Îro ez ê erkê xwe li hember te bikim

Mîna ku ez erkên xwe yên li hember cîhanê bi cih tînim

Ey Ezîzê Herî Mezin

Tu dengvedana eterî yî ku di perestgehên dilan de deng
vedide

Û tu dengê hestan î ku guh nikarin bigirin

Pîrozkirina bi evîna te pir mezintir e

Ji hemî nirxandinên dinyewî

Û hemû rûmetên dinyayî

Bi baweriya min a bêdawî bi te

Ez dibînim ku siya nexweşiyê winda dibe û bê veger diçe

Ez ê te bibînim, Xudan, ji pencereyên xwezayê û deriyên
aştiyê

Bi nîmetên xwe serşokê bidin me

Û me di nav pêlên enerjiya xwe ya kozmîk de binav bike

,Xweperestiyê ji me dûr bixe

Ya ku rê li ber nêzîkbûna giyanan digire

Û hevdîtina wan li ser bingeha evîna qencî û ronahiyê bû

Bila ez gulên duayên xwe av bidim

Bi avên fikirîna li ser te û meditasyona li ser te, ey
Xwedayê min

Da ku gulên nû û geş şîn bibin

Ji îlhamê, aştiyê û bextewariyê

Tek rêya dûrketina ji xeletîyê ew e ku meriv hikmê
saxlem pêş bixe da ku xeletîyê nas bike û biryar bide ku wê
.neke

Şerkirina şaşıyekê li dijî ya din rastiyeke çênake. Nezanî
dijminê rastîn ê mirovahiyê ye û divê ji vê dinyayê were
derxistin. Li vê dinyayê her tiştê ku em hewce ne heye da ku
em bigihîjin serdemeke geşbûn, bextewarî û edaleta
.bêkêmahî

Tenê astengî xweperestiya mirovan e, ku vê yekê ne
mumkin dike. Êşeke tirsna û bêmaf ji ber xweperestiya
mirovan û lêgerîna berjewendiya xwe bêtir ku li yên din
.binêrin çêdibe

Pereyê ku dikare ji bo xwarin û cilkirina hejaran were
bikar anîn, li şûna wê, ji bo wêrankirin û wêrankirinê tê bikar
anîn. Ev xweperestî, ku ji nezanîyê çêdibe, sedema bingeşîn
.a pirsgerêkên gerdûnî ye

Her kes difikire ku ew tiştê rast dike, lê gava ew tenê
armancên xwe yên kesane dişopînin, ew qanûna karmîk a
sedem û encamê dixin tevgerê, ku bê guman dê bextewariya
.wan bi xwe û bextewariya yên din jî hilweşîne

Her ku ez bêtir şahidê trajediyên cîhanê yên ji ber
nezanîna mirovan dibim, ez bêtir fêhm dikim ku bextewarî dê
.dom neke, her çend kolan bi zêr hatibin çêkirin jî

Bextewarî di wê de ye ku yên din bextewar bikî, û eger
her kes wisa bikira, her kes dê bextewar ba

Û her kes dê para xwe ji bereketa erdê bistîne

Ji ber ku em ji cihekî ku em nizanin hatine vê dinyayê, ji
bo me xwezayî ye ku em li ser eslê û armanca jiyanê meraq
.bikin

Em dibihîzin û dixwînin derbarê afirînerê vê dinyayê de,
lê em nizanin ka em çawa bigihîjin wî. Tek tiştê ku em
dizanin ev e ku tevahiya gerdûn hebûna hişê wî yê îlahî
.radigihîne

Çawa ku parçe û amûrên piçûk û rast ên saetekê me
dihêlin ku em heyranê saetçêker bin, û çawa ku makîneyên
mezin û tevlihev ên kargehekê me matmayî dikin û bandorê
li me dikin derbarê dahênerê xwe de, dema ku em ecêbên
xwezayê dibînin, em ji aqilê ku li pişt wan veşartî ye matmayî
dimînin, û em dipirsin: "Kê şiklek geş daye kulîlkê ku ber bi
rojê ve ye? Bêhn û bedewiya wê ji ku derê tê? Û pelên wê
çawa bi rastbûnek wusa zêde hatine çêkirin û bi rengên
"?wusa ecêb û şad hatine boyaxkirin

Bi şev, stêrk û heyv, ronahiya xwe ya zîvîn li dora me
belav dikin, me îlham dikin ku em li ser hişmendiya ku van
laşên ezmanî di firehiya fezayê de rêber dike bifikirin.
Ronahiya nerm a heyvê ji bo çalakiyên rojane têrê nake, û ji
ber vê yekê hişek jîr û nerm pêşniyar dike ku di şevê de
bêhnvedan çêbibe. Dûv re roj hiltê, ronahiya wê ya geş
dihêle ku em cîhana li dora xwe bi zelaî û aramiyê bibînin, û
.em hewcedariya xwe bi cih bînin

Du rê hene ji bo bicihanîna pêdiviyên me: rêya fîzîkî û
rêya giyanî. Bo nimûne, dema ku tenduristiya me xirab dibe,
em dikarin ji bo dermankirinê biçin cem bijîşk. Lê demek tê
ku ne bijîşk û ne jî kesek din dikare alîkariyê bike, û em berê
xwe didin rêya duyemîn; hêza giyanî ya ku beden, hiş û
.giyanê me afirandiye

Hêza madî bi sînor e, û dema ku em têk diçin, em berê
xwe didin hêza bêdawî ya Xwedê. Ev ji bo hewcedariyên me
yên darayî jî derbas dibe. Dema ku em çêtirîn xwe dikin û
.dîsa jî têra xwe nagirin, em berê xwe didin wê hêzê

Her kes difikire ku pirsgirêkên wan yê herî xirab in Hin
kes jî yê din bêtir zextê hîs dîkin jî ber ku berxwedana wan
qels e Ji ber cûdahiyên di hêza derûnî ya mirovan de, ew
mîqdarên cûda yê enerjîyê xerc dîkin Ger kesek bi
zehmetiyek giran re rû bi rû bimîne û hişê wî qels be, ew ê
nikaribe wê derbas bike Kesên ku hişê wan bihêz e dikarin bi
şikandina astengiyan û hejandina bingeheên xwe zehmetiyên
xwe derbas bikin Lêbelê, tewra mirovên herî bihêz jî carinan
bi têkçûnê re rû bi rû dimînin Dema ku em bi pirsgirêk û
zehmetiyên laşî, rewşenbîrî û giyanî yê giran re rû bi rû
dimînin, em fêr dîkin ku hêza jiyanê di vê cîhana madî de
.çiqas sînordar e

Divê hewldanên me ne tenê ji bo bi destxistina
tenduristî û ewlehiya madî be, lê di heman demê de ji bo
.lêgerîna wateya jiyanê jî be

Armanca jiyanê çi ye? Dema ku zehmetî li ser me
disekinin, em pêşî berê xwe didin derdora xwe, hewl didin ku
her sererastkirinek madî ya gengaz bikin ku em bawer dîkin
ku dê rihetiyê peyda bike. Lê gava ku em digihîjin rêyek bê
encam û dibêjin, "Hemû hewldanên min bi ser neketin, ez
dikarim çi bikim?" em dest bi ciddî dîkin ku çareseriyek bi
bandor jî bo pirsgirêka xwe bibînin. Û dema ku ramana me
têra xwe kûr dibe, em bersivê di hundurê xwe de dibînin. Ev
.celebek dua ya bersivdayî ye

Di bêdengiya giyanê min de

!Bila ez te bibînim, Xudan

Min bigire, û bihêle ez hebûna te ya herheyî hîs bikim

Di hundirê min û li dora min

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez dixwazim dengê te

bibihîzim

Dengên bilind ên erdê ji min dûr bixe
Di bîranînên min de veşartî
Dixwazim guh bidim dengê te yê aram û xweş
Û stranbêj her tim di aramiya giyanê min de ye
Xwedayê min, tu li ku derê yî
Divê hûn amade bin
Di kûrahiya nefis û wijdanê min de
Alîkariya min bikin ku ez beşek piçûk jî nîşan bidim
!Ji xezîneyên veşartî yên di kanza min a giyanî de
Ey ronahiya tîrêjdar
Dilê min şiyar e
Tenduristiya min a derûnî
Perestgeha min a giyanî bi rûmeta xwe tije bike
!Ey Stêrka Bakur a herheyî
Li her derê ku ez geriyam û çawa ku ez zivirîm
Derziya kompasê ya magnetîkî ya hişê min her tim ber
bi te ve nîşan dide
Ma tu ji ber bayê bêbextiyê ketiyî
An jî bi baranên zehmetî û karesatê şil bûne
Lêbelê, hişê min hate rêber kirin
Ku her gav li ber te bizivire
Çûkê min ê delal, baskên xwe lê dixe
Di nav ewrên tevliheviyê de

û bahozen tevliheviye
Ew e be guman reya xwe ji te re bibine
Di demen kevnar de
Di dile eterê de
Dema ku em wekî giyan çebûn
Em hemû di xew de bûn
Di bin siya evîna xwedayî de
Û gava Xwedê me şiyar kir
Em ji wî bi şûtê dûr ketin
Wekî di çîroka kurê windabûyî de
Me girêdana îlahî ya xizmtiyê di navbera me de ji bîr
kiriye
Em ji hev re xerîb bûn
Û ji ber ku me mala xwe ya bihuştê terk kiriye
Em bûne di vê dinyayê de
Rêwîyên ku li quncikên dinyayê digerin
Em di rêyên çarenûsê de dimeşin
Em pir dûr çûne
Em ji mala xwe ya berê pir dûr ketine
Lêbelê, dem bi dem
Hin cih, serpêhatî û rû me şiyar dikin
Bîranînên veşartî û hestên kûr ên hundirîn
Ew bi me re dipeyive

Em hîs dikin ku em her tiştî ji nû ve tecrûbe dikin

Tiştên ku me berê dizanibû

Em bi hezkiriyên re hevdîtî û têkilî daynî

Em nêzîkî wan bûn

Di paşerojê de dîr de

Ey afirînerê gerdûnê

Ronahiya te di mezinan de dibiriqî

Bila zanîna wan a îlahî têgihîştina me îlham bike

Bila em fêr bikin ku hûn armanca dawîn in

Tiştê ku em hewl didin bi dest bixî

Armanca herî mezin

Ya ku em dixwazin bi dest bixî

Bi bayên bîhnxweş ên hebûna xwe me nû bike

Me bi hesreta hebûna te ya bi heybet tijî bike

Bila hebûna me bi şehrezayîya te ya îlahî were

xwedîkirin

Bila em ronahiya te ya pîroz hîs bikin

Ew her aliyekî jiyana me dagir dike

Û ew biryardariya me xurt dike

Û tariya me belav dike

Û bila aştî me dorpêç bike

Û geşbînî

Û xwesteka kirîna kirîna baş

Di navbera Mîr û Ronakbîrê Hermit de

Carekê, mîrekî zalim bi xizmetkar û xizmetkarên xwe re,
bi tevahî çek û teçhizatên xwe, çû geşta nêçîrê. Ew bi lêdana
.qiloçan û tembûrê ketin kûrahiya daristanê

Piştî nêçîra çend çûk, bizin û pilingên hov, mîr û hevalên
.wî fêr kirin ku rêya xwe winda kirine

Xwarina wan pir bû lê av tunebû. Tevî lêgerîna wan a
bêwestan a avê di daristanê de, wan tiştê nedît. Ji ber ku
tarîti bi lez nêzîk dibû, ji êrîşên heywanên hov ên şevê
.stargehek wan tunebû

Roj ji ber çavan winda bû, û mîr, ku rêberiya karwanê
dikir, gihîşt kulûbeyek kevin û hilweşiyayî. Piştî ku ji hespê
xwe daket, deriyê vekirî vekir û ket hundir. Her tişt li hundir
tarîti bû ji bilî çirûskek ronahiyê li quncikekê wê, û bi bêhêvî
".fikirî, "Heta kulûb jî vala ye

"?Lê bi hêviyê, wî qîriya, "Aştî, kes li vir e

Ji bo matmayîna wî ya mezin, dengê aram bihîst ku bi
"?aramî bersiv da wî: "Erê, ez li vir im. Tu li avê digêrî

Mîr demekê li tariyê nihêrî heta ku xeyala mirovekê dît, û
matmayî ma ku mîrik ramanên wî dizanibû berî ku ew pê re
.hevdîtin bike an jî wî nas bike jî

Mîr ji mêvandarê xwe pirsî: "Tu kî yî?" Mêvandar bersiv
".da: "Aşketiyekê belengaz û dilsozê Xwedê

Perestgehvan çirayek vexist û mîr gazî hevalên xwe kir,
û wan gelek kêfxweş bûn ku di wê daristana dûr de av û fêkî
.dîtin

"?Mîr ji îsyankar pirsî: "Ma tu ji piling û maran natirsî

Şêxê tenêmayî bersiv da: "Bê guman na, piling pisîkên
min ên heywanan in, û mar jî ji bo min aram in. Em hevalên

ku her gav di bin tava evîna Xwedê de, ku li ser her tiştî di vê
".hebûnê de dibiriqe, xwe vedişêrin in

Gava mîr ji nêz ve li tenêmayî nihêrî, tirs ket dilê wî dema
ku cotek kobra ji stûyê tenêmayî daliqandî dît. Dema ku
nêzîktir bû da ku tiştê ku dîtibû piştrast bike, maran fîsîn û
lerizîn, serê xwe hejandin, ji ber ku wan lerizîna tirsê û
.tolhildana di dilê mîr de hîs dikir

Herwiha, di wê gavê de yek ji pilingên daristanê ket nav
kulubeyê û bi bêdengî li ber lingên tenêmayî dirêj kir. Piştî ku
zîlamê Xwedê ew teselî kir û serê wî lê da, piling bi bêdengî
.çû, ber bi dilê daristanê ve çû

Mîrê xudperest ji xwe re fikirî, "Divê ev kalê pîr rast û
dilrehm be, ji ber ku wî me ji heywanên kovî û tîbûna kujer
parastiye. Wek xelatek ji bo kirinên wî, ez ê wî dewlemend
:bikim." Paşê wî li cem tenêmayî axivî û got

Ey Şêx, rûyê te bi dîlovanî û dilsoziyê dibiriqe, û ez"
hemû tiştên ku te ji bo min û derdora min kirine teqdîr dikim.
Ji ber vê yekê, ez dixwazim sirrekî emanetî te bikim ku bi wê
tu dewlemend û dewlemend bibî. Vê sirrê ez cara yekem
".eşkere dikim, û tenê ji te re

Hê ku wî ev gotin negot, mîr kevîr ji bin cilê xwe derxist
:û axaftina xwe domand û got

Ez dixwazim vê xezîneya malbatê bispêrim te. Ew"
Kevîrê Felsefevan e, û dibe ku tu bi karanîna wî dewlemend
bibî. Ev kevîr zêr çêdike, û yek ji alkîmîstên mezin ew daye
bavê min. Ew xwedî şiyana veguherandina her tiştê ku lê
dixe dike zêrê paqij e. Tu dikarî vî kevîrî salekê bikar bînî û
kevîran veguherînin zêr, dûv re wan bifroşî da ku ji xwe re
qesrek zêr bikirî. Ez ê piştî salekê vegerim cem te da ku
serdana te bikim û kevîrê xwe, ku ez ji jiyana xwe hêjatir
".dibînim, vegeirînim

Perestgehvan nexwest wê berpirsiyariyê qebûl bike, lê li ser daxwaza berdewam a mîr, ew razî bû ku kevîrê fîlozof bihêle. Mîr dît ku perestgehvan bi bêhemdî kevîr xist bin kembera xwe (cihê ku mirov ji tîrsa dizên berîkê pereyên .xwe lê dixistin!), û dû re mîr rêya xwe girt

Salek şûnda, mîr bi hevalên xwe re vegeriya, bi hêviya ku li şûna kulubeya hilweşiyayî qesreke mezin bibîne. Lê gava dît ku kulube hîn jî li ser piyan e û ji berê xirabtir e, ew xemgîn bû. Ji ber vê yekê ew ji hespê xwe peya bû û derî "vekir, bi dengê bilind qêriya: "Tu hîn jî sax î, tenêmayî

Teqlîdkar bi dengê xurt û kûr bersiv da: "Belê, şikir ji"!Xwedê re, ey Prens, Bi xêr hatî mala min a sade

Tavilê û bêtê pêşgotinekê, mîr qêriya: "Çi te kiriye, bira? Te çi bi kevîrê fîlozofê ku min li cem te hiştibû kir? Çima te "?ew bikar neanî da ku dewlemend bibî

Perestgehvan demekê fikirî û dû re bersiv da: "Ev kevîrê fîlozofî yê ku tu qala wî dikî çi ye, û bi gotina ku divê ez dewlemend bibim mebesta te çi ye? Bi rastî, ez naxwazim ji ".ya ku ez im dewlemendtir bim

Panîkê mîr girt, fikirî ku pîremêr ji ber bîxemiya xwe kevîrê xwe wînda kiriye, û bi dengê lava kir got: "Mebesta min kevîrê fîlozofê bêqîmet e ku te salek berê xistibû bin kembera xwe? [Eddie, bi kembera xwe], ji min re bêje te çi "?pê kir

Teqlîdkar bersiv da: "Rast e, niha ez kevîrê te yê hêja bi bîr tînim. Rojekê dema ku ez çûm çem xwe bişom, ez li ser Xwedê kûr difikirîm, û min guman kir ku kevîr ji cilên min ".şemitî û avê ew daqurtand. Bila tu sax bî

Mîr bi dengê bilind qêriya, "Ax, windakirina min a bêguherbar! Min her tişt wînda kir!" û ji matmayîbûnê hema bêje bêhiş bû. Xaliqê avê sar li rûyê wî rijand û ew vejand, di

heman demê de alîgirên mîr nêzîkî şêx bûn, çavên wan ji kîna gurr dibûn, dixwestin zirarê bidin wî. Lê xilaq kenîya û got, "Ax, Qralê Te, yê ewqas bilind, min nizanibû ku tu dê li ser kevirekî ewqas deng vedî. Were çem, û ez ê li kevirê te ".bigerim û hewl bidim ku wî bibînim

Mîr bersiv da: "Te hişê xwe winda kiriye? Ma tu dixwazî niha li kevirekî bigerî ku salek berê ji te ket û ji aliyê herikînê "?ve hatiye birin

Lê tenêmayî guh neda gotinên wî û qîriya: "Mîrê Biçûk, ne hewce ye ev hemû tevlihevî Li bendê be heta ku em li "kevirê di çem de bigerin Werin bi min re, hûn hemû

Mîna ku di bin efsûnê de bin, mîr û kesên pê re bersiva magnetîzma zelal a tenêmayî dan û bêdeng li pey wî çûn heta çem. Li wir, tenêmayî ji mîr xwest ku destmala xwe ji berîka xwe derxe, bi çar quncikên wê bigire û bixe nav çem, :û bi vî awayî dua kir

Ey Mîrê Mîran, Padîşahê Padîşahan, û Afirînerê hemû"
".Kevirên Fîlozofan, kevirê min vegerîne min

Hê ku mîr ev yek kir û destmala xwe ji avê rakir, matmayî ma ku bi çavên xwe yên bêbawer zêdetirî bîst kevirên fîlozofî dît, ku taybetmendiyan wan dişibin yên kevirê resen ê ku winda kiribû. Piştî ceribandina her yekê, wî dît ku her yek ji wan dikare kevirên peravê yên asayî veguherîne zêr. Piştî mîr keviran di destmalê de girêda û .destmal avêt çem

Qesab û hevalên wî qîriyan û gotin: "Te çima wisa kir?"
Lê mîr li zîlamê Xwedê nihêrî, bi rêzdarî li ber wî tewandin û :got

Ez dixwazim, efendim, tiştê ku we heye, yê ku kevirên"
".ku zêr çêdikin wek kevirên bêqîmet dibîne

Û bi vî awayî mîr padîşahiya xwe ya dinyayî terikand da
ku ji kalê zana fêr bibe ka meriv çawa padîşahiya giyan, ku
ne di fezayê de ye û ne jî di bin bandora tunekirinê de ye, bi
.dest bixe

Morala çîrokê ew e ku dewlemendiya dinyayî, her çend
bi qîmet be jî, demkî ye û divê di vê dinyaya nizim de were
.hiştin dema ku laş dibe cesedê sar û bêcan

Li şûna bikaranîna kevîrê fîlozof, ku li vir sembola şiyana
berhevkirina tenê dewlemendiya demkî ye, divê em mîna
asketekî bin ku dem û şiyana xwe ji bo bidestxistina
.dewlemendiya îlahî ya bêdawî û nemirî terxan kiriye

Her kesê ku Xwedê nas bike, dê bibe xwediye
dewlemendiyek ji xeyalan wêdetir, û ger pêwîst be, dê
milkên madî wek kevîran berde, bi hêviya bidestxistina
.dewlemendiya giyanî û kêfa ji dewlemendiya rastîn

Di danûstandinên me bi yên din re
Naskirin û qîmetdayîna wê pir girîng e
Taybetmendiyeke taybetî û taybetmendiyeke heja
Ku wan ji ezmûnên xwe derxistiye
Û wan ew ji hebûna xwe şêkil da
Eger em mirovên xwedî hişên vekirî lêkolîn bikin
Em ê bikaribin wan fêhm bikin û bi rehetî bi wan re mijûl
bibin

Em ê bikaribin di cih de jî
Zanîna xwezaya kesê ku em pê re mijûl dibin
Bi fîlozofekî re li ser pêşbirka hespan neaxive
Li ser rêxistina malê bi zanyarekî re nîqaş neke

Ez dizanim çi bala mirov dikişîne û çi bala wan dikişîne

Û wî li ser wê mijarê jê re got

Ne hewce ye ku li ser tiştên ku bala we dikişînin

Eger em bixwazin yê din fêhm bikin

Divê em ji rexnekirin û şermezarkirina wan dûr bisekinin

Di şûna wê de, divê em di neynika têgihîştina xwe de
binêrin

Ji bo ku em bizanin çi hewce ye ku were sererastkirin û
?baştirkirin

Ew neynika psîkolojîk pir cûda ye

Derbarê neynika naskirî ya ku em her sibeh lê dinêrin

Her roj ez li wê neynika xwe dinêrim

Eger ez tişteki bibînim ku ez jê hez nakim

Ez xwe sûcdar dikim û gelek dixebitim ku wê rast bikim

.Bi vî awayî, mirov wêneyê xwe dibîne

Bi şiklê xwe yê rastîn di neynika giyanê wî de tê xuyang
kirin

Û roj bi roj pêş dikeve

Di rêya bextewarî û aştiyê de

Xwedê te biparêze û aşti li ser te be

Tora Hesretan

Ez li vir im, tora bêrîkirinên xwe diavêjim

Di deryaya bêdawî ya ramanên min de

!Tu gelek caran ji min reviyayî, ey nêçîra îlahî ya hêja

Lêbelê, ez berdewam dikim ku di kûrahiya aştiyê de
biçim

Û bê rawestan, ez torên evîna xwe yek bi yek ber bi te
ve diavêjim

Divê rojekê ez te di tora hesreta xwe ya bêdawî de
bigirim

Ez vê tora evîna xwe li her derê diavêjim

Li jor pêlên aloz ên jiyane

Û di derbarê stêrkên şewqdar de

Û di kûrahiya giyanên baş de

Tiştê ku ez dizanim ev e ku ez nêçîrvan im

Û ez ê hewl bidim ku te bigirim

!Ey xwesteka herî delal û xezîneya herî mezin a hebûnê

Ez ji wî dixwazim ku perdeyên nezanîne hilweşîne û
tariya xeyalê ji holê rake, û bibe mezintirîn armanca jiyana
we û hesreta herî xurt li ser textê xwestekên we, û alîkariya
we bike ku hûn bêhalî û paşxistinê veguherînin çalakiyek
giyanî ku bi şahî, nûbûn û coş lêdide, ez ji wî dixwazim ku
heta ku hûn serxweş bibin, ji şeraba evîna îlahî vexwe, û bi
serdanek pîroz ku tê de aramî heye serdana we bike, û dilê
we bi ava evîn û spasdariyê bişo, û di hebûna we de çirayên
piştrastbûnê ronî bike, û xewnên we di rastiya deryaya Wî ya
pîroz de bihelîne, û hûn di Wî de razîbûn û razîbûnê bibînin,
da ku aramî di giyanê we de bijî û bereketên bihuştê li ser
.we dakevin

Bêdengî tê wateya aramkirina ramanan

Aramkirina laş û kontrolkirina hewcedariyên wê

Her kesê ku bikaribe vê yekê bike, dê aramiyek teze
biceribîne

Ew ê pêl û bandorên bilind ji cîhanên rafîner hîs bike

Û her kesê ku kûrtir bikeve nav bêdengiyê, wê demê

Ew ê Padîşahiya Xwedê di hundurê xwe de kifş bike

Heta ku mirov li ser rê dimeşe

Her kêliyê ji dema wî gelek bi nirx e

Em li vir li ser vê axê (mala rêgehê) ji bo demek kurt in

Her tişt demkî ye, lê hesta Xwedê mayînde ye

Tiştê nikare wê ji dil û giyanê mirov derxe

Divê em nehêlin ku ceribandinên vê dinyayê me ji rê
derxin

Bi dûrxistina me ji armanca me ya herî mezin û armanca
me ya herî bilind: Xwedê

Naskirina Xwedê mimkun e

Divê em serwerê gerdûnê bibînin

Ji ronahiya wî stêrk dibiriqin

Û bi hêza Wî dil lêdide

Divê em li Perestgeha Bêdengiyê li wî bigerin

Gava ku em bi hesret û kelecana gazî Xwedê dikin

Û gava em bi hesreteke şewitî li wî difikirin

Em ê wî bibînin

Ez behsa xwedayekî nenas nakim

Berevajî vê, ew li ser Xudanekî ye ku ez nas kirim

Û ew ji bo min rast e

Ew ji hemû tiştên fîzîkî rasttir e

Ew deryaya îlahî ye ku pêlên jiyana me ya mirovan
didomîne û didomîne

Em dikarin bêyî her tiştî bikin

Ji bilî Xwedê

{Xwedê, Serwer û Rastî çiqas bilind e}

(Xwezî bi wan ên ku dilpak in, çimkî ewê Xwedê bibînin)

Tiştêkî xwezayî ye ku mirov hewcedariya hezkirin û
hezkirinê hîs bike, lê ev hesreta dil di dawiyê de ji bo
.çavkaniya wê evînê ye, ku ew jî Xwedê ye

Evîna mirovan li ser gelek bendewariyan, hesaban û
nirxandinên subjektîf ava dibe, ji ber vê yekê garantiya
mayîndetiya wê tune ye ji ber ku ew bi mercan ve girêdayî
.ye

Lê belê, evîna îlahî bê şert û merc, domdar û mayînde
.ye. Ger ew dilê te bigire, tu dê wê her tim bi xwe re bibînî

Di hemû şert û mercan de, hûn ê wê wekî çavkaniyek
parastin û dilrehetiyê hîs bikin, hetta di nav zehmetî û
.bêbextiyê de jî

Di nav êş û azarên dijwar de

Dibe ku her kes te biterikîne, lê ew evîna pîroz te
nahêle, te bêhêvî nake, û te nahêle ku tu bikevî bin bandora
xem û xeyalan, ji ber ku ew hêzek parastinê û ronahiyek
.rêber e ji ezmanan di nav zivir û gêrên jiyane de

Dema ku evîna mirovan bi evîna îlahî barkirî be, ew paqij
û zelal dibe. Lê heke hûn çem, ku evîna mirovan e, ji kaniyê,

ku evîna îlahî ye, veqetînin, ew diherike û xwe di qûmên
.cîhanê de winda dike

Heta ku evîna mirovan bi evîna îlahî ve girêdayî be, ew
dil nerm dike, wijdanê teze dike û baxçeyên giyan bi ava
.jiyanê av dide

Evîn: Hêzdarkerê îradeyê

Her tiştê ku ez dikim, ez bi hemû evîna di dilê xwe de
dikim

Heke hûn biceribînin, hûn ê bibînin ku hûn qet westiyayî
nabin

Ji ber ku evîn herî mezintirîn handerê îradeyê ye, û
îradeyek di bin bandora evînê de xwedî hêzek bêhempa ye
ku tiştên ku ji bo hin kesan dibe ku ne mumkin xuya bikin
.bike

Têgihîştinên Ruhî

**Ji hînkirinên Mamoste Paramhansa Yogananda
Xoperestî ku bêyî ku li bextewariya yên din
binêre, ji bo xwe li bextewariyê digere, an jî ji bo
bidestxistina armancên xwe yên xweperest
berjewendiyên rewa yên yên din binpê dike û wan ji
holê radike, bêbextiyê zêde dike û dibe sedema
bêbextî û belengaziyê.**

**Ya Xudan, tu çavkaniya comerdîya bêdawî û
kanîya tijî bereket û qencîyê yî. Bila em jî kêfxweşiya
dayinê bizanin, û bila em bi dilxwazî bidin da ku
hewcedariyên yên din bicîh bînin mîna ku ew ên me
bin.**

**Dema ku mirovek yên din şermezar neke lê hewl
bide ku bi têgihîştin û evînê alîkariya wan bike, wê
demê qanûnên Xwedê - wekî hêzên hişmend - dê bi
heman awayî bi wî mirovê diloan re jî tevbigerin.**

Her kesê ku bi dilê xwe yê tijî dilovanî û comerdî alîkariya derûnî û madî dide yên din, dê bibîne ku tiştê ku dide vedigere wî, û ev qanûna kiryarê ye ku ji bo dilan derbas dibe.

Tiştên ku mirov li hember yên din hîs dike, di eterê de lerizînên domdar diafirîne, û mîqdarek hevxemî û dilovaniyê ya beramber dikişîne. Ewê ku kesên ku neheqî li wî kirine efû bike, dê ji bo xwe jî efû û toleransê bikişîne.

Hevaltiya bi mirovên baş û jîr ên xwedî hişên bihêz re, xwendina pirtûkên baş, keşifkirina xwezaya hundirîn, beşdarbûna di berhemên hunerî, zanist, wêje û çalakiyên berhemdar û sûdmend de hemî beşdarî pêşxistin û xurtkirina hiş dibin, wê ji bo zanîna bilindtir vekirîtir dikin. Wekî din, meditasyona rojane giyan bi şehrezayiya îlahî tijî dike.

Di navbera dewlemendên dinyayê û dewlemendên ruh de tu berawirdkirin tune ye, ji ber ku dewlemendên ruh di çavên Xwedê de dewlemendên dewlemend in.

**Bi bayên bîhnxweş ên hebûna xwe me nû bike
Me bi hesreta hebûna te ya bi heybet tijî bike
Bila hebûna me bi şehrezayiya te ya îlahî were
xwedîkirin**

**Bila em ronahiya te ya pîroz hîs bikin
Ew her aliyekî jiyana me dagir dike
Û ew biryardariya me xurt dike
Û tariya me belav dike
Û bila aştî me dorpêç bike
û geşbînî**

Ew motîvasyonê dide me ku em kirinên baş bikin

**Sedema bingehîn a pirsgirêkên gerdûnî
xweperestî ye, ku ji nezanîne çêdibe**

**Her kes difikire ku ew tiştê rast dike, lê gava ew
tenê armancên xwe yên kesane dişopînin, ew qanûna
karmîk a sedem û encamê dixin tevgerê , ku bê
guman dê bextewariya wan bi xwe û bextewariya yên
din jî hilweşîne.**

**Her ku ez bêtir şahidê trajediyên cîhanê yên ji ber
nezanîna mirovan dibim, ez bêtir fêhm dikim ku
bextewarî dê dom neke, her çend kolan bi zêr hatibin
çêkirin jî.**

**Bextewarî di bextewarkirina yên din de ye. Ger
her kes wisa bikira, her kes dê bextewar ba û her kes
dê para xwe ji bereketa erdê bigirta.**

**Divê mirov bikaribe jiyanê xwe kontrol bike bi
jiholêrakirina tov û rehên têkçûnê û bi perwerdekirina
îradeya xwe li ser rêya rast da ku ew bikaribe xeyalên
mirovan biguhezîne û bihejîne.**

**Ev îradeyê bi eslê xwe nayê şikandin ji ber ku ew
nîşaneyê îradeya îlahî ye, û ew jixwe di nav mirov de
heye, û tiştê ku ew dike ev e ku wê di kûrahiya xwe
de eşkere bike.**

**Dema ku şagirtên te dua dikin
Ez tîrêjên ekstaza pîroz ji çavên wan berhev dikim
Û ez wê bi coşa xwe ya giyanî re tevlihev dikim
Ji bo pêşkêşkirina wê wek vexwarinek teze ji bo
ramanên min ên tî**

**Ew vedixwe heta ku têr bibe, û êş û tirsên wê
winda dibin**

**Ji bo kesên ku sersaxî û hevxiyê dixwazin
Ez vê kokteyla efsûnî pêşkêş dikim
Di qedehên zelal ên dilê samîmî û niyetên baş de
Bila her kesê ku vê elîksîra pîroz vexwe**

**Ew rewşeke eufori ya domdar dijî û derd û êşên
xwe ji bîr dike!**

**Ava têgihîştinê bide me
Bi mîlyonan mirov ji ber tîbûna giyanî westiyabûn
û bêhêz bûbûn**

**Ji ber vê yekê wan dest bi bazdana di nav elaleta
nezaniya zêde de kir**

**Gelek kes ji ber lertzên tund dihejin
Ew li ser rê dadikevin
Nezanî wan bi simên xwe dipelçiqîne
Ya Xudan, em ava aştiyê dixwazin
û vexwarina aqil
Û elîksîra têgihîştinê
Ji bo vemirandina tîna me ya şewatê
Çimkî bêyî ku bi ava têgihîştinê ve were
vemirandin**

**Em şer dikin, em gengeşiyê dikin û em şer dikin
Em hevdu dikujin
Li şûna hewl bidin ku bibînin
Li gelîyê çiyayên bilind
Li ser Gola Têgihîştinê
Ava wî/wê tîna giyanê wî/wê dişkîne
Ew zeviyên hestan vedibêje**

**Her cara ku ez pêlên dîlovanî û qenciya xwe ji yên
din re dişînim, ez rêyek ji bo evîna Xwedê vedikim.**

**Da ku hûn werin ba min
Evîna îlahî mîqnatîs e ku qenciya herî mezin
dikişîne**

**Ey Xudan, bi pencereya hesreta dilê min û bi
duayên min ên germ, bikeve perestgeha giyanê min.**

**Ez ê hemû lawaziyên xwe yên rewşenbîrî û exlaqî
di agirê biryardariyê de bişewitînim, ji ber ku heta ku**

**ez xwe ji wan lawaziyan xilas nekim, ez ê nikaribim
agirê îlahî û pîroz bibînim.**

Ey Xudan

**Îro ez ê pabend bibim ku tiştên taybetî bi dest
bixim û piştî ez ê tiştê ku min plan kiriye bikim.**

**Ez ê pêşî piştrast bibim ku niyeta min rast e, û dû
re ez ê hêza te hîs bikim û bi alîkarî û bereketa te, ez
ê tiştê ku ez dixwazim bikim bi cih bînim.**

**Nexweşî sê cure ne: fizîkî, psîkolojîk û giyanî
Nexweşiya laşî ji gelek awayên jehrîbûn,
nexweşiyên vegirtî û qezayan çêdibe**

**Nexweşiya derûnî ji ber tirs, fikar, hêrs û
nexweşiyên din ên hestiyarî çêdibe**

**Lê belê, nexweşiya giyanî ji nezanîna têkiliya
mirov bi Xwedê re çêdibe.**

**Nezanî nexweşiya herî mezin e. Dema ku mirov ji
nezanîyê xilas dibe, ew ji sedemên hemî nexweşiyên
fizîkî, psîkolojîk û giyanî jî xilas dibe.**

**Mamosteyê min, Sri Yuktiswar, gelek caran digot:
Aqil dermanê her nexweşiyekê ye.**

**Her ku tîrêjên rojê belav dibin, ez ê tîrêjên hêviyê
di dilên belengaz û belengaz de biçînim, û çirayên
biryardarî û baweriya bi xwe di dilên kesên ku difikirin
ku ew têk çûne de vêxim.**

**Dema ku em fêhm bikin ku jiyan dibistanek ji bo
fêrbûn û bicihanîna erkên jiyanê ye, û di heman demê
de ew xewnek demkî ye, em ê wê hingê bizanin ku
Xwedê bi me re ye.**

**Jiyan divê li ser xizmetê be, ji ber ku bêyî wê
armanca hêja, hişê ku Xwedê daye mirov dê negihîje
armanca ku ew ji bo wê hatiye afirandin.**

Şevêkê ez çûm di bin ronahiya heyvê de li okyanûsê xwe şuştin. Av pir sar bû, lê min ji xwe re bi bîr xist ku her tişt ji elektrîkê pêk tê, ku heman elektrîka ku sermayê diafirîne germê jî diafirîne, û ku av bi xwe ji bilî xuyangê enerjîyên elektrîkê tiştek din nîne.

Di nav vê ramanê de, ronahiya Xwedê ez dorpêç kirim, û sermayê ez hiştin ji ber ku min red kir ku wê qebûl bikim. Di şûna wê de, min rastiya ku her tişt ji elektrîka îlahî pêk tê piştrast kir.

Çend sal berê, hewa pir germ bû û her kes bêhna xwe dibir. Bi rêya têkiliya derûnî, nerehetiya wan derbasî min jî bû, rê li ber min digirt ku ez balê bikişînim ser xwe û gotaran binivîsim. Piştî min xwe şermazar kir û got, "Çima ev hemû?" û ji Xwedê re dua kir.

"Ya Xudan, heman elektrîk di firinê de germ û di sarincê de qeşayê diafirîne. Hewa nerm e!" Di cih de hewa ji bo min xweş bû mîna ku qatek berfê laşê min dorpêç kiribe, û min dest bi îlhama mezin kir û bêyî zehmetiyê nivîsand.

Carekê, ez bi komê xwendekarên ciwan ên ku dixwestin xwe kifş bikin re di otomobîleke geştiyariyê ya vekirî de li seranserê dewletan digeriyam [çavkanî dibêjin ku navê yek ji wan Reşîd bû]. Yek ji wan sekreterê min bû. Ez û ew di otomobîlê de razayîbûn û me betaniyek piçûk parve kir.

Şev pir sar bû Dema ku ez ketim xewa kûr, wî betaniya ji ser min kişand, û dema ku ez di nîvê rê de şiyar bûm, min bêhemdî betaniya ji ser wî kişand! Ev demek dirêj dom kir Paşê hişê min got, "Çima tu wisa tevdigerî? Her tişt baş e Tu germ î!"

Paşê min betanî avêt, rûniştin û dest bi meditasyonê kir heta ku laşê min wek nanekî germ hîs kir. Dema ku şagirt piştî du saetan şiyar bûn, ji

sermayê dilerizîn, wan ez bêliv dîtim. Ez di nava kêfxweşiya pêroz de bûm, û wan guman kir ku ez mirim. Wan bi qîrînên xwe min ji coşa min a giyanî şiyar kirin, lê min kenîya û got, "Çima evqas deng, xortan? Werin em rêwîtiya xwe bidomînin"

Wan nerazîbûn nîşan da û gotin, "Ez di sermayê de bê kinc û betaniyek rûniştibûm! Lê ez serma negirtim, ez tenê kes bûm ku germ ma!"

Têbînî: Em pêşniyar nakin ku laş di şert û mercên dijwar ên avhewayê de were hiştin. Paramahansa yê zana van serpêhatîyan ji bo nîşandana potansiyel û şiyarî mirovan behs kir, lê dîsa jî wî di mijûlbûna bi rewşên weha de hişyarî û nermbûn şîret kir.

Ez fêr dikim ku ramanên min dê ji min re an têkçûn an serkeftinê bin, li gorî ku kîjan raman di jiyana min de herî xurt e. Ji ber vê yekê, ez ê hewl bidim ku ji bîr nekim ku Tu, Xudan, destê xwe yê alîkariyê dirêj dikî û rêya serkeftina min vedikî.

Ez ê di danûstandin û têkiliyên xwe de bi her kesî re dilsozî û durustî bi kar bînim, û ez ê ramanên evînî û daxwazên qenc belav bikim, û wê hingê Xwedê dê bi hêz û şehrezayîya xwe piştgiriya bide min.

Dema ku hiş bi Xwedê re, ku çavkaniya hemû qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pêroz e, di nav ahengekê de be, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû hêmanên serkeftinê dibe.

Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve girêdayî ne, ku dikare di her warî de sedem û derfetên nû ji bo serkeftinê biafirîne.

Divê em li civatek ji mirovên pêşverû bigerin ku rastiyê ji me re dibêjin û alîkariya me dikin ku em xwe baştir bikin.

Baştirîn heval ew e ku bi dilnizmî rêbazan û tiştên ku divê em bikin pêşniyar dike da ku jiyanê me ber bi baştir ve biguhere.

Rexneyên tund, ku bi kîn û hestên hişk tene kirin, mîna lêdana çekûçê li serê mirovekî ne, lê evîn bi hêztir û sûdmendtir e.

Pêşniyarên dilo van ên ku bi evîn û têgihîştinê tene kirin, dikarin ecêban biafirînin, lê rexneyên êşdar ên li ser yê din tiştêkî bi qîmet bi dest naxin.

Tew xemên herî kûr jî bi demê re tene dermankirin, ji ber vê yekê ti wateya wê tune ku em her roj xemgîniyê bin ziman.

Xemgîniya dirêj li ser yekî/ê hezkirî yê koça dawî kiriye ne alîkariya wî/wê dike ne jî alîkariya me dike, û ne jî di rastiye de tiştêkî diguherîne.

Pêşxistina kompleksa kêmasiyê an jî cezakirina xwe ji ber şaşî an têkçûnên berê ne sûdmend e; berevajî wê, ew jiyanê xemgîn dike û şiyane derûnî felc dike.

Divê em nehêlin em bikevin nav çala rûtina bêzar, ji ber ku ew rewşek psîkolojîk e ku ji rehetiyê dûr e, ji ber ku ew hişê aciz dike û şiyane veşartî di firna bêxemî de dişewitîne.

Îradeya mirovan jeneratorek enerjîyê ya bihêz e. Bi karanîna îradeyê û xwesteka gihîştina çavkaniyên enerjîyê yê rastîn, mirov dikare bi lez û bez bi belavkerê bêdawî yê hêzê hundurîn ve girêbide.

Her peyv, baş be çi xirab be, lerizînen xwe (ango, bandorên xwe) di laş an mejiyê xwe de, û di enerjîya jiyanê û ramanê de bi şiklê meyl û daxwazan dihêle. Ji ber vê yekê, lerizînen hemû axaftinan meylên baş an xirab di hişê xwe de dihêlin.

Ew kesê ku ji niyetên tahrîfkirina rastiyê xilas dibe, di hundirê xwe de hêzek mezin ava dike da ku şahidiya derewîn neke û hemû gotinên wî rast bin.

Ya Xudan, hêzê bide min ku ez bi gotina peyvên şîrîn, sûdmend û nûjen dengê xwe bikar bînim da ku xizmeta rastiyê bikim. Melodiyên xwe yên nemir li ser bilûra jiyana min bilîzin da ku ez bi lerizînên melodiyên te yên pîroz pîroz bibim.

Em beşek yekgirtî yê okyanûsa kozmîk a bêdawî ne. Dema ku em digihîjin wê û tê de avjeniyê dikin, hişmendiya me berfireh dibe û em firehiya xwe hîs dikin.

Fikirîna li ser wê me nêzîkî wê dike, fikirîna li ser wê me ber bi wê ve dibe, û hewldana berdewam a ji bo lihevhatina bi wê re zanîn, biryardarî û enerjîyê dide me.

Ew tiştê ku wek zehmetiyek xuya dike, di rastiyê de vexwendinek e ji bo azadkirina hêzên ku di hundurê me de hatine hilanîn, û bi her berdana enerjîyên veşartî yên qencyê yên di hundurê me de, em xurttir û aqilmendtir dibin.

Xwedê bi awayên veşartî destê alîkariyê dirêj dike. Aramiya hişê ku di dema meditasyonê de dadikeve ser lêgerîner delîlên hebûna Wî ye, û kêfxweşiya giyanî ya ku meditasyonvan hîs dike bersiva Wî ye ji bo bêrîkirin û evîna wî.

Pêdivî ye ku mirov demek têr hebe ku ji bedewiya xwezayê kêfê werbigire, jiyana xwe analîz bike û tiştên ku ew pêwîst dibîne an jî yên ku ew difikire ku ew girîng in û bêyî wan nikare bijî, lêkolîn bike, da ku ew bikaribe ji tiştên ku hene kêfê werbigire û dema pêwîst bi endamên malbat û hevalên xwe re derbas

bike da ku wan çêtir nas bike, û ya herî girîng jî, xwe nas bike.

Ewên ku Xwedê nas dikin, fêr dikin ku giyanê hundurîn di hundurê xwe de bextewariya herheyî dihewîne û her kesê ku wê bextewariyê tam bike û pê razî be, xwediyê şehrezayiya mayînde ye.

Çima nexweşî tirsnek xuya dike? Ji ber ku ew êş û mirinê tîne.

Divê nexweşî ji laş û ji hiş û giyanê ku di nezanîne de pêçayî ye were rakirin.

Êş ne tenê bi laşê fîzîkî ve sînorbar e; êşên derûnî, psîkolojîk û giyanî jî hene. Em ji melankoliyê, ji mizac û rewşên psîkolojîk ên ne tendurist û ji tirsên ku bi piranî xeyalî ne dikişînin. Ji hêla ruhê ve, em ji nezanîna xwezaya nemir a giyanên xwe dikişînin.

Hêza îlahî bi rastbûnek pir zêde dixebite, ji ber vê yekê divê mirov di ahengekê de be û pê re li hev bike.

Divê em rê bidin ku lerizîna kozmîk a Xwedê ber bi me ve û bi nav me ve biherike

Û ji bo ku hebûna Wî ya zindî bîne jiyana me û laşên me bi enerjiya Wî ya pîroz û şîfayê tijî bike.

Bi guhertina avantajên neyînî bi yên erênî, tevlihevî ji holê radibe û aramiya hişê vedigere.

Dema şagirtêk biryareke teqez dide ku li ser vê rêyê bimeşe, tiştek wî natirsîne û ti astengî jî wî nahêle.

Laş ji trîlyon xaneyan pêk tê, û her xaneyek mîna hebûnek aqilmend e. Aqilê veşartî yê di her xaneyê de divê were şiyarkirin û perwerdekirin da ku her tiştê ku dikare were zanîn bizanibe, lê mirov wan xaneyan perwerde nekiriye, û ji ber vê yekê ew di rewşek

depresyonê de dijî, têgihîştinên derûnî yên demkî dikişîne, û ji kêmbûna zanîne dikişîne.

Têbînî: Ev gotina jorîn di sala 1927an de di gotareke Mamoste Paramahansa de hatiye kirin. Bi dehsalan şûnda, biyologan karibûn DNAYA ku di navika her şaneyê de heye nas bikin. Ceribandinan îspat kiriye ku DNAYA di her şaneyê de agahî û îstîxbarata pir rast diheve.

Dilsozî û durustî yek ji taybetmendiyan herî girîng in ku ez di mirovekî de pir qîmetê didimê

Dostanî bi rastîyê mezin dibe û di axa dilsozîyê de geş dibe û geş dibe

Çiqas nêzîkî kesekî bin jî, divê em wê têkiliyê bi rêz û reftarên rast şîrîn bikin, wê demê dostaniya me dê ecêb û mayînde be.

Lêbelê, aşîniya ku dibe sedema bêperwatî û paşguhkirina hestên yên din, ji bo dostaniyê wêranker e.

Mirov pêdivî bi hevalên rastîn heye ku ji bo berdewamiya pêşxistina xwe li ser merdîwanên jiyane hilkişiyane. Divê ew alîkariya yên din jî bike ku ew jî rabin û nîmetên Xwedê yên ku ew jê kêfxweş dibe bi wan re parve bikin.

Dostaniya rastîn kişandina giyanî ya gerdûnî ye ku giyanan nêzîkî hev dike û wan bi girêdana evîna îlahî ve girêdide.

Ev evîn an dostanî dikare di navbera du an jî zêdetir kesan de çêbibe

Dema ku dostaniya giyanî di dil de bimîne, giyan di deryaya giyanê kozmîk de diherike, û sînor û qedexeyên ku wê ji afirandina Xwedê veqetandine li dû xwe dihêle.

Ez pêwendiyekê bi hemû mirovahiyê re hîs dikim, mîna ku mirov xwe nêzîkî malbata xwe hîs dike. Ev hest nayê wesifandin, û dema ku ew tê, têgihîştineke kûr a wate û bedewiya jiyanê bi xwe re tîne.

Aqilmend e ku em hewl bidin ku di her tiştê ku em dikin de îradeya Xwedê bikin, ji ber ku ev rêya aramiya hundirîn û bextewariyê ye. Ev gerdûna berfireh û bêdawî, bi hêzên xwe yên xwezayî yên cihêreng, ji hêla îradeya rêberiya Xwedê ve tê rêvebirin. Her tişt li gorî plana îlahî dixebite, û em beşek yekgirtî ya wê plana kozmîk in.

Divê em erkê xwe bikin, û divê em rola ku Xwedê dide me bilîzin, ne rola ku me razî dike.

Ji arşîvê: Ma me berê hevdu dîtiye?

Di demên berê de, di dilê eterê de, dema ku em wek giyan çêbûn, em hemû di xew de bûn

Di bin pêça evîna îlahî de Û gava Xwedê me şiyar kir, em ji Wî dûr ketin, mîna çîroka kurê windabûyî, û me girêdana îlahî ya di navbera xwe de ji bîr kir û ji hev re xerîb bûn.

Em ji mala xwe ya bihuştê derketine û bûne rêwiyên vê dinyayê, ku li quncikên dinyayê digerin û di rêyên çarenûsê de dimeşin.

Em ji mala xwe ya resen gelek dûr û dirêj sefer kirine. Lê dîsa jî, carinan hin cih, serpêhatî û rû bîranînên veşartî û hestên kûr û hundirîn şiyar dikin ku ji me re bi dengekî nizm dipeyivin.

Em hîs dikin ku em tiştên ku me berê dizanibûn ji nû ve dijîn, û em bi hezkiriyên xwe yên ku em di demên berê de nêzîkî wan bûn re hevdîtin dikin û bi wan re diaxivin.

Ya Xudan, bi kerema evîna Xwedê me pîroz bike

**Bila dilê me bi hesreta te bihele
Û agirên hesretê di hundirê wê de dişewitin
Dibe ku giyanên me di qefesên fîzîkî de girtî ne
Ew ji qedexeyên xwe azad dibe
Û ew bi hesreta xwedayî ve diçe
Ber bi peravên bêdawîtiya te ve
Ey evîna me ya herheyî**

**Em ji te dipirsîn, ey Xudan,
Bila evîna te li ser giyanên me ronî bike
Û bila şewqa rûmeta te li ser me bibiriqe
Û bila şehrezayiya te di hemû qonaxên jiyana me
de rêberiya me bike
Û bila ew evîna dil û bêrîkirinên me qebûl bike
Û bi destdana hebûna xwe me pîroz bike
Û ji bo ku ji nêzbûna te kêfê werbigirim**

**Dema ku em dest bi têgihîştina mirovahiyê bi
tevahî dikin, em fêhm dikin ku ew ne tenê hebûnek
fîzîkî ye. Di hundurê wê de gelek hêz hene, ku ew
potansiyela wan bi astên cûda bikar tîne da ku xwe
biguncîne şert û mercên vê dinyayê. Û potansiyela
van hêzan ji ya ku mirovek asayî xeyal dike pir
mezintir e.**

**Kêşandina evîna îlahî bi rêya cazîbeya paqij û
razîkirina nerm dixebite Dema ku dil banga evîna îlahî
hîs dike, ew bi xwestekeke ve girêdayî ye ku çembera
evîna xwe ya dîlgirtî berfireh bike da ku hebûn û her
tiştê tê de hebe. Bi vî rengî, evîna dîlgirtî azad dibe û
li derveyî şebekeyên xweperestî û hişkbûnê bê sînor
dibe.**

**Û bi vî awayî evîn xwe ji nû ve di dilê Xwedê de
dibîne, û her tişt di nav wê yekbûna pîroz de tê yek
kirin.**

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêr bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e.

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin dihelîne da ku wê veguherîne pola xweşik, domdar û piralî.

Dilnizmî deriyê vekirî ye ku tê re pîrbûna dilovanî, evîn û aramiyê dikeve nav giyanên baş ên ku ji qencyê hez dikin û ji ronahî û bereketên bihuştê re vekirî ne.

Çi kesek karsaziyek serkeftî be, siyasetmedarek jîr be, dîktatorek zalim be, an jî reformîstek mezin be, hêza wî li ber hêza bêdawî ya Xwedê tiştek nîne.

Xweperestî dibe sedema korbûna giyanî ji ber ku ew dîtina erdnîgariya fireh a ku di giyanên mezin de dijî, ji giyan dûr dixe.

Mirovên mezin fêr dikin ku hêza wan ji Xwedayê Hemûkar tê deynkirin, yê ku ji dilnizm hez dike û wan di zanîn, rêberî û hêza xwe de zêde dike.

Dostaniya rastîn ew ronahî ye ku me îlham dike ku em alîkariya hev bikin da ku em deriyê bihuştê bibînin û ji wê derbas bibin nav cîhana evîna îlahî

Xerabkar mîna pençeşêrê ne, aramiya hundirîn dixwin. Ev rave dike çima kesek bi xezebkarê hişk nikare li ser zehmetî û pirsgirêkên xwe bi ser bikeve.

Dema ku mirov xwe bi adetên zirardar sînordar dike, ew nikare bi jiyanê re têkoşînê bidomîne, û gava

**ku ew dihêle ku hestek neyînî hişê wî kontrol bike,
îradeya wî felc dibe.**

**Ew taybetmendî mêjî di nav mij û tevliheviyekê de
dorpêç dikin û hukmê saxlem têk dibin.**

**Mirov dikare bi hiş û îradeya xwe bi ser bikeve, çi
qas şert û mercên jiyanê tal û dijwar bin jî**

**Ruhê mirov bi zincîreyek ji xwestek, ceribandin,
tengasî, xem û tirsan bi laş ve girêdayî ye, û ew hewl
dide ku xwe azad bike.**

**Eger tu berdewam bikî wê zincîra ku te bi
hişmendiya laşî ve ewqas bi tundî girêdide bikşînî,
rojekê destê îlahî dê mudaxele bike û zincîrê bibire, û
tu dê azad bibî.**

**Bêyî hevalên baş û dilsoz nirxa jiyanê çi ye? Dil
xwedî mîqnatîsek e ku hevalên rastîn dikişîne. Ew
mîqnatîsek evîn, fedakarî û eleqeya dostane ye.**

**Dema ku em destê kesekî dihejin, divê em evîn
û dilsoziya xwe nîşanî wan bidin û hewl bidin ku bi
qasî ku ji destê me tê alîkariya wan bikin.**

**Pêwîst nîne ku mirov bêliv û neguher bimînin.
Divê perdeyên xeyalê ji cewhera giyan bîn rakirin da
ku ew bi paqijî û hêza xwe bibiriqe, û şahîya bilind a
ku Xwedê daye mirovahiyê eşkere bike.**

**Xwedê hewildanên baş, armancên rewa û
biryardariya ji bo bidestxistina serkeftinê pîroz dike.**

Ey Xudan

**Çi ceribandin û zehmetiyan ez pê re rû bi rû
bimînim jî girîng nîne**

**Ez dizanim ku ew qonaxa din a pêşveçûna min a
giyanî temsîl dike**

Ez dizanim ku ez xwedî hêz û zanîn im

**Ew her du tiştên ku tu didî min
Têgihîştineke teqez û serkeftineke teqez**

**Bihuşt rewşek kêfxweşiya bilind e ku tê de ne êş û
ne jî xemgînî hene**

**Bi berdewamiya hewildanên baş û kirinên baş,
giyan di dawiyê de digihîjin rewşek kêfxweşiya
mayînde û nûbûyî**

**Kirinên baş tê wateya hizirkirin û çalakiyên
avaker û sûdmend.**

**Dema ku hûn dikarin nezanînê veguherînin zanînê
Ji qelsî û lawaziyê ber bi tenduristî û zindîtiyê ve
Bi bawerî û wêrekî bimeşe - her çend bi tenê be jî
- li ser rêyên jiyanê**

**Û kêfxweşiya hundirîn a xwedîbûna wijdanek zindî
û hişyar**

**Û baweriya bêdawî bi edaleta Xwedê û bi
serkeftina rastiyê li ser derewan û rastiyê li ser
xeyalê.**

**Û gava tu her roj hewl didî ramanên xwe ber bi
astên bilindtir û safîtir ve bidî**

**Ew xwedî dilê evîndar û spasdar e
Û niyetên baş ji bo yên din
Xwarina te ya rewşenbîrî magnetîk e
Û wê hingê ew ê her tiştê ku xweşik û sûdmend e
bikişîne ber bi we ve**

**Ji tişt, mirov û rewşên ku pêwîst in
Berdewamiya rêwîtiyê ber bi peravên ewlehî û
ewlehiyê ve**

**Pabendbûna bi bédengî û aramiya erênî, hetta
tenê nîv saet berî razanê û şiyarbûna sibehê jî, dê
hesta rehetiya psîkolojîk zêde bike, ku di rûbirûbûna
hemî şert û mercên dijwar ên şerê jiyanê yê rojane de**

dibe alîkar. Bi wê hesta hundurîn, gengaz dibe ku meriv hewcedarî û pêdiviyên rojane bi dest bixe.

Gihiştina rewşek hişmendiya bilind pêşveçûna giyanî lez dike û dibe alîkar ku meriv bi jêhatîtir bikeve nav deryaya giyan.

Mirov li gorî qalîteya tovên raman û kirinên ku di axa jiyana xwe de çandîye û diçîne, bextewariyê bi dest dixe.

Hişê mirov depoyeke mezin a enerjîyê an çalakiyên girîng e.

Ev çalakî bi berdewamî di tevgerên masûlkeyan, karê dil, pişik û dîyaframê, metabolîzma hucreyî, reaksiyonên kîmyewî yên xwînê û di karê organên hestî yên motorî (dem) de tê bikar anîn.

Wekî din, gelek enerjîya girîng li ser raman, hest û îrade tê xerckirin.

Tirs çalakiya jiyane qels dike û yek ji dijminên herî hov ên îradeya çalak e.

Durûtî encameke baş bi xwe re nayne. Yê herî zîrek jî nikare tiştê ku çavên wî eşkere dikin veşêre, ji ber ku tevahiya dîroka mirov di çavên wî de hatiye tomar kirin.

Eger tu dixwazî xwezaya kesekî bizanî, ji Xwedê bixwaze ku rastiya wî kesî ji te re eşkere bike, ji ber ku tu naxwazî werî xapandin, û tu dê di kûrahiya dilê xwe de xwezaya wî ya rastîn hîs bikî, û sentûsa te jî dê xelet nebe.

Niyet, daxwaz û daxwaz:

"Daxwaz" xwestekeke e ku enerjîya wê kêm e û "niyet" biryardariya kirina tiştêkî ye: bicihanîna

xwestekek an xwestekek taybetî. Di derbarê "îrade" de, ew dikare bi gotina "Ez ê bê westan bixebitim heta ku ez tiştê ku ez dixwazim bi dest bixim" were îfade kirin.

Dema ku hûn îradeya xwe perwerde dikin, hûn dikarin hêzên çalakiya jiyanê berdin û rêve bibin, li şûna ku hûn tiştek bixwazin bêyî ku hûn tiştê ku ji bo bidestxistina wê hewce ye bikin.

Divê em hêviya xwe winda nekin, lê belê divê em bizanin ku Xwedê derfet li pey derfetê dide me ku em rewşa xwe baştir bikin, ramanên xwe bilind bikin û di jiyanê de tiştên nû û bikêrhatî ji bo xwe û yên din biafirînin.

Eger em ji şêwaza jiyanê xwe ya niha nerazî bin, divê em rê û rêbazên nû bikolin ku razîbûn û aramiya hişê ji me re bînin. Divê em li ser kiryarên ku dê rewşa me baştir bikin û jiyanê me watedartir û armandartir bikin, bifikirin, û dûv re wan ramanan bixin pratîkê.

Ya Xudan, bila em ti erkê ji erkê pîroz ê naskirina Te girîngtir nebînin. Ji ber ku her kiryarek, çi cewherê wê be jî, tenê bi saya hêza serkeftinê ya ku Te daye me dikare were kirin. Ji ber vê yekê, bila em ji her tiştî zêdetir ji Te hez bikin, ji ber ku bêyî kerema jiyanê Te û evîna Te, em nikarin bi tevahî bijîn an jî hez bikin. Em ji Xwedê derketine, û eslê Wî bi xwe di hundurê me de di hemî paqîjiya Wî, rûmet û bextewariya Wî ya bêhempa de dijî.

Zanîna li ser bextewariyê:

Li ser hebûna mutleq a hişmendiya bextewar ti nakokî tune ye, ji ber ku dema ku em xwediyê wê hişmendiye ne, em hîs dikin ku takekesiya me an kesayetiya me ya piçûk hatiye veguheztin û guhertin,

û ku em ji dualîteya evîn û nefretê, kêf û êşê bilind bûne, û gihîştine astek ku tê de rewşên hişmendiya sînorkirî ya asayî zelal û eşkere xuya dikin.

Em di heman demê de berfirehbûn û firehbûnek hundirîn, û hevxemiyek giştî ji bo her tiştî hîs dikin.

Di vê rewşê de, dengê cîhanê winda dibe, heyecan winda dibe, û di hundirê me de hestek ji yekbûna hebûnê derdikeve holê û vîzyonek zelal a ronahiya kozmîk xuya dibe.

Hemû qirêjî û nelirêtî dihelin û dihelin, û em hîs dikin ku em çûne cîhaneke din: ber bi çavkaniya bextewariya herheyî û mayîndehiya bextewar a bêdawî ve.

Tirs çalakiya jiyanê ya ku bi gelemperî bi rêkûpêk ber bi demaran ve diherike, ditepisîne û asteng dike, da ku ew xuya bikin ku felc bûne, û laş sist dibe û zindîtiya wê bi awayekî berbiçav û girîng kêmkirî dibe (tirs astengkerê demaran e!).

Tirs ji holê rakirina sedema tirsê nabe alîkar. Ew îradeyê qels dike û mejî teşwîq dike ku sînyalek lawazker bişîne organên laş. Wekî din, tirs dil jehr dike, helandinê xirab dike û dibe sedema gelek nexweşiyên laşî.

Dema ku hişmendî li ser Xwedê bimîne, hûn ê ji tişteki netirsîn û hûn ê bikaribin bi wêrekî û baweriyê li ser her astengî û astengiyê bi ser bikevin.

Hêza serkeftinê di hişê mirov de ye. Heke hûn li gorî baweriyên xwe tevbigerin, tevî gumanên cîhanê û bêhêvîbûna kesên ku hewl didin we bixin xwarê, hûn ê vê rastiyê fêmkirî bikin. Hêza hişê ti sînor tune. Li ser vê ramanê bisekinin û hişê xwe bi ajotina bidestxistinê û biryardariya xebata erênî ber bi armancên xwe ve tijî bikin.

**Hişê xwe ber bi destkeftiyên bilindtir ve bibe.
Dewlemendiya giyanî bi dest bixe, û hemû cureyên
din ên dewlemendî û serfiraziyê dê di bin fermana te
de bin.**

**Hişmendî bêdawî û bêsînor e; ew heta stêrkên
herî dûr dirêj dibe û di her atomê gerdûnê de, heta
elektronên herî piçûk, belav dibe. Divê mirov bi vê
okyanûsa hişmendiya kozmîk re yekbûnê hîs bike,
sînorên malbatî û neteweyî derbas bike da ku xwe
wekî endamên malbata mirovahiyê ya mezintir nas
bike.**

**Kes nikare bandorê li ser mirovekî bike ji bilî
bikaranîn an jî bikaranîna xelet a îradeya wî/wê. Divê
mirov îradeya azad a ku Xwedê daye wî/wê bikar bîne
da ku li Wî bigere, û wê demê ew ê bê guman Wî
bibînin.**

**Divê şagirt ji bîr neke ku pir girîng e ku bi mirovên
baş re hevaltiyê bike ku bandorek erênî li ser wî dikin
û alîkariya wî dikin ku îlhamê bide wî, îradeya wî xurt
bike û şiyana wî ya fêhmkirinê zêde bike.**

**Mamoste Paramahansa ji komêk şagirtan re got:
Min evîna xwe bê şert û merc û bê şert û merc
daye te, û ez piştrast im ku min evîna te jî wergirtiye.**

**Hin ji wan kesên ku min di jiyana xwe de nas
kîrine, xwediyê hemû tiştên ku min carekê digot qey
ez dixwazim bûn, lê wan di bicihanîna wan daxwazan
de bextewarî nedîtin.**

**Min pêşî li Xwedê geriya û min dît ku şahiya Wî ya
herdem nûjen her xwestekê pêk tîne û giyan bi
kêfxweşî û razîbûnê tijî dike, û ew ji her heyecan an
ceribandinek di hebûnê de balkêştir e.**

Nabê mirov destwerdanê di dilê kesekî din de bike an jî bi hestên wî/wê re mijûl bibe, ji ber ku dil navenda hestan e, û ji ber ku tevliheviyên hestyarî dibin sedema dil ku dil xemgîn û bêzar bibe.

Ji bo diyarkirina taybetmendiyan kesayetiya xwe, divê mirov li hundirê xwe binêre

Hin kes ji nivîsandinê hez dikin, yê din ji çêkirina muzîkê an jî reqs û stranbêjiyê hez dikin, û hin jî meyla wan heye ku di warê darayî û aborî de bixebitin, û hwd.

Mixabin, hin kes hene ku hez dikin gotegotan belav bikin û bi gotegotan mijûl bibin, an jî şer û pevçûnê bikin.

Divê mirov hewl nede ku xisletên xwe yê baş biguherîne, lê divê ji wan tiştên ku li dijî daxwaza xwe dike û di encamê de bêbextî û poşmaniyê tîne, xilas bibe.

Girêdana psîkolojîk a anormal:

Qurbaniyên vê nexweşiyê di lêgerîna xwe ya bextewariyê de dibin yekalî. Baweriya wan ew e ku bextewarî di berhevkirina dewlemendiyê, bidestxistina navdariyê, an xwedîbûna tenduristî an hêzê de ye, ew her tiştî - tenduristî, navûdengê baş, aramiya hişê, rûmet û rûmet - li ser gorîgeha armanca xwe ya şewitandinê feda dikin. Pir dereng, ew fêm dikin ku tenê jiyanek hevseng, jiyanek ku rêzê li qanûnên xwezayê û fermanên Xwedê digire, û çalakiyê bi aramiyê re li hev dike, dikare bextewariya rastîn bîne û armanca jiyanêke esilzade pêk bîne.

Kesên ku ji nexweşiyên girêdana nexweş dikişînin, bi ramanên hesreta bêserûber ve têne daqurtandin, ku dibe sedema nêrînek çewt û xirab a

jiyanê. Mînakî, karsaziyek serkeftinek mezin bi dest xist û dewlemendiyek berhev kir, lê berî ku ew bikaribe ji dewlemendiya xwe kêfê werbigire, ji ber fikar û tirsên zêde, ew ket nav krîza demarî û bi dilşikestî mir [Bila Xwedê teselî bide we]

Hinên din bawer dikin ku her tişt ji bo gihîştina armancê destûr e. Ji ber vê tevliheviyê, ew armanca xwe ya rastîn ji dest didin û nikarin bigihîjin tewra razîbûnek piçûk jî, her çend ew tiştên ku ew bêriya wan kirine hebin jî, ji ber ku xwezaya mirovan fireh û piralî ye û di hemî astan de pêşveçûnek hevseng hewce dike.

sermaya derûnî

Ev nexweşî navekî din jî heye: bêhêvîbûn. Mirov nizane kengê dê lê bide û nîşanên wê yên xemgîn, wek bêhêvîbûn, bêtehamulî, fikar û bêsebrîyê, bikişîne. Ya xerabtir jî, ew pir caran dirêj dibe, û qurbanîyên wê pir caran bi hêsanî dubare dibin, her çend ew bawer bikin ku ew baş bûne jî.

Nexweşiya psîkolojîk

Ev nexweşî ji ber fikarên kronîk ên dinyayê çêdibe. Kesên ku ji vê nexweşiyê dikişînin bi gelemperî îradeya xwe bikar naynin û bi vî rengî bi pasîfî teslîmî tirsên xwe yên domdar dibin, li şûna ku bi wêrekî rûbirûyî wan bibin û wan ji kokê wan ji holê rakin.

Tiştê herî mezin ku mêr û jin dikarin ji hev re bixwazin, têgihîştina giyanî ye ku vebûna hestiyarî pêş dixê û taybetmendiyan hêja yên wekî têgihîştin, berçavgirtina hestan û evînê derdixe holê.

Lêbelê, divê were hesibandin ku mezinbûna giyanî nikare li ser yên din were ferzkirin.

**Dema ku mirov hezkirinê ji yên din re hîs bike,
dilovaniya wan dê hezkiriyên li dora wan îlham bike û
bandorek erênî li ser wan bike.**

**Xwedê serdana dilên ku bi hêsirên hesretê paqij
bûne û bi mûmên evînê ronî bûne dike.**

**Mamoste Paramhansa ji komek xwendekaran re
got:**

**Her roj ji baxçeyê jiyana xwe kulîlkek giyanî hevî
neke**

**Bawer bike ku Xwedayê ku te karûbarên xwe
spartiyê wî, dê te xelat bike û hêviyên te di wextê
xwe de pêk bîne. Niha ku te tovê evîna îlahî di axa
giyanên xwe de çandiye, wê bi dua û kirinên baş
xwedî bike û giyayên zirardar û parazît ên li dora wê ji
kokê ve rake: giyayên guman, bêzarî û bêhalîyê.**

**Dema ku têgihîştinên pîroz şîn dibin, wan xwedî
bikin û bi ava hesret û baweriyê av bidin wan, û
sibehekê hûn ê kêfxweş bibin ku kulîlka pîroz a
xwenasîne bibînin.**

**Divê em qet hezkiriyê herî mezin ê ku li pişt hemû
hezkiriyên û hevalan veşartî ye ji bîr nekin, û divê em
nehêlin ku evîna tiştên dinyayî yên demkî dilê me
bigire, ku divê bi evîna îlahî ya herheyî û mayînde ku
bêhemta wê tune ye û tu evîn ji wê derbas nabe lê
bide. Çimkî gava evîna îlahî dil dagir bike, aramî tê de
rûdine û kêfa giyan wê tijî dike.**

**Nivîsarên pîroz şîretê didin mirovan ku li ser
Xwedê bifikirin, hişê xwe têxin nav Wî, her tiştî
teslîmî Wî bikin û bi dilsozî, bê sextekarî û durûtî,
îbadetê Wî bikin. Nêrîna Xwedê divê armanca dawîn a
jiyanê be. Erkên dinyayî bêyî alîkariya hêzên ku
Xwedê daye mirovahiyê nayên bicihanîn.**

Divê tiştekan di jiyana mirovan de ji Xwedê girîngtir neyê hesibandin. Ger mirov bi dilpakî ji Xwedê re eleqedar be û erkê xwe yê giyanî yê li hember Wî bicîh bîne, rewşa wî/wê dê bi her awayî baştir bibe, û ew ê tevî hemû şert û mercên derdorê xwe ewle û bi ewlehî hîs bike.

Nabe ku mirov mafên kesên din binpê bike, an jî erd, aramî, evîn, rûmet, an jî ti milkên wan ên madî û exlaqî ji wan bistîne.

Eger tu hest bi hewesa wergirtina tiştekan ku ne ya te ye nekî, tiştê ku tu hewce dikî an dixwazî dê were ba te. Dizî pêşî di hişê mirov de kok çêdike dema ku mirov dest bi çavnebariya yên din dike. Divê tovên xwesteka xerab ji hişê mirov werin rakirin.

Fedakariya giyanî ew rê ye ku mirov bi xwezayî pirbûnê dikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew dizanin û ji çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin. Ev qanûnek îlahî ya bêqusûr e. Di derbarê diz û mirovên xweperest de, ew jiyana xwe li dû milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yên din hene, her çend xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî.

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan nikare bextewariyê nas bike

Piştî çend salên zewacê, bi hezaran mêr û jin ji xwe dipirsin:

"Evîna me çû ku derê?"

Bersiva van kesan ev e: Ew bi agirê kêfa zêde ve hate xwarê û xweperestî û bêrêziyê ew dagir kir.

Dema ku ev taybetmendiyan tarî dikevin dil, evîn dibe xwelî

Dema jin û mêrek bi hev re xerabiyê dikin, ew bextewariya xwe ya bi hev re her û her têk dibin

**Divê zilam alîkariya jinekê bike ku
taybetmendiye wê yê baş nîşan bide û wê hîs bike
ku ew ne tenê ji bo bicihanîna daxwazên wî li gel wî
ye, lê wekî hevrêyek di rê de ye, ku ew rêz û teqdîrê
jê re digire, û ku ew wê wekî îfadeya aliyên herî bilind
ên jiyane dibîne.**

Divê jin jî bi heman awayî li mêran binêrin

**Eger hûn cureyê xelet ê gubreyê li ser rehên
darekê bikar bînin, fêkî kêr û lawaz dibe. Bi heman
awayî, dema ku kesek dara dostaniyê bi hestên
xweperest xwedî dike, niyetên wî yê bêqîmet fêkiyên
wê dostaniyê xera dikin û xirab dikin.**

**Tenê ji ber ku ew dewlemend an bi bandor in û
dikarin ji bo me tiştek bikin, eleqedarbûna bi kesekî
re nayê gotin dostaniyê. Bi heman awayî, ji ber rûyê
wî yê bedew, kişandina bi kesekî re jî ne dostaniye.
Dema ku ew rû xweşikbûna xwe ya ciwan û balkêş
winda bike, "dostanî" dê winda bibe û bibe tiştek ji
rêbûnê.**

**Kirinên qenc ên ku mirovên heja ji bo alîkariya
yê din dikin, divê ne ji bo navdarî û şohretê an jî ji bo
têrkirina egoyê bîr kirin, lê divê hemû kiryar ji ber
hezkirina Xwedê û ji bo xwestina razîbûna Wî bîr
kirin.**

**Ew kesên ku ji xeberdan, nebaşgotin û gotegotên
li ser yê din kêfxweş dibin, dê tu carî kêfa alîkariya
yê din bi gotinên teşwîqker û şîretên jîr nebînin.
Şermezarkirina tund kesê xerabkar bêhêvî dike û
hêrsa wan derdixe holê.**

**Piraniya mirovan di dilê xwe de ji qelsiyên xwe û
birînan xwe yê bi êş ên jidayikbûnê haydar in, û ev**

bi tacîz û şermezarkirinên tûj nayên dermankirin, lê bi melhema aramker û teselîker a evînê.

Ya Xudan, bila ez tiştê ku tu dixwazî bikim, û bila ez nehêlim ku armanc an xwestekên min min kontrol bikin. Alîkariya min bike ku ez karên ku vê dinyayê di her warî de dikin cihekî çêtir pêk bînim, da ku raman û kirinên min rûmeta Te ragihînin û yên din jî Te bi bîr bînin.

Xewa nîmetek e, ji ber ku pirsgirêkên te çî dibin bila bibin, gava tu dikevî xewê, tu jî wan azad dibî. Lê divê tu fêr bibî ka meriv çawa di demjimêrên şiyariya xwe de bi hişmendî xwe ji pirsgirêkan rizgar dike. Ger te qet şekir tam nekiribe, tu ê şîrîniya wê nizanibî. Bi heman awayî, heta ku tu bi tevahî potansiyela hişê xwe bikar neynî, tu ê nikaribî hêza wê ya ecêb binirxînî.

Dema ku Birêz Dadwer biryara xwe ya dawî li ser mijareke hesas ku ji bo kesekî din jiyan an mirin bû, dida, di heman demê de ew li ser pirsgirêkên navmalî yên ku wê rojê bi serê wî hatibûn difikirî û ji ber ku hukmê wî li malê nehatibû sepandin, xemgîn bû!

Eger dadwerekî wisa biryareke neheq bide ku ji ber nebûna balkişandinê bibe sedema mirina kesekî bêguneh, wî çaxî ew ê li ber Dadwerê Bilind, Dadwerê hemû gunehan, were tawanbarkirin û mehkûmkirin: qanûna gerdûnî ku tu alîgiriyê nasnake û tê de cîh ji bo nepotîzmê tune ye.

Ez hîn jî tînim bîra xwe dema ku min serpêhatiyek neçaverêkirî derbas kir; ji pişt ewrên hizirkirinê, sibeha bextewariya giyanî ji nişkê ve derket û hebûna min dagir kir.

Ew ezmûna pîroz ji hemû hêviyan derbas bû, ji ber ku min kêfxweşiyek bêhempa hîs kir, û ronahiya bextewariyê hemû quncikên tarî yên hişmendiye ronî kir, siya tevlihevî û pirsan ji holê rakir.

Ew ronahî - mîna tîrêjên X - di nav tiştên neasayî re derbas bû û tiştên ku li derveyî asoyên dîtinê yên normal bûn, rojhilat û rojava, bakur û başûr, li pêş min û li pişt min, li jor min û li jêr min, di hundirê min û li dora min, û li her derê, nîşanî min da.

Gumanbariya wêranker di bandora xwe de dişibihe felcbûnê. Ew rê li ber ramana avaker û îradeyê digire.

Ew wekî astengiyek li pêşiya karên xêrxwaz ên hêzên bilind û qanûnên gerdûnê tevdigere, rê li ber bereketên Xwedê digire ku bigihîjin giyan. Ew di heman demê de hestek fikar û bêçaretîyê tîne.

Ew ji ber kêfên nezani, pêşdarazî, xapandina neheq, an hest û hewesên bêkontrol li hember serkeftinê li ber xwe dide û ramanan red dike.

Ji nû ve zindîbûna giyanî tê wateya rizgarbûna xwe ji qefesa nezaniyê û revîna ji astengiyên hişmendiya sînordar.

Jiyana mirovan carinan dikare pir xweşik be, lê girêdana pê re mîna danîna çûkek bihuştê di qefeseke teng de ye. Ger deriyê qefesê veke, dibe ku çûk ji firîna derve dudilî bike ji ber ku ew hînî wê bûye.

Ev çûka bedew ditirse û naxwaze ji qefesê derkeve û vegere azadiya bêdawî ya ku jê hatiye, li şûna wê tercîh dike ku li deverê piçûk û bi sînor bimîne ku ne li gorî xwezaya wê ye.

Bi vî awayî, giyanê mirov bi laş re dibe yek û dibe dîlê wî, bêtî ku hay jê hebe ku ew beşek ji gerdûna

bêdawî ye û hebûna wî ya erdî demkî ye û divê ew vegere mala xwe ya bihuştî.

Û azadkirina şehrezayiya xwerû ji astengî û sînorkirinên laş ew tişt e ku ez jê re dibêjim ji nû ve vejîna giyanî.

Hêza hiş ti sînor tune. Li ser vê ramanê bisekinin û hişê xwe bi ajotina bidestxistinê û biryardariya xebata erênî ber bi armancên xwe ve tijî bikin. Ramanên xwe ber bi destkeftiyên bilindtir ve bibin. Ger hûn bigihêjin dewlemendiya giyanî, hemû awayên din ên dewlemendî û serfiraziyê dê di fermana we de bin.

Dema ku mirov bi hewldanên xwe nikaribe xwestek bi cih bîne, ew bi dua berê xwe dide Xwedê. Bi vî awayî, her lavayek ku tê gotin hesretek veşartî ya di hundurê wî de eşkere dike. Lê bi dîtina Xwedê, hemû xwestek wînda dibin û hemû xwestek pêk tên.

Divê mirov hemû hewla xwe bide û objektîf, bêalî û bê girêdanên sînordarker be.

Divê ew girîngiyeke taybet bide lêkolînên (bûyer û rewşên) ku jiyan datîne pêşiya wî, ji ber ku ew dersên ku divê ew fêr bibe dihewînin.

Divê armancên cîhanî yên bilind werin bicîhkirin bo vê dinyayê, û divê îdealên ku mirovahiyê bigihînin astên bilind, ramanên wê safî bikin, xwestekên wê kontrol bikin û jêhatîyên wê yên bilind pêş bixin, werin pejirandin.

Ev dikarin bi rêya mînakên giyanî û bernameyên baş werin aktîfkirin, ne bi rêya hêza hovane û şerên

wêranker. Desthilata siyasî bêyî prensîbên giyanî yên ku wê kontrol û rêber bikin xeternak e.

Dema ku ez behsa prensîbên giyanî dikim, mebesta min ne doktrîn, mezheb an jî girêdayîbûnên bawerî yên taybetî ye, lê belê qanûnên gerdûnî ne: qanûnên rastdarî û fezîletê ku ji bo her kesî derbas dibin û qencî, refah û aştiyê tînin wan.

Her kes di bin dara xwestekên xwe de dijî, ku hemû xwestekên wan pêk tîne. Ew dar îradeyê ye. Îradeya mirovan, ku nîşaneyê îradeya îlahî ye, di eslê xwe de xwediyê wê hêzê ye ku hêvî û xwestekên mirovan pêk bîne.

Lê her kesê ku nizane çawa xwestek, hewes û ramanên xwe kontrol bike, divê hezar caran ji Xudanê xwe re şikir bike ji ber ku ramanên wî yên bêdîsîplîn tavilê pêk nayên, wekî din xwestekên hov dê bibin sedema xuyangkirina otomatîk a pilingên nêçîrvan û birçî ku aramiya giyanê dişkînin, hestiyê bextewariyê dişkînin û oaza aştiya giyanî vediguherînin çoleke bêber.

Divê mirov ji fikirîna berdewam a li ser tirs, têkçûn, nexweşî û nezanîne haydar be, da ku ev ramanên neyînî mîna cinawirên ji tariya nenas derkevin û pirsgirêkên cidî biafirînin ku çareserî an kontrolkirina wan dijwar be. Ramanên neyînî ji bilî zirarê tiştekî din nadin kesekî; ji ber vê yekê, divê ew bi ramanên erênî werin guheztin ger mirov ji bo xwe û yên din başiyê bixwaze.

Dema ku em fêm dikin ku ew şiyanên ku ji bo hizirkirin, axaftin, hîskirin, an tevgerîne hewce ne, hemî ji Xwedê tên û ew her gav bi me re ye, îlham û rêberiya me dike, em tavilê ji aloziyê rizgar dibin.

**Bi vê têgihîştinê re çirûskên kêfxweşiya paqij tèn,
û carinan hebûna mirov di ronakbîriyeke kûr de
dikeve ku di cih de ramanên tirsê ji holê radike.**

**Her peyvek, baş be çi xirab be, lerzînên xwe -
şopên xwe - di laş, mêjî û enerjîya jiyanê ya ramanê
de bi şiklê meyl û daxwazan dihêle. Bi vî awayî,
lerzînên hemû axaftinan meylên erênî an neyînî di
hişê de dihêlin. Kesê ku xwe ji meylên tahrîfkirina
rastiyê azad kiriye, di hundurê xwe de hêzek mezin
ava dike, da ku ew şahidiya derewîn nekin û hemû
gotinên wan rast bin.**

**Ya Xudan, hêzê bide min ku bi gotina peyvên
şîrîn, bikêrhatî û teze dengê xwe bikar bînim da ku
xizmeta rastiyê bikim.**

**Melodiyên xwe yên nemir li ser bilûra jiyana min
bilîze da ku ez bi lerizînên awazên te yên pîroz pîroz
bibim**

**Ey evîndarê kozmîk
Ez rûyê te dibînim ku di nav zêrên geş de dibiriqe
û min sorbûna te di nav pelên gulê de dît
û ez dengê te di çirçirîna çûkan de dibihîzim, û ez
matmayî dimînim**

**û ez xeyal dikim ku ez ê di dilê her kesî de te
bibînim**

**Ez ji kêfxweşiyê tijî me
Ji danasînê derbas dibe**

Azadî ji tirsê

Mamoste Paramhansa Yogananda

Her tişt di gerdûnê de ji enerjî an lerizînê pêk tê. Lerizîna axaftinê xuyang an îfadeyek diwartir e ji lerizîna ramanê. Ramanên hemû mirovan di eterê de diherikin. Ji ber ku raman xwedî pileya lerizînê ya bilind in, ew hîn nehatine eşkerekirin. Bi xêra Xwedê, em ramanên hemû mirovan nizanin!

Bi pêlêkirin an zivirandina bişkoken radyoyê (û bi rêyên din van rojan), hûn dikarin melodî û dengên cûda bibihîzin. Ger hişmendiya xwerû ya di nav tebeqeyên eterê de nebûya ku pêlên radyoyê bi rêya wan digihîjin wergirê we, hûn ê hemî dengên weşanê di carekê de bibihîzin.

Xwedê eter afirand û hişê mirov îlham kir ku rêbazên şandin û wergirtina lerizînan bi riya vê navgînê biafirîne. Pêlên radyoyê ji bo belavbûna xwe bi eterê û ji bo şandin û wergirtinê jî bi elektrîkê ve girêdayî ne. Ev pêlên radyoyê yên lerizîner ramanên ku di fezayê re ji her wergirê rezonansê re têne şandin in.

Dema ku hûn nêzîkî kesekî/ê hezkirî ne, hûn ramanên wan hîs dikin, lê dibe ku hûn nekarin ramanên kesekî/ê dûr hîs bikin heya ku têgihîştineke we ya hestiyarî ya pir pêşkeftî nebe. Kesên ku bi rêkûpêk teknîkên konsantrasyon û medîtasyonê pratîk dikin, aramiyek kûr dijîn û ramanên wan di encama vê pratîkê de bêtir paqij dibin, ku ew dikarin raman û niyetên yên din jî ji dûr ve hîs bikin!

Em hemû veguhezkar û wergirên mirovan in: hûn ramanên yên din bi rêya dilê xwe, navenda hestan, distînin û hûn ramanên xwe bi rêya çavê xwe yê giyanî, navenda fokus û îradeya xwe, dişînin. Antena we di mêjî de ye, navenda hişmendiya bilindtir û întuîtîv. Xeyal bikin ku hûn ji malê dûr in û dixwazin bizanin ka li wir çi diqewime. Ger hestên we pir aram bin û hişê we bêdeng be, hûn ê bikaribin hest û

ramanên malbata xwe li malê hîs bikin. Dema ku hûn xwedî kapasîteyek mezin a konsantrasyonê bin, ramanên we dikarin bikevin her derê û hestên we bi enerjiya girîng bar dibin.

Dûrî nisbî ye ji ber ku enerjî fezayê ditepisîne. Dûrî bi pêşketina teknolojiyên ragihandinê re kêmkirî dibe. Xeyal bike ku tu di xew de yî û xeyal dikî ku biçî welatekî din, dû re bi trêne biçî bajarekî, û dû re jî bi keştiyê biçî giravekî, li ser rê li çend benderan rawestî. Ev hemû di nav çend deqeyan de di xewnê de diqewime ji ber ku di qada ramanê de dûrî tune ne.

Tevahiya cîhan û fezayê wekî ramanek heye, û hêza hişê li wir e. Ez dikarim çavên xwe bigirim û li ser tiştên bi hezaran kîlometreyan dûr bifikirim. Feza û dem tenê avahiyên derûnî ne. Cudahiya di navbera qehweya germ û qeşayê sar di xewnê de çi ye? Dema ku hûn şiyar dibin, hûn fêhmî dikin ku qeşayê di cîhana xewnê de tenê ramanek bû, û qehweya germ jî ramanek bû - her du jî tenê ramanên cuda bûn. Hiş xwedî hêz û hêza her tiştî ye. Hişê ku ez qala wî dikim hişê Xwedê ye. Ê çawa ku ew bi riya ramanê li her derê ye, em jî wisa ne.

Dema ku hûn hewl didin guh bidin radyoyê, carinan hûn dengê statîk dibihîzin ku bi weşanê re tê. Bi heman awayî, dema ku hûn hewl didin ku di jiyana xwe de tiştek watedar bi dest bixin, hûn rastî cureyek din a destwerdanê tên ku hewl dide pêşveçûna we asteng bike û asteng bike. Ew destwerdan adetên xirab in.

Tirs cureyekî din ê aloziyê ye ku bandorê li ser derûniya we dike. Mîna adetên baş an xirab, tirs dikare hem avaker û hem jî wêranker be. Mînakî, dema ku jinek dibêje, "Ger ez îşev derkevim mêrê min dê hêrs bibe, ji ber vê yekê ez ê dernekevim," ew jî hêla tirsek avaker û dostane ve tê motîve kirin.

Cûdahiyek di navbera tirsê dostane û tirsê tirsonek de heye. Ez li vir behsa tirsê dostane dikim ku mirov hişyar dike ku bi awayekî nehewce zirarê nede yê din. Tirsê tirsonek îradeyê felç dike. Endamên malbatê tenê divê tirsê dostane hîs bikin û divê netirsên ku rastiyê ji hev re bibêjin. Ji ber erkê tevbigerin, an jî di xizmet û evînê de ji bo yekî din fedakirina xwestekên kesane, ji tirsê pir çêtir e. Tewra dema ku mirov ji bînpêkirina qanûnên îlahî dûr bisekine jî, divê ew ji ber evîna Xwedê be, ne ji tirsê ceza.

Tirs ji dil çêdibe. Ger hûn ji ber nexweşî an qezayekê panîk bikin, divê hûn çend caran kûr, hêdî û bi leza rêkûpêk nefes bistînin, bi her nefesgirtinê re rihet bibin. Ev ê alîkariya gera xwîna we bike ku vegere rewşa normal. Ger dilê we bi rastî aram be, hûn ê qet tirsê hîs nekin.

Di encama hestkirina êşê de, fikar di dil de şiyar dibe. Bi vî awayî, em dibînin ku tirs di ezmûnên berê de kok digire. Dibe ku kesek di demên berê de ketibe û lingê xwe şikandibe, û ji ber vê yekê ew ji dubarekirina heman ezmûnê ditirsên. Bi berdewamî li ser ezmûnên bi vî rengî yê bi êş rawestînin îrad û demaran felç dike, dibe ku bibe sedema ketinekê din û lingê şikestî! Wekî din, dema ku dil ji ber tirsê felç dibe, zindîtiya laş dadikeve asta xwe ya herî nizm, dihele ku mîkrobên nexweşîyan êrîşî laş bikin û zirarê bidînin.

Zêde kes tune ye ku ji nexweşiyê netirse. Tirs wek amûrek tedbîrî ji mirovan re hatiye dayîn da ku ji êşê dûr bikevin, ne ku bi berdewamî were mezin kirin an jî li ser were sekinandin. Meraqa domdar a bi tirsê re asteng dike ku em hewlên xwe ji zehmetiyan dûr bisekinin û pîrsgirêkên ku em pê re rû bi rû dimînin çareser bikin. Tirsê hişyar li ser bingeha aqilmendiyê

ye, wek mînak, bifikirin ku xwarinek diyarkirî ne tendurist e tevî ku xwesteka xwarina wê heye. Tirs a ji nexweşiyê nexweşiyê temsîl dike. Mirov bi tenê bi fikirîna li ser wê nexweşiyê tînin serê xwe. Ger hûn bi berdewamî ji sermayê ditirsîn, hûn ê ji wê bêtir hesas bibin bêyî ku hûn çî bikin da ku jê dûr bikevin. Îrade û demarên xwe bi tirsê felç nekin. Dema ku fikar li dijî daxwaza we li we diqelişe, hûn dibin alîkar ku ezmûna ku hûn jê ditirsîn biafirînin. Her weha ne aqilmend e ku hûn bi kesên ku bi berdewamî li ser nexweşî û qelsiyên xwe diaxivin re - zêde - têkilî daynin.

Balkişandina li ser van mijaran dikare bibe alîkar ku tovên tirsê di hişê we de biçînin. Kesên ku ji nexweşiya tuberkuloz, penceşêr, an nexweşiya dil ditirsîn divê vê tirsê ji ramanên xwe derxînin da ku ew van rewşên nexwestî li ser xwe neynin. Ji bo nexweş û kal û pîran, ew hewceyê hawîrdorek xweş û piştgir in, ku bi mirovên xwedî xisletên xurt û erênî dorpeçkirî ne, da ku wan teşwîq bikin û bilind bikin. raman û hestên erênî Raman xwedî hêzek mezin e Karmendên nexweşxaneyê ji ber baweriya xwe kêm caran nexweş dikevin; bi rastî, ramanên wan ên bihêz wan nûjen dikin û çavkaniyek domdar a zindîtiyê ji wan re peyda dikin.

Ji ber vê sedemê, çêtir e ku hûn temenê xwe ji yê din re nebêjin dema ku hûn pîr dibin. Her ku hûn wiha bikin, ew temenê we di xuyangê we de dibînin û wê bi kêmbûna tenduristî û zindîtiyê ve girêdidin. Fikra pîrbûnê fikaran diafirîne û mirov ji jiyan û enerjîyê dizîne. Ji ber vê yekê, temenê xwe ji xwe re veşêrin. Divê em ji xwe re bibîr bin ku em hebûnên nemir in, ku em bi tenduristiya baş hatine pîroz kirin, û ku cîhan tijî qenciye ye.

Ji ber vê yekê, divê hişyarî li ser tirsê serdest be. Divê tedbîrên pêşîlêgirtinê werin girtin û her hewlek

were dayîn da ku sedemên nexweşiyê ji holê werin rakirin û mirov ji tirsê xilas bibe. Mîkrob li her derê ewqas zêde ne ku heke mirov ji wan bitirsin, ew ê nikaribin ji jiyaneê kêfê bistînin. Tevî hemî tedbîrên tenduristiyê yên pêwîst, heke mirov bikaribe mala xwe di bin mîkroskopê de lêkolîn bike, ew ê îştaha xwe û xwesteka xwe ya xwarinê winda bike.

Ji çî tiştî ku hûn jê ditirsin, ramanên xwe jê dûr bixin. Bila ew ji Xwedê re bimîne û baweriya xwe bi Wî xurt bike. Gelek êş bi gelemperî ji ber fikaran çêdibe. Çima êşê bikişînin dema ku nexweşî hîn nehatiye? Ji ber ku piraniya nexweşiyên mirovan ji tirsê derdikevin, berdana tirsê dê wan di cih de azad bike, û başbûn dê tavalî be. Her şev, berî ku hûn razên, ji xwe re piştrast bikin: "Xwedê bi min re ye, û her kesê ku Xwedê bi wan re be, tiştêk ji tirsê wî tune." Bi hişê xwe bi Ruhê Xwedê û enerjiyên Wî yên kozmîk dorpêç bikin, bawer bikin ku her mîkrob ku êrîşî we dike dê were têkbirin. Dubarekirina "Ey Xwedayê, Xwedayê Herî Zêde" an "Ey Xudan, Alîkar" bi baweriyek tevahî dê we biparêze, we xurt bike, û we rehet û saxlem hîs bike. Ger hûn bi Xwedê re di ahengekê de bin, rastiya Wî dê bikeve nav we, û hûn ê bizanin ku di bingeha we de, hûn giyanek in ku ji zehmetiyan nehatiye desteserkirin û nemir e.

Her gava ku hûn ditirsin, kefê xwe deynin ser dilê xwe, ji çepê ber bi rastê ve bişon û bibêjin: "Ya Xudan, vê tirsê ji min dûr bixe û hiş û ramanên min ji her cûre bala min azad bike." Her wekî ku rê hene ku meriv ji destwerdana radyoyê xilas bibe, heke hûn bi berdewamî dilê xwe ji çepê ber bi rastê ve bişon û heke hûn bi berdewamî li ser ramana dîrxistina tirsê ji dilê xwe bisekinin, tirs dê bi alîkariya Xwedê winda bibe û hûn ê kêfxweşiya îlahî hîs bikin ku tevahiya hebûna we tijî dike.

Tirs her tim bi mirov re ye, û xilasbûna jê bi fikirîna li ser Xwedê û hestkirina hebûna Wî mimkun e.

Baweriya xwe bi Xwedê bîne û di her tiştê ku dikî de rastgo be. Gelek teqlîdkar hene; navê xwe li lîsteya wan a dirêj zêde neke. Li ser karê xwe serwer be û bi awayekî bêhempa ku berê kesî nekiriye, bike. Qad ji bo afirîneriyê vekirî ye heya ku xwestek ji dil be û îrade hebe. Dema ku tu bi Xwedê re di ahengekê de bî, hemû xweza bersiva te dide.

Mirov gelek caran xwe dixin pêşiyê, lê divê em li yên din bifikirin û bi qasî ku ji destê me tê alîkariya wan bikin, ji wan re jî wekî ku em ji xwe re dixwazin, xêr û xweşiyê bixwazin. Dema ku em vê yekê bi dilxwazî û ji dil dikin, em hîs dikin ku çembera dilovaniya me berfireh dibe û girêdanên hezkirinê di navbera me û yên din de kûrtir û xurttir dibin.

Di jîngeheke bi 1000 kesan de, eger her kes bi awayekî dostane tevbigere, her kesek dê 999 heval hebin. Lê eger her kes di wê jîngehê de wekî dijminekî tevbigere, her kes dê 999 dijmin hebin.

Bi hêza evînê, fetihkirina dilên mirovan serkeftina herî mezin e ku mirov dikare di jîyanê de bi dest bixe. Her tim hewl bide ku li ser qenciya yên din bifikire, û tu ê tevahiya cîhanê li ber lingên xwe bibînî. Ev serkeftina herî mezin a mirovên mezin bû ku ji bo yên din jîyan û mirin. Ew kesên ku xwedî hêzek madî ya mezin in û tenê ji bo xwe dijîn, zû di bin çopê de dimînin. Lê ew kesên ku ji bo yên din dijîn, her û her tên bîranîn. Pêxemberan di dema rêwîtiya xwe ya li ser rûyê erdê de textên zêrîn tunebûn, lê ew li ser textê evînê di dilê bi milyonan kesan de rûdin. Ev textê herî baş e ku her mirovek dikare lê bigire.

Mirovek bi girî tê vê dinyayê, di heman demê de hemû kes bi hatina wî kêfxweş dibin. Divê ew di

tevahiya jiyana xwe ya diyarkirî de bixebitin û xizmetê bikin, da ku dema ku wextê hiştina vê dinyayê tê, ew bi ken biçin, di heman demê de dinya li ser wî şîne digire.

Xwedê ev dinya afirand da ku mirov bikaribe aqilê xwe bikar bîne da ku zanîna giyanî bi dest bixe û fêhm bike ku Raman hêzek bihêz e, û divê ev hêz bi awayê rast were rêve kirin da ku sûdê bide xwe û yên din.

Eger Xwedê bi çandina evîna xwe di dilê me de evîne nedaba me, me ê qet evîna mirovan nas nekira. Ji ber ku Xwedê ewqas comerd û diloan e li hember me, divê ew armanca me û hedefa lêgerîna me be. Ew naxwaze xwe li ser me ferz bike, lê bêtir ku li ser Wî bifikire û bi Wî re têkilî dayne, tu bextewarî nayê bidestxistin.

Awayê sirrî yê ku beden û hiş pê dixebitin, ku Xwedê me ji hemû mexlûqên din cuda kiriye

Divê her ecêb û mûcîzeyek din di jiyane de motîvasiyonek têrker be ku me niyeta lêgerîna wê û dîtina wê hebe.

Her kesê ku vê yekê bi dilsozî û rastgoyî biceribîne, dê di hewldana xwe de biserkeve û dê bigihîje armanca xwe.

Dema ku ez ketim vê rêyê, jiyana min di destpêkê de tevlihev û bêserûber bû, lê bi hewildanên dubare û hewldana berdewam, ewran dest bi belavbûnê kirin, û tişt bi awayekî ecêb zelal bûn. Her tiştê ku bi serê min de hat delîlek bê şik û guman bû ji bo hebûna Xwedê û ihtîmala girêdana bi Wî re û naskirina Wî di vê jiyane de. Ax, aramî, aramiya hişê, û aramiya hundurîn a ku lêgerîner dema ku Xwedê dibîne tecrûbe dike! Wê demê cihan geş û bişirîn dibe, her tişt dê rast be, û tiştekek dê nikaribe tirsê di dil de biçîne.

**Bi vî awayî divê em bi dijwarîyan re rû bi rû
bimînin û bi wêrekî û cesareta ku li zarokên jiyan û
ronahiyê tê, şerê jiyanê bikin.**

Vedîtina xezîneyan

Mamoste: Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Ma hêzek di gerdûnê de heye ku bikaribe kanên dewlemendî û dewlemendiyê eşkere bike, û xezîneyên ku nehatine hesibandin û me berê qet xeyal nedikir, derxîne holê?

Ma di gerdûnê de hêzek heye ku em dikarin ji bo tenduristî, bextewarî û ronakbîriya giyanî serî lê bidin û piştî xwe bidinê?

Mamosteyên ronakbîr hebûna vê hêzê piştrast dikin û bandora qanûn û prensîbên rastiyê nîşan dane ku dê ji bo mirovahiyê bixebitin ger ew wan bi hişek vekirî biceribîne.

Serkeftin di cîhanê de ne bi tevahî bi perwerde û xweseriyê ve girêdayî ye, lê di heman demê de bi biryardariya ku ji derfetên berdest herî zêde sûd werbigirin ve jî girêdayî ye.

Derfetên jiyanê bi tesadûfî nayên; ew tên afirandin û çêdibin. Mirovan hemû derfetên ku ji wan re hebûn û hene afirandine (çi di vê jiyanê de be çi jî di rabirdûya dûr de, tevî jiyanên berê an jî enkarnasyonên berê). Ji ber ku wan ev derfet afirandine, divê ew bi tevahî û bi awayê çêtirîn ji wan sûd werbigirin û jê sûd werbigirin.

Eger em hemû rê û çavkaniyên derveyî yên berdest, ji bilî şîyanên xwe yên xwezayî, bikar bînin da ku li ser her astengiyek ku dibe ku li pêşîya me bisekine, em ê hêzên ku Xwedê daye me pêş bixin: ew hêzên bêdawî yên ku ji

kûrahiya hebûna me derdikevin. Em xwediye du hêzên mezin in: hêza aqil û hêza îrade, û divê em van her du diyariyên pêroz bi tevahî bikar bînin.

Serkeftin an têkçûna mirovekî bi cewher û şewaza fikirîna wî ya adetî ve girêdayî ye. Kîjan di jiyana mirovekî de bihêztir e: ramanên serkeftinê an ramanên têkçûnê? Ger piraniya demê fikir neyînî be, carinan ramanên erênî têrê nakin ku serkeftinê bikişînin. Lê heke mirov bi dilsozî bifikire, ew ê tiştê ku lê digere bibîne û bigihîje armanca xwe, her çend ew hîs bike ku di tariyê de dorpêçkirî ye jî.

Her kes berpirsiyarê xwe ye. Di Roja Dawî de kesek din dê li ser navê wan bersivê nede û hesab nede.

Karê me li cîhanê, li cihê ku kiryarên me yên berê me danîne, tiştek e ku kesek din nikare bi dest bixe. Û karê me tenê wê demê tê hesibandin ku ew bi awayekî xizmeta hev-mirovên me dike.

Nabê meriv li ser ti pirsgirêkê bifikire an jî bi berdewamî ji nû ve were nirxandin. Bila mesele demekê bêhna xwe vede, dibe ku ew bi xwe çareser bibin. Lêbelê, divê mirov ewqas dirêj bêçalak nemîne ku şiyana ferqkirinê wî bike. Divê demên bêhnvedanê ji bo hizirkirinek kûrtir û gihîştina asoyên aram di giyan de werin bikar anîn.

Dema ku hûn bi xwe re di ahengekê de bin, hûn ê bikaribin li ser her tiştê ku hûn dikin bi zelaî bifikirin. Her çend ramanên we belav bibin jî, hûn ê bikaribin wan bicivînin û ji nû ve balê bikişînin ser wan. Şiyana bidestxistina vê ahenga pêroz dikare bi hewildan û pratîkê were bidestxistin.

Ji bilî ramana erênî, îradeyek, xebata dijwar û berdewamî ji bo bidestxistina serkeftinê girîng in. Hemû diyarde û diyardeyên derveyî encama îradeyek in, lê ev hêz pir caran bi hişmendî û maqûl nayê bikar anîn.

Îradeyeke otomatîk heye, mîna îradeyeke hişmend, û hêza ajotinê ya li pişt hemû kiryanan biryardariya bêdawî an jî îradeyek e, ku bêyî wê mirov nikare bimeşe, biaxive, bixebite, bifikire an jî hîs bike. Ji ber vê yekê, îradeyek hêza motîvasyonê ya li pişt hemû kiryanan e, û bikaranîna vê çalakîyê tê wateya bêçalakî û bêhaliya tevahî, hem ji hêla laşê ve û hem jî ji hêla derûnê ve. Mirov îradeyek bikar tînin heta ji bo tevgerandina destên xwe jî, û bêyî bikaranîna vê hêzê ne mimkûn e ku mirov bijî.

Îradeya otomatîk bikaranîna îradeyê ya nehişmend e. Îradeya hişmend enerjiyeke girîng e ku bi biryardarî û hewildanê re tê; ew jeneratoreke hêzê ye ku divê bi aqilmendî û bi hizir were rêve birin. Dema ku kesek xwe perwerde dike ku îradeya aqilmend û ramanwer bikar bîne, ne ku îradeya otomatîk a nehişmend û bêhişmend, divê ew jî piştrast bike ku îradeya wî bi awayekî sûdmend û avaker tê bikar anîn, ne ji bo armancên zirardar an jî ji bo bidestxistina tiştên bêwate û bêkêr.

Ji bo pêşxistina îradeyek bihêz û bibandor, divê mirov niyet û biryar bide ku tiştên ku berê ne gengaz didît bike. Bi karên hêsantir dest pê bike, û her ku bawerî, hêz û îradeya te zêde dibe, hêdî hêdî yên diwartir û diwartir biceribîne.

Pêşî, divê mirov piştrast be ku armanceke baş û hêja hatiye danîn, û bi hemû enerjî û şiyanan hewl bide ku bigihîje wê, bêyî ku bi tevahî dev jê berde an jî têkçûnê qebûl bike, çi astengî li pêşiya wê bin jî.

Divê mirov hemû îradeya xwe bikar bîne da ku di cih de karekî bi dest bixe û berî ku dest bi serpêhatîyeke nû bike, enerjiyê xwe winda neke an jî tiştan neqediyayî nehêle.

Aştî li ser te be

Meriv çawa exlaqê mirovên din dixwîne

Lêkolîna exlaqê yên din mirov ji tiştên ku dikarin ji wan re bibin alîkar ku karakterê xwe baştir bikin bêtir haydar dike. Lêbelê, lêkolîna exlaqê bi awayekî neyînî li dijî rastî û wijdanê ye, û encamên wêranker hene.

Her kes ji "polîsên exlaqê yên veşartî" dûr dikeve ku armanca wan tenê eşkerekirin û reşkirina yên din e. Gelek ji wan kesên ku ji rexnekirina yên din hez dikin, nikarin rexneyan tehemûl bikin, her çend dibe ku ew xwedî heman kêmasî û xeletiyên ku ew li gorî wijdanê xwe yê "paqij" di yên din de dibînin bin jî.

Lêkolîna karakterê bi taybetî ji ber sedemek bingeîn girîng e: em hewce ne ku bi berdewamî taybetmendiyan baş ên yên din bibînin û wan fezîletan di nav xwe de pêş bixin. Ez karakterê lêkolîn dikim dema ku divê ez bi hin kesan re mijûl bibim. Lê hîlbijartina min ji perspektîfek bi tevahî cûda derdikeve. Carinan ez dihêlim ku kesek ku ez nas dikim bêrehm be bi min re be, bi hêviya ku ew ê sûd werbigirin. Ger ew ji bo qenciya xwe bersiva rêberiya min a giyanî bidin, ew ê ber bi başiyê ve biguherin; ger na, min ê çêtirîn xwe kiribe.

Ez wek bijîşkekî me ku xwe dide ber nexweşiyê da ku alîkariya nexweş bike. Hemû bijîşk vê xetereyê digirin ji ber ku ew dixwazin xizmet bikin û alîkariyê bikin. Ev yek ji bo bijîşkê giyanî jî derbas dibe. Ew berpirsiyariya xwe digire ser xwe ku yên din muayene bike û lawazî û eşên wan destnîşan bike da ku alîkariya wan bike ku giyanê xwe baştir bikin.

Îsa got, "Dadwer neke, an na tu jî dê werî darizandin" (û di Quranê de em dixwînin, "Bi rastî, hin guman guneh in") Ev şermezarkirinek eşkere ya rexneyên ku ji ber niyeta xerab û xwesteka zirarêdayîna yên din têne kirin e. Reftarên weha

dijwar in û atmosfera dostaniyê û hezkirinê di navbera mirovan de xera dikin. Rexne bi tevahî bêkêr e heya ku bi evînek rastîn û dema ku kesê din bixwaze neyê pêşkêş kirin. Divê ew tenê bi mebesta alîkariya wî kesî were dayîn. Kesên ku xwekontrolkirin fêr bûne, mafê wan heye ku alîkariya yên din bikin. Ji vê perspektîfê, lêkolîna exlaqê hem bi bandor e û hem jî hêja ye.

Şaxek ji lêkolîna karakterê li ser fîzyognomiyê ye. Tê gotin ku hemî taybetmendiyan berbiçav ên mirovekî bi awayekî zelal di laşê wî/wê de tene xuyang kirin. Ev gotin nikare were gelemperîkirin ji ber ku ne hemî taybetmendî an jî xuyangên fîzyolojîkî jiyanê psîkolojîk bi rastî pêşbînî dikin.

Arîstoteles fîzyognomî wekî rêberek ji bo têgihîştina karakterê xwendiyê. Mamosteyên Hindî hîn bêtir û kûrtir diçin. Ew dibêjin ku ramanên bingeîn ên jiyanê mirovan di çavan de tene eşkere kirin. Her çend çav sirên herî kûr ên giyan eşkere dikin - ne tenê yên vê jiyanê lê di heman demê de yên enkarnasyonên berê jî - tenê hişê mamosteyekî ronakbîr dikare van têgihîştinan bixwîne û analîz bike.

Carinan hûn di rê de dimeşin û ji nişkê ve hûn tiştek di çavên rêwiyan de dibînin û hûn ji xwe re dibêjin, "Ez bi wî kesî re rehet nabim" an jî "Ez ji wî kesî hez dikim", li gorî rewşê.

Çav tevahiya çîrokê vedibêjin Tirs, hêrs, çavnebarî, çavbirçîtî, comerdî, evîn, wêrekî, ruhanîbûn û hemû taybetmendiyan baş û xirab di çavan de tene xuyang kirin. Ajanên veşartî dikarin masûlkeyên rûyê xwe kontrol bikin da ku îfadeyên wan niyetên wan eşkere nekin. Lê ew nikarin gumanan ji çavên xwe veşêrin an jî ji holê rakin (ji ber vê yekê hin kes çavikên tarî li xwe dikin!). Lêbelê,

çavên yogiyan bédeng in ji ber ku ew li ser ruhê xwedayî yê aram û aram difikire.

Her taybetmendiya rû û laş hatiye lêkolînkirin Heta girêkên berbiçav ên li ser serî jî hatine analîzkirin Lê xuyangiya laşî her gav tevahiya çîrokê nabêje, û çandên cûda ji çavdêrî û lêkolînên xwe encamên cûda derdixin Hin kes dibêjin ku mirovên zêde qelew li kêfê digerin û ji xebatê dûr in, lê mirovên zirav bêtir ruhanî ne.

Sezar ji Cassius ditirsiya, ji ber ku wî ew wekî gefek li ser desthilatdariya xwe didît. Hin nivîskaran teorîze kirin ku mirovên zirav pir zêde difikirin, ji ber vê yekê ew bê goşt in. Lêbelê, dîrok nîşan dide ku hem mirovên zirav û hem jî qelew bûne hukumdarên baş.

Eger niha bi berdewamî zêde kîloyên te hebin, te berê gelek caran zêde kîloyên te hebûn (di enkarnasyonên berê de). An jî eger tu bi berdewamî zirav î, te di gelek enkarnasyonên berê de jî ewqas zêde bûne. Te meyla (zêde kilo an ziravbûnê) ji rabirdûyê mîras girtiye. Û çî dixwî bila bixwî, ew zîhniyet serdest dimîne û bêtir dikare xwe nîşan bide.

Fîzyognomî, wekî zanistek ku armanc dike xwezaya mirovan şîrove bike, zanistek rastîn e ger em bifikirin ku hemî ramanên ku di hişê mirovek de di gelek enkarnasyonên wî/wê de derbas bûne, di laşê wî/wê de xuya dibin. Lêbelê, ev hewceyê intuîsyona tûj a mamosteyek giyanî ya ronakbîr e da ku taybetmendiyên fîzyognomiyê di wî/wê kesî de bi tevahî û rast werin fêhm kirin.

Mînakî, Sokrates pir kirêt bû. Carekê ew rastî astrologeki mezin hat ku jê re got: "Sokrates, tu mirovê herî xerab û xerab î ku min heta niha dîtiye." Şagirtên Sokrates ji astrolog pir hêrs bûn, lê mamosteyê wan bersiv da: "Tu rast dibêjî, ez di

demên berê de hemû wisa bûm, lê her çend min niha bi aqilmendî li hember wan taybetmendiyan xerab serketiye jî, tiştên ku min kirine hîn jî li ser vê laşê xwe mane, ku ew dike ku ew pir xirab xuya bike."

(Ev yek me tîne bîra yek ji nivîskarên herî navdar ên Ereba di seranserê serdeman de: Ebû Behr el-Cehiz, ku behsa wî hatiye kirin:)

Ger beraz cara duyemîn bihata guhertin, ew ê dîsa jî ji ya El-Cehiz kêmtir kirêt be.

Mirovekî ku bi xwe cîgirê dojehê ye; ew di her quncikê de wek toz e (temaşê bike)

Du rû bi temamî dişibin hev tune ne. Her rû ji ber taybetmendî û taybetmendiyan ku di vê jiyandê û jiyandê berê de xwe nîşan dane, ji hev cuda ye. Ne tenê meseleya nîrxandina mirovan wekî baş an xirab li gorî xuyangê wan ê niha ye, çî xweş be çî ne xweş be. Saint Francis ê Assisi ji hêla fîzîkî ve ne balkêş bû, lê şagirtê wî, Birayê Macedonius, zilamekî bedew bû. Lê Macedonius ne xwediyê bedewiya mezin a giyanî ya Saint Francis bû.

Şaxek din a lêkolînê ya bi fîzyognomiyê ve girêdayî patognomî ye: şîrovekirina hestên kesekî an jî awayê ku ew hestên xwe bi rêya jêstana, îfadeyên rû û tevgerên laş, û bi lêkolîna bertekên wan ên li hember bûyerên diyarkirî derdibirînin.

Hest û adet taybetmendiyan subjektîf ên mirov nîşan didin, lê piraniya mirovan şiyana veşartina hestên xwe yên rastîn pêşxistine ji ber ku ew naxwazin xwe ji yên din re eşkere bikin.

Du mêran nûçeya xeniqîna jinên wan bihîstin. Yekî xemgîniyek kûr nîşan da, lê yê din bêdeng ma. Lêbelê, yê ku bi awayekî derve xemgîniya xwe nîşan da, di rastiyê de ji jina xwe kêmtir ji mêrê ku bi çavên xwe qet xemgînî nîşan neda hez dikir. Ji ber vê yekê,

patogenez - tēgihîştina hest û reaksiyonên rastîn - qadeke lêkolînê ya pir kûr e.

Mirov dikarin li gorî hest û xuyangê wan ê fîzîkî rasttir û pêbawertir werin analîzkirin. Ez her du rêbazan jî bo analîza herî rast û pêbawer li hev dicivînim. Hemû kesên ku jî bo perwerdehiyê tîn ba min, di rewşên taybetî de tîne bicihkirin da ku bibînin ka hiş û hestên wan çawa bertek nîşan didin. Ger ew bi awayekî neyînî bersiv bidin, ez hewl didim ku wan rast bikim. Lê ez vê yekê tenê dikim ger ew kes şîreta min bipirse û desthilat û destûr bide min ku ez rêberiya wan bikim.

Hin kes ji ber sedemek piçûk jî bi hestyarî tevî dibin, ji ber ku muzîkjenên rojavayî bi gelemperî pir hestyar in, û piraniya muzîka rojavayî hestyar e ji ber ku ew li dora çîrokên evîna mirovan dizivire. Li Hindistanê, muzîk li dora têgeha Xwedê disekine, û ev nehêniya şiyana wê ye ku bahozên hestan aram bike û aştîyek kûr a giyanî çêbike. Ev nayê wê wateyê ku hemî muzîkjenên rojavayî hestyar in an hemî muzîkjenên hindî giyanî ne, her çend ew îhtîmal e ku bibin. Peyva Sanskritî ji bo muzîkjen tê wateya "pesnê Xwedê".

**Dema ku hûn bi mirovên hestyar re mijûl dibin,
hûn kêmkê dikarin xwe bispêrin wan an jî baweriya
xwe bi domdariya wan bin. Îro ew bi we re ne, û sibê
ew we dihêlin an jî li dijî we derdikevin. Min dîtîye ku
mirov hatine perestgehê û di nav çend rojan de hewl
didin ku we ji dilsoziya xwe ya minakî razî bikin, lê
piştî demek kurt ew diçin û hûn careke din wan
nabînin.**

**Tiştêk ji t êkçûna dostaniyekê û bînpêkirina
pîroziya wê bêtir min diêşîne. Dema ku ez dostaniya
xwe didim kesekî, ez qet wê pasde naqirim.**

Cudahiya di navbera celebên mekanîkî û yên ramanwer de hêsan e. Yên berê dixwazin tevbigerin, yên pašîn dixwazin bifikirin û bifikirin. Her du jî hewce ne. Cureyên mekanîkî dixwazin tavilê tevbigerin û ji ber vê yekê hewceyê kesekî ne ku wan rêber bike da ku enerjiya xwe ber bi çalakiyên dewlemend ên giyanî ve kanalîze bikin. Ji bo ku alîkariya her du cureyan bikin ku bigihîjin hevsengiyek ahengek, ez şîretê li cureyê mekanîkî dikim ku bêtir meditasyon û bifikirin, û ez şîretê li cureyê ramanwer dikim ku bêtir bifikirin û tevbigerin.

Divê bi baldarî li wan kesên ku bi adetên xirab ên wekî zêdexwarin, cixarekêşandin û vexwarina alkolê ve girêdayî ne bê fikirîn, ji ber ku astengkirina wan ji bo bicihanîna daxwazên wan tenê hêrsê çêdike. Ger hûn xwarinê ji kesekî bêxwaq bistînin, ew ê hêrs bibe. Heta ku ew xwestekê rastîn ji bo başbûnê nîşan nedin, hewl bidin ku alîkariya van koleyan bikin ku hişê xwe vegerînin ser xwe, bê feyde ye.

Kesên ku xwedî hevsengiya derûnî ne dê Xwedê nas bikin. Xudanê Gerdûnê li ser textê hevsengiya derûnî rûniştiye. Û bi saya vê hevsengiyê, mirovahî ji aştîyeke bêkêmasî kêfê werdigire.

Li gorî felsefeya hindî, her mirovek ji hêla yek ji sê taybetmendiyan bingehîn ve tê serdest kirin:

Satwa: Ew taybetmendiyeke mirovên ruhanî ye ku xwarina guncaw bi aqilmendî dixwin, adetên baş pêş dixin û ji Xwedê hez dikin.

Rajas: Ev taybetmendiyeke ji bo kesên ku bi berdewamî çalak in, yên ku heta mirinê xebata xwe didomînin e.

Tamas: Ew taybetmendiyeke ji bo wan kesan e ku jiyanê xwe bi pevçûn, hêrs, çavnebarî, xweşbûna bi kêfê hestî, bêhalî û afirandina tevlihevî û kaosê di nav mirovan de tijî dikin.

Divê her adetek ku pêşveçûna giyanî asteng dike were derbaskirin, û divê lêgerîner serwerê raman û kirinên xwe be. Kêm kes bi rastî dizanin ku qenciya wan li ku ye.

Bi karanîna rêbaza jêrîn, hûn dikarin her kesî dadbar bikin. Ji sedî nod û neh ji hemû mirovan di vê ceribandînê de têk diçin: ji her kesî bixwazin ku tiştê bike - ji bo qenciya wan - û ew ê tam berevajî vê bikin. Çima? Ji ber ku hêza wan tune ku li hember daxwazên xwe bisekinin. Adetên wan ên dinyayî pir kûr û bi hêz in. Gelek caran, mirov tiştê ku hûn pêşniyar dikin nakin - her çend ew dizanin ku ew ji bo qenciya wan e - da ku îspat bikin ku hûn nekarin bandorê li wan bikin. Kesên ku dixwazin xwe baştir bikin divê bi kesên ku xwe-kontrol dikin û aram in re têkilî daynin. Hewl bidin ku bi kesên ku xwedî pileya bilind a giyanî ne re têkilî daynin, û hûn ê pir sûd werbigirin. Divê qels bi yên bihêz re, hetta bi yên herî bihêz re jî têkilî daynin! Pehlewanek tenê bi pehlewaniya bi kesekî ji xwe bihêztir re xurttir dibe.

Hinek dibêjin jin bi qasî pisîngekê jîr e, lê mêrek jî dikare bi qasî rûvîyekî jîr be. Pisîk kanaryayê dixwe û dû re mîna yogiyekî meditasyon dike an jî wek kalekî rêzdar bêdeng rûdine, di wê kiryara xwe ya hovane de xwe bêguneh nîşan dide.

Hin kes ji xerakirina aştî û bextewariya yên din kêfxweş dibin. Armanca wan tacîz û acizkirin e, û ew mîna gurên nêçîrvan tevdigerin, di nav civakê de digerin da ku li pevçûn û şeran bigerin, aştîyê nabînin heya ku aramiyê xera nekin û atmosferek aloz biafirînin.

Hin cure mirov bi zîv û bizinan dihatin şibandin, her tim diaxivîn. Digotin ku pêşî mirov hatiye afirandin, û dû re xwedayê Tuaştari nermiya heyvê, nermiya sînga qazê, tezetiya kulîlkan û dengê zîv û

bizinan girtiye û van hemûyan tevlihev kiriye da ku jinê biafirîne. Kêfa mêrik bêwate bû. Lê piştî demekê, ew çû ba Tuaştari û got, "Çi afirîdeyeke xweşik! Ez bi rastî jê hez dikim, lê ew bêdawî diaxive û jiyana min xemgîn kiriye. Ji kerema xwe, xudanê min, wê vegerîne." Du meh şûnda, mêr vegeriya ba Tuaştari û got, "Ez pir xemgîn im. Ji kerema xwe jinê vegerîne ba min." Dû re, piştî demekê, ew dîsa hat û got, "Ji kerema xwe wê ji min bistîne." Lê vê carê, Tuaştari bersiv da, "Ez ê nekim! Divê tu wê biparêzî!"

Mirovê belengaz! Ew nikaribû bi wê re bijî, lê ew nikaribû bêyî wê jî bijî!

Jin jî dikarin ji mêran gilî bikin Heta ku mêr û jin xwezaya hevdu fam nekin, ew ê bêhemdî û bêaqilî hevdu îşkence bikin. Ew di çavên Xwedê de wekhev in. Ne mêr bê jin çêdibe, ne jî jin bê mêr. Erka herduyan e ku di navbera taybetmendiyan xwe yên derve û hundirîn de hevsengiyek biafirînin. Mêr ji hestan bêtir bi aqil tene rêve kirin, lê jin ji aqil bêtir bi hestan tene ajotin. Divê her du jî hewl bidin ku di navbera aqil û hestan de hevsengiyek psîkolojîk bi dest bixin da ku bibin kesên baş-dorhêl û bêkêmasî.

Hin kes - bila Xwedê ji bo vê gotinê min bibaxşîne - mîna keran tevdigerin. Tevî êşa wan a mezin û dirêj ji encamên koletiya hestyarî, ew bi serhişkî û israr adetên xwe yên xirab xwedî dikin. Wisa dixuye ku bîranînên wan pir xirab in. Ew encamên êşdar ên şehweta xwe zû ji bîr dikin û ji ezmûnên xwe tiştêkî fêr nabin. Di vî warî de, ew mîna pez in, an jî hîn xirabtir!

Di xwezayê de, heywanên ji her cûreyî her hest û taybetmendiyeke temsîl dikin Lê mirovahî van hemûyan di hundirê xwe de dihevine Mirov dikare wek mar, gur, rovî, an şêr tevbigerê Di hundirê me de çavkaniya dojehê an jî kaniya bihuştê heye Divê em

**fêr bibin ku taybetmendiye mîlyaket û
taybetmendiye hêja di raman, gotin û kirinê xwe de
bêtir nîşan bidin.**

**Her çend lêkolîna karakter bi analîzkirina çav,
hest û taybetmendiye laşî gengaz be jî, wekî ku me
şîrove kir, rêbaza herî mezin, herî bilind û herî rast ew
e ku meriv karakter bi alîkariya dîtina hundurîn an
hesta întuîtîv lêkolîn bike. Ger hest û hişê we aram
bimînin, hûn ê karibin xwezaya her kesê ku hûn pê re
hevdîtin dikin an bi awayekî din pê re têkilî daynin hîs
bikin, û hesta we dê întuîtîv û rast be, û kes dê
nikaribe we bixapîne an jî şaş bike.**

**Rola min ew e ku ez her cûre mirovan ji bo
perwerde û alîkariyê pêşwazî bikim. Neheq e ku meriv
potansiyela kesekî bi qadekê ve sînordar bike û wan
tenê ji yek perspektîfê analîz bike. Lê gelo ew kes
biguhere an jî wekî xwe bimîne, têgihîştin dê ji
temaşekirina çav, hest an jî îfadeyên rûyê wan bêtir
tiştan ji we re bibêje, bêyî ku xwezaya wan çi be.
Têgihîştin hêza herî mezin a analîtîk e. Çawa ku
neynikek tiştê ku li ber wê tê danîn nîşan dide, her
weha, dema ku hişê we taybetmendiya neynikekê bi
dest dixê, hûn ê taybetmendiye rastîn ên yên din
bibînin ku di neynika giyanê we de tene xuyang kirin.**

**Eger hûn ji bo alîkariya yên din bixebitin, bifikirin
û aram bimînin, karakterê rastîn ê her kesê ku tê ba
we an bi we re têkilî datîne dê zelal û bê xemilandin
bibe. Aştî li ser we be.**

Morîkên ji deryaya şehrezayiya gerdûnî

Ji bo jîholêrakirina fikaran divê aramiya hundirîn were

.pêşxistin

**Kesekî xwedî aramiya xwezayî hevsengiya xwe diparêze
û di hemû şert û mercan de di aştiyê de dimîne. Ew her wiha**

nahêlin ku hest wan kontrol bikin û wan ber bi biryarên xelet
.ve bibin

Ew bi gotinên xweş û şîrîn ên ku ji hêla oportunistan ve
têne bikar anîn da ku sûdên ne heqkirî bi dest bixin, nayê
.xapandin

Ji ber aramiya xwe ya xwezayî, ew kêrîcaran tê
xapandin an jî şaşkirin. Bi rastî, dilê wî xwezaya rastîn a
kesên ku ew pê re mijûl dibe eşkere dike û niyetên wan bi
.rastbûnek berbiçav eşkere dike

Ew şaneyên laşê xwe bi hêrs û tîrsê jehrî nake, ku
.bandorek neyînî li ser gera xwîna wî dikin
Ew rastiyeke îsbatkirî ye ku şîrê dayikê ku ji hêla dayikek
hêrs ve tê hilberandin dikare bandorek neyînî li ser zarokê
wê bike. Gelek delîl hene ku nîşan didin ku hestên dijwar
.xwedî hêz in ku zirarê bidin laş û wêran bikin
Hevsengî xweşik e û divê bingeha hest, raman û
kiryarên me be, û mihwera ku jiyanê me li dora wê dizivire
.be

* * *

Ji ber ku hiş meji, hest û têgihîştina hemû şaneyên zindî
ye, ew dikare laşê mirov çalak û hişyar an jî bêhal û
.depresyonê bihêle

Aqil padîşah e, û hemî mijarên şaneyî tam li gorî rewşa
efendiyê serdest tevdigerin

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekê ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyên
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî

* * *

Pandemî, karesat û guhertinên tund ên ku di xwezayê
de diqewimin û bi xwe re wêranî, wêranî û zirara girseyî
.tînin, "fermana îlahî" nînin

Ev karesat ji ber raman û kiryarên mirovan çêdibin. Li
her cihê ku hevsengiya lîzok a qencî û xerabiyê ya cîhanê ji
ber kombûna pêl û lîzînên zirardar ên ji ber niyetên xerab û

kiryarên xelet ên mirovan têk diçe, kaos serdest e û
.wêraniyeke berfireh çêdibe

Cîhan dê ji şer, karesat û trajediyan êş bikêşîne heta ku
mirovahî raman û kiryarên xwe yê xelet sererast neke. Şer
ne wekî fermana îlahî, lê ji ber xweperestiya maddî ya
berbelav çêdibin. Ger mirov xwe ji xweperestiya takekesî,
pîşesazî, siyasî, giyanî û neteweyî xilas bikin, şer dê nema
.bibin

Dema ku ruhê madî hişmendiya mirovan dagir dike û li
ser ramanan serdest dibe, ew tîrêjên neyînî yê zelal
diweşîne. Hêza berhevkerî ya van lerizînên neyînî bi giranî
zîrarê dide hevsengiya elektrîkê ya xwezayê, dibe sedema
.erdhej, lehiyê û karesatên din

Xwedê ne berpirsiyarê wê ye, divê ramanên mirovan
.werin kontrolkirin berî ku kontrolkirina xwezayê gengaz bibe
* * *

Raman û gotinên bi xwezaya giyanî gewherên hêja ne
.ku şehrezayiya bêdawî û evîna îlahî belav dikin
Her derbirîna safîkirî ya giyan mîna kevirê fîlozofekî ye
ku metalê erzan ê hişmendiya asayî vediguherîne zêrê
.nêzîkbûna Xwedê û hesta hebûna Wî
Dem hatiye ku mirov hişmendiya xwe ji xewa jibîrkirinê
şiyar bike û ber bi şiyarbûna giyan ve biçe
Em ji te dixwazin, Xudan, ku hişyariya me ji kûrahiya
nezanî û ramanên teng û bi sînor ber bi asoyên aşî, ronahî,
.evîn û dîlovaniya gerdûnî ya mirovî ve bilind bikî
* * *

:Ji bo bidestxistina serkeftinê
Pêşî, armanca xwe diyar bike û ji Xwedê bixwaze ku te
îlham bike ku tu rêya rast bigirî ku ber bi gihîştina wê
.armancê ve diçe, û bifikire
Dûv re li gorî rêberiya navxweyî ya ku hûn distînin
.tevbigerin û hûn ê bigihîjin armanca xwe

Dema ku hiş aram be, tişt zelaltir û nermtir dibin, û
serkeftin zûtir pêk tê ji ber ku xebata hêza kozmîk dikare bi
.sepandina qanûna rast were îspat kirin

* * *

Divê mirov di danûstandinê de bi nezaket û exlaqê re
bikar bîne. Ev ne durûtî ye, lê belê rêzgirtin e ji bo hestên
.yên din

Mirov ne kevir e, lê hebûnek difikire û hişmend e, û divê
.mirov wekî kevirên bêcan neyên dermankirin
Kesê ku her tim bi karûbarên kesên din re mijûl dibe,
dibe çavkaniya pirsgirêkan

Eger tiştê ku hûn dixwazin bibêjin encamek erênî hebe,
û eger kesê din jê re vekirî be, wê hingê rasterast bibêjin.
Lêbelê, carinan kesê ku hûn dixwazin bibêjin naxwaze wê
.bibihîze û tam berevajî tiştê ku hûn dixwazin bike
Dema mirov bikaribe bi yên din re li hev bike, ew dibe
mîna guleke bîhnxweş

Dema ku hûn ji ber baxçeyekî gulên sor derbas dibin,
hûn carinan bêhna gul, yasmin, an gardenyayan dibihîzin û
"!hûn dibêjin, "Waw! Ev bêhn çiqas xweş in
û bi vî awayî bi giyanên baş re jî wisa ye, gava ku hûn
dikevin cîhana wan, bîhna jiyana wan we dorpêç dike. Ew
bîhnek e ku giyan bilind dike û asta hişmendiya wê bilind
.dike

Eger tu ji nêzîkî bêhneke nebaş derbas bibî, tu naxwazî li
wê derê bimînî

Dema tu rastî kesekî têyî ku hêrs, gengeşvan, êrîşkar û
nîqaşkar e, ji ber bêhna nexweş a ku ji wî derdikeve, tu
.naxwazî li cem wî bimînî

* * *

Piraniya mirovan qet hewl nadin ku jiyanê fêm bikin
Ew jiyaneke mekanîkî û bê armanc dijîn û dema ku
jiyana wan a erdî bi dawî dibe, bêhemdî vê dinyayê terk
.dikin

Divê em wiha nejîn, mîna makîneyên ku bixweber
dixebitin, lê belê divê em armanc û hedefa jiyanê bibînin û bi
.dest bixin

Hem ciwan û hem jî kal divê ji bo zindîmanê têbikoşin.
Gelek kes ji ber ku li rastiyên herheyê nagerin, xwe bi hincet
dibînin û dibêjin, "Ji bo me ne mimkun e ku em kiryarên xwe
bi wan îdealan re li hev bikin." Lê ew di xwarin û hizirkirina li
.ser karûbarên xwe yê rojane de tu zehmetiyê nabînin
Piştî analîzê, em dibînin ku xwezaya her mirovekî sêqat
e: laşî, derûnî û ruhanî. Mirov jiyanê xwe ji bo dabînkirina
pêdiviyên madî yê jiyanê derbas dikan û ne tiştek din, lê
refaha mirovan di heman demê de di dabînkirina
.hewcedariyên wan ên rewşenbîrî û ruhanî de ye
Ji ber vê yekê, divê em jiyanê xwe hêsan bikin û bi
bextewarî, aramî û aramî bijîn, û hewcedariyên xwe analîz
bikin û kêr bikin û rêya rast û rewşa ji bo bicihanîna wan
hewcedariyan bêyî afirandina xwestekên nehewce bizanibin,
.ji ber ku gelek xwestek gelek pirsgirêkan diafirînin

* * *

Zincîrên astengkirinê û mifteyên azadiyê hemî di
katakombên hiş de ne

* * *

Ey Xudan, ez ê bi dilê tijî evîn û tijî hesret bikevim
bihuşta hebûna te
Li vir hesretên min ên agirîn deriyên giyanê min vedikin
û min bi ekstaza mezin a dîtina ronahiya te ya îlahî ya geş tijî
dikin

* * *

Bi gelemperî, ez hez nakim fermanan bidim, ji ber ku
gava hûn ji kesekî dixwazin ku tiştek neke, ew kes israr dike
.ku wê bike

Ji ber vê yekê, ez pêşniyar dikim ku mirov tenê ferman
bide xwe an jî qedexe bike. Fêkiya qedexe di destpêkê de
şîrîn e, lê di dawiyê de tama wê tal e. Ji ber vê yekê, divê

mirov baldar be û nehêle ku kes azadî û bextewariya wî/wê
.bidize

* * *

Xwedê me bi bîr tîne her çend em wî bi bîr neynin jî. Ger
ew afirandinê ji bo kêliyê jî ji bîr bikira, her tişt dê ji
.hebûnê bihata jêbirin

Ji bilî Xwedê, kî dikare vê Erdê di fezayê de bihêle? Û kî
?din dikare bibe sedem ku dar mezin bibin û kulîlk vebin
Belê, ew Xwedê ye ku dilê me dixê. Ew e ku xwarina me
dihele û şaneyên laşê me her roj nû dike. Lê çend kêmkar
!wî bi bîr tînin û spasiya wî dike wekî ku ew heq dike

* * *

Li pişt atmosfera jorîn
Li pişt tîrêjên rojê û lêdana şaneyan
Li pişt lêdana dil û ramanên bi çîrpûş
Li pişt ramanên ku ez pê re dua dikim
Li pişt pêlên bêrîkirina min
Û li pişt veşartina materyalê
Tu heye, ey Bêdawîya Mutleq
Ruhê min te dixwaze
Tu ne tenê li dûrtirîn sînorên stêrkên î
Berevajî vê, ew di nav lêdana hestên min de ye
Ew di ramanên min de dibiriqe
Ew îradeya min bi biryardarî û zindîtiyê tûj dike
Ez hest bi destdana te ya pêroz dikim
Û ez ji hebûna te di kêrîhiya giyanê min de kêfxweş im

* * *

Dîmenên çiyayî li ser perdeya şîn hatine boyaxkirin
Mekanîzmaya şikandina hişê ya laşê mirov
Û gulên bi xweşikî hatine çêkirin
Û esaleta giyanên baş
Û bilindahiya ramanên bilind
Û kêrîhiya evînê
Ew hemû Afirînerê mezin tînin bîra me
Û bi awayekî bêhempa xweşik

* * *

Evîn avahiya zêrîn e
Ji hêla Padîşahê Bêdawî ve hatî çêkirin
Ji bo tevahiya malbata kozmîk
Evîn agirê veşartî ye
Bi fermana xwedayî heliyaye
Nermî ji gerdûnê
Û ew vediguhere madeyek nedîtî
Ji evîna bêdawî
Evîn mîna çemekî ye ku bê rawestan an navber diherike
Li axên giyanên dîlnizm û rastgo
Lê ew xwe li dora kevîrên kevîrî yên giyanan dipêçe
Bi xweperestî, xudperestî û serbilindî
Ji ber ku ew nikare wê derbas bike
Û derbasbûna ji wê

* * *

Ewên ku Xwedê nas dîkin, daxwazek wan tune
Ji bo ku xwe di dilê yên din de bi cih bike
An jî ew xuya dîkin ku mezin in
Ji ber ku tenê daxwaza wan şiyarkirina hişmendiya
giyanî ye
Di ruhê kesên ku dixwazin
Û îlhama wan ew e ku ji Xwedê hez bikin û berê xwe
bidin Wî

* * *

Carekê, zilamekî lal hingiv dixwar, û kesekî jê pirsî tama
hingiv çi ye
Her çend lal nikarîbû bi axive jî, wî tevger kirin ku pirsyar
.fêm kir ku tama hingiv şîrîn e
Bi heman awayî, dema ku hiş dikeve rewşek hişmendiya
bilindtir û dest dide tevahîya bêdawî ya hebûnê, ew dizane
ku ew bi Xwedê re di têkiliyê de ye û ezmûn şîrîn e, lê ne
mimkûn e ku bi gotinan rewşa wê girêdanê ku ji her tiştî
.wêdetir e were vegotin

Her çend êş ji bo wî/wê rast be jî, ew nikare hesta êşê
.bigihîne yên din da ku ew tam wekî ku ew hîs dike hîs bikin
Ev ji bo têgihîştinên bilind ên giyanî derbas dibe. Ew
.tiştek in ku kes nikare bi gotinan îfade bike
Zanîna Xwedê tenê bi ezmûna rasterast a kesane dikare
were bidestxistin

* * *

Ji dilê berbangê, min kulîlkên ronahiyê wek pêşkêşek ji
te re çinîn
Û te çirayên hişyariyê di perestgeha sibehê de vêxistin
Yê ku bi aramiya giyanî tijî ye
Û min rûyê te yê pîroz dît
Ew ji pişt siyan dinihêre
Ew rûyê delal ku berê li min dinihêrî û hîn jî li min
dinihêrî
Bi diloanî û diloanî li seranserê temenan
Ez êdî qederê sûcdar nakim
Ew taristaniya ku te ji min dûr xistiye, ji ber çêkirina min
e

Niha di neynika şahiya te ya paqij de
Ez xwe dibînim û dizanim ku eslê min şahiya bêdawî ye
Ez evîna xwe dirijînim nav perestgeha bêdawîtiya te
Û ez ji te re sirûdên giyanê xwe yê ku bêriya te dike
bilind dikim
Û ez hestên herî kûr ên dilê xwe dispêrim te
Ji evînek mezin û bêrîkirinek berdewam
* * *

Xwezî bi wan kesên ku ji ber kirinên baş ji aliyê yên din
ve tene rexnekirin, çimkî bihuştek bextewariya herheyî li
.benda wan e ku bi esalet û rûmet dijîn û dimirin
Wey li wan kesan ku ji ber xweperestî, firsendperestî,
çavnebarî û dijminatîyê tînin ajotin û hewl didin zirarê bidin
.kesên ku di qencîkirinê de çalak in

Henek, tinaz, gotegot, tolhildan, pêşdarazî û derew
rimên jehrî yên xerabiyê ne ku li ser xwedyê xwe dizivirin û
.zirara herî mezin didin wî

* * *

Hest, ku hebûna xwe ji hişmendî û enerjîya ku ji Xwedê
derdikeve digirin, cîhanê nîşanî me didin û giyan wekî
hebûnek cuda ji çavkaniya xwe û ji mayî ya afirandinê nîşan
.didin

Laşê fîzîkî giyan girtiye, ku ew jî nîşaneyê giyanê
gerdûnî ye. Giyan, ku ji bîrkerîna aciz bûye, êdî cewhera xwe
ya îlahî bi bîr nayne, lê belê laşê xwe yê fîzîkî wekî xweya
xwe ya rastîn dibîne. Ji ber vê yekê, ew hemî kêmasiyên xwe
qebûl dike û sînordarkirin û kêmasiyên xwe ji xwe re
vedibêje. Giyan di rewşek wisa de wekî "ego" an "xwe" tê
.binavkirin

Lê gava ev "ego" an jî ev xweya biçûk û sînordar fêm
bike ku girêdana wê bi laş re demkî ye û ew xwedyê eslek
nemir û bêmir e, wê hingê ew dikare wekî giyan were
.binavkirin

Her ku hişmendiya wê ya li ser xwezaya wê ya bingehîn
zêdetir ava dibe, û her ku hişmendiya wê bilind dibe û
berfireh dibe, ew bêtir hîs dike ku ew bi hişmendiya kozmîk
.ve girêdayî ye û hemî mirovahî malbata wê ya gerdûnî ye

* * *

Dema ku em ji diyariyên Wî kêfê digirin, divê em
Diyardêrê Diyariyan ji bîr nekin
Dilekî spasdar di hişmendiya de rêyek ji bo mezinbûna
giyanî û herikîna tiştên baş ên jiyanê vedike, ji ber ku gava
.kanalek vedibe, hêza giyanî di nav wê re derbas dibe
Divê em ji bo hemû nîmetên jiyanê spasdar bin û fêm
bikin ku hemû hêza fikir, axaftin û kiryarê ji Xwedê tê, û ew
.niha bi me re ye, rêberî û îlhama me dide

Dema ku ev têgihîştin di hişmendiya şagirt de bi
awayekî xurt bicîh dibe, çirûskek ronakbîriyê di hundurê wî
de dibiriqe

Carinan hêza îlahî wek pêlek deryayê ya har tê ku bi
lezeke mezin ber bi pêş ve diçe, astengiyan ji holê radike û
.bermayiyan ji hiş û giyan radike

Cîhan bi tevahî ne meylidarê Xwedê ye, lê li vir û wir
giyan hene ku tî û bêriya Wî dikin

Her çend xuya bike ku Xwedê bersiva duayên me nade
jî, lê kesê ku bi dilsozî lê digere dev ji hewildanê bernade, lê
ji kûrahiya wijdanê xwe bangên xwe berdewam dike heta ku
.bersivek werbigire

Berî dîtina Xwedê, mirov bi bicihanîna daxwazên madî re
eleqedar dibin, lê piştî dîtina Wî, ew xwestek tama û şewqa
xwe winda dikin, ne ji ber bêxemiyê, lê ji ber ku lêgerîner
kêfxweşiya giyanê ku dilê wî tijî dike û hemî hesretên wî têr
.dike hîs dike

Mirov tevahiya jiyana xwe bi destxistina tiştên madî
derbas dikin, bêyî ku hay jê hebin ku ger çareka hewldana
xwe bidin pêşî berê xwe bidin Xwedê, ne tenê hin, lê hemû
.xwestekên dilê wan dê pêk werin

Bila dilên me bi spasdariyê tijî bibin û jiyana me bi
şikirdariyê tijî bibe

* * *

Ne mimkûn e ku meriv bi dost û hevalan re biçe bêyî ku
lekeyên xweperestiyê û taybetmendiyan nexwestî ji
.kesayetiya xwe werin rakirin

Reftarên baş kevirê bingeîn ê dostaniya rastîn e
Dema ku mirov xwedî niyetên paqij be û ji xweperestiyê
azad be, cewhera wî ya bingeîn derdikeve holê û hejmara
.hevalên wî yên rastîn zêde dibe

* * *

Aramî rewşa îdeal e ku divê em tê de bi ezmûnên jiyane
re mijûl bibin

Alozî berevajiya aramiyê ye, û xwezaya wê ya berbelav
.wê dike belayeke gerdûnî ya bênavber

* * *

Ronahiya kozmîk, ku çavkaniya hemû hêzan e, li pişt
tariyê veşartî ye û di kûrahiya bêdengiyê de xuya dibe ku li
.wir raman aram dibin û ronahî têne lêkolîn kirin
Rewşên bilind ên konsantrasyona derûnî hene, û her ku
lêgerîner ber bi wan rewşan ve bilind dibe, ew qas rewşên
ecêb ên kêfxweşiya giyanî yên ku bi gotinan nayên vegotin,
:bêtir tecrûbe dike, û wê hingê ew bi kêfxweşî fêm dike
Tiştê ku min li her derê lê geriyam"
Ew niha bi min re ye, ew di hundurê min de kûr dijî
Ew di dil û canê min de ye
Di bêdengiya bêdawî de, ez hebûna wî hîs dikim
Û li pişt dîwarên tariyê, ez wî dibînim

* * *

Xemgîniyên ku nefret çêdike û şer çêdikin îspat dikin ku
ruhaniyeta rastîn, dîlovanî û dîlovanî hêzên bilindtir û
.serdesttir in

Nefret wêranker e, lê evîn hêza herî mezin a avaker a
hebûnê ye

Ji ber vê yekê, hevalên min ên delal, divê mirov ji
bêwateya nefretê û trajediyên şeran ders bigire û ji Xwedê
hez bike, ji ber ku hezkirina Wî serkeftin, bextê baş û
.razîbûna bêkêmasî dide ku tiştê din nikare bide
Tenê evîn dê serkeftinên rastîn bîne cîhanê. Ger hemû
welat ji hev hez bikin û amade bin ku alîkariya hev bikin, ne
bi zorê û rêbazên xelet, lê bi evîn û dîlovaniyê, wê hingê
.qencî, serkeftin û refah dê li her goşeyekî cîhanê serdest be

* * *

Mirov di nav qedexeyan de dijî
Ew çawa dizane ku di kêliya bê de ew ê eş nekişîne, an jî
?kesek dilê wî naşkîne

Tenê ewlehiya rastîn ew ewlehiya ku ji hêla mezinan ve
hatî bidestxistin e. Xwedîbûna ewlehiyek wusa û dayîna wê ji
.yên din re tenê azadiya rastîn û şehrezayiya herî bilind e

* * *

Xwedê tiştê herî şîrîn ê hebûnê ye

Çi dilê te bixwaze, tu dê di Xwedê de bibînî, min yek
kêliyêk jî ji jiyana xwe winda nekiriye, û min dev ji her tiştê
ku min ji Xwedê dûr dixê berdaye, û min bextewariyek dît ku
.min nikarîbû di tiştêkî din de bibînim
Ez di rewşek hişmendiya îlahî de dijîm û ez dixwazim ew
.kesên ku dixwazin heman rewşa ku ez tê de dijîm biceribînin
Ez dixwazim bi parvekirina evîna Xwedê û kerema
hebûna Wî, bersiva hemû kesên ku evîna xwe dane min
.bidim

* * *

Ez kefa deryaya kozmîk im
Ji kûrahiya şahiyê derdikeve
Ez çemeke kêfa reqsê me
Li jor pêlên bextewariya bêdawî
Ez hewl didim ku bi hemû hêza xwe bim
Da ku ez bibim deryaya herî mezin a şahiyê
Bila pêlên bextewariya min ber bi bêdawîyê ve berfireh
bibin

Û li her alî belav bikin
Ji bo ku di dawiyê de di dilê bextewariya kozmîk de
!bêhna xwe vedin

* * *

Mirov tenê nîvê jiyânê dibînin; destpêk û dawiya jiyânê ji
wan veşartî ne
Ew ne maqûl e ku meriv bifikire ku mirin dawiya her tiştî
ye

Ma gelo mimkun e ku em, yên ku xwedî hiş, zeka û
jiyanê ne, hema ku em di dema mirinê de bikevin xewê,
!?hebûna xwe rawestînin
Mirov bi tevahî girseyeke ji ramanên afirîner û
hişmendiya giyanî ye, û mirin nikare wê girseya nemadî û wê
.hişmendiya nerm hilweşîne

* * *

Eger tu ji Xwedê bi evînek paqij û bê şert û merc hez
bikî, Ew ê ramanan bixe hişê yên din, û ew hiş dê bibin

amûrek ji bo bicihanîna daxwazên te, hetta yê ku te ji kesî
.re eşkere nekirine jî

Ji ber vê yekê, magnetîzma giyanî ku hûn dikarin her
tiştî bi xwe bikişînin, ew celeb kişandina ku hûn dixwazin pêş
.bixin e

Dema ku hûn tiştên baş, hêja û paqij bixwazin, hûn ê wê
hingê magnetîzma îlahî bikişînin ku dê tiştên baş û bereket ji
.cihên ku hûn dizanin û ji cihên ku hûn nizanin bînin we

* * *

Ger ji diz, tiryakfiroş û alkolîk were pirsîn ka gelo ew ji
şewazê jiyana xwe hez dikin, bersiva wan dê bi ihtîmaleke
.mezin "Bê guman na" be

Wan difikirîn ku gava ew dest bi kirinên xwe yê xelet
bikin, ew ê kêfxweş bibin, lê wan qet fêhm nekir ku encamên
.kirinên wan dê ji bo wan zirardar û zirardar bin

Ji ber vê yekê dilê min diêşe û ez ji bo kesên ku şaşiyên
dikin hêstir dibarînim, ji ber ku bi Xwedê, ew bi rastî ez im û
eger ne ji bo dîlovaniya Xwedê ji min re bûya, ez ê jî wek
.wan bûma

Xerabî bi xwe cureyekî opiyatê ye. Ji ber vê yekê divê
me penagehên taybet hebin ku tê de gunehkar fêhm bibin ka
.çawa rast bijîn û rast bifikirin

Girtîgeh ne cihê rast ji bo rehabîlîtasyonê ye. Mirovên
weha hewce ne ku li dora kesên bi bandor û erênî bin ku
.dikin alîkariya wan bikin

* * *

Ji kêfa stasyona te
Ez her roj guhdarî awazên te yê xweş û xweş dikim
Ku ji dilê min re nas û delal xuya dike
Berê, min hewl da ku guh bidim stasyona te ya pîroz
Lê bernameya te pir dûr xuya dîkir
Ji derveyî rêza ramanên min ên piçûk
Lê piştî çend lêdanên li ser mifteya medîtasyonê
Min karibû ku bi te re li hev bikim
Tu li ser baskên eterê hatiyî cem min

Te awazên dîlovaniyê lêdixist

Û aştîya hişê

* * *

Fikir çemên ku ji kaniyên giyan diherikin in

Li gel Xwedê di nav ahengiyê de bûn yek ji erkên herî

mezin û girîng e

Xwedê guh dide zimanê dil ku ji kûrahiya giyan

derdikeve

Mirov difikirin ku Xwedê bersiva duayên wan nade ji ber

ku ew pê nizanin ku Xwedê carinan bi awayekî ku ji hêviyên

.wan û ji tiştê ku ew ji Wî dixwazin cuda ye, bersiv dide

Ew her tim li gorî daxwazên wan bersivê nade heta ku

.ew bi îradeya Wî ya giştî re li hev nekin

* * *

Ez ê ji dilê kulîlkan nektarê vexwim

Û ez ê li ser xalîçeya nerm a hevrişim dirêj bibim

An jî li dû perperokên zêrîn birevin

Dixwazim di navbera giran û çiyayan de bigerim

Bi bayê şevê yê nerm û teze re tê

Di nav kulîlk û anemonan de

Tacdar bi dilopên şîlbûnê

Ez ê ji bo demekê rawestim da ku silavê li bîhnxweşiya

jîr bikim

Bîhna ku ji daran bi şaxên lertzok derdikeve

Û bi baskên çûkan, giyanê min dê bilind bibe

Li derveyî cîhana xeyalê li her derê

Û bi bilbilên stranbêj re, ez ê stranên xwe yên bêdeng

bibêjim

Û ez ê bi asîmanê bêdawî fireh bibim

Ji tîlên rojê, ez ê kêfxweşiyên xwe biafirînim

Û bi tîrêjên heyvê ez ê xemgîniyên xwe bişom

Û di tariya şevê de, ez ê ezmûnên xwe yên tarî jê bibim

Û bi berbangê re, ez ê dinyayek nû biafirînim

Ji şahiya bêdawî

* * *

Em kanalên bêhempa ne, ji ber ku em dikarin xwe
berfireh bikin an jî teng bikin
Îradeya azad û hêza hilbijartinê ji me re hatiye dayîn.
Hin kes bi heriya nezanînê ya kombûyî rêça jiyana xwe
.digirin û nahêlin ku herikîna zanînê wê paqij bike
Deryaya rastiye hewl dide bi hêzeke mezintir di nav wan
kunên teng re derbas bibe, lê bê feyde ye
Û yên din jî hene ku bi dîsîplîna xwe û çanda giyanî
kanalên jiyana xwe dikolin, fireh dikin û kûr dikin, bi vî awayî
dihêlin ku şehrezayiya îlahî di nav wan re biherike û giyanên
.wan bi ronahî û bereketê tijî bike

* * *

Razandina li ser pişta xwe li ser nivînek ji mixên karekî
wisa ye ku hema hema kes naxwaze bike, lê divê em bi hêza
derûnî ya ku kiryarek wusa wêrek û heyecanker gengaz dike
.eleqedar bibin

Em hemû êş û nerehetiyên laşî yên ku ji ber qezayan,
nexweşiyan û adetên ne tendurist çêdibin dizanin. Û kî
dikare înkare bike ku şiyana razan li ser neynûkên êşa laşî
?bêyî ku ji wan bandor bibe yek ji nîmetên jiyanê ye
Her kesê ku bigihîje rewşek hişmendiyê ku dihêle ew
.fêm bike ku ew ne beden e, êşê hîs nake
Ew kesê ku dikare hişê xwe kontrol bike, ji êşê rizgar
dibe û serdestiya tevahî li ser laş bi dest dixe
Bê guman, ev yek di şevê de çênabe, lê hewldana
.domdar ecêban çêdike

* * *

Divê em jiyan û mirinê bê panîk qebûl bikin, û ji dersên
vê jiyanê sûd werbigirin da ku em bikaribin jiyana din nas
.bikin

Li pişt vê axê asoyên bêdawî hene ku em ê dîsa bi
hezkiriyên xwe re hevdîtin bikin ku me digot qey me ji bo her
.û her winda kirine

Bê guman, divê em mirinê nexwazin an jî ne li pey wê
bigerin, lê gava ew tê, divê em fêr bikin ku ew ceribandina
.dawîn e ku me ji bo wergirtina xelata mezin mafdar dike

* * *

Dema ku lêgerîner girîngiya lêgerîna Xwedê fêr dike,
ew dudilî nabe, lê belê biryardariya xwe tûj dike û hişê xwe li
.ser armanca xwe ya pîroz disekine

Dema ku xwestek di hundirê wî de çêdibe, ew wê bi
hizirkirin û bêrîkirinên giyanî xurt dike heta ku hebûna
.Xwedê di dilê xwe de hîs dike

Ew rêya herî ewle û pêbawer e ji bo ajotina keştiya
jiyanê di deryaya jiyanê de

* * *

Di hundirê te de baxçeyekî mezin û ecêb ê ramanên safî
heye, ku bi evîn, dîlovanî, têgihîştin û aştiyê bîhnxweş e.
Kulîlkên wê ji kulîlkên erdî û giyayên bîhnxweş ên madî
.bêhejmar xweşîktir in

Dema ku hûn evîna xwe ya paqij didin, hûn gulek
bîhnxweş çandiye, û bêhna wê evînê û bêhna wê têgihîştinê
!ji her kulîlkek dinyayî dirêjtir dom dike û ev rastî ye

* * *

Ramanîna afirîner, xwendina bi baldarî û dubarekirina
gotinên rast rêbazên alîkar in ji bo xilasbûna ji neyînîtiyê û
.avakirina hişmendiyeke erênî

Dubarekirina pejirandin û duayan bi baldarîyeke kûr dê
bibe alîkar ku şêwazek ramana rast çêbibe, da ku ramana
.erênî bibe wekî ramana neyînî ya berê xwezayî

* * *

Divê em xezîneya şahîya giyanî biparêzin û wê şahîyê di
dilê yên din de biçînin, û nehêlin tiştek şahîya me ya
.hundurîn ji me bistîne

Tew eger roj tarî bibin û hiş û aqilê binhiş nîşanî me bide
ku me her tişt wînda kiriye jî, dîsa jî divê em qerebalixiyê di
.bêdengiya şahiyê ya neguhêzbar de bifetisînin

Ey hevalên şahiyê, xwe li ser textê armanc û xeyalên
xwe yên bilind, kirinên xwe yên hêja û ramanên xwe yên
bilind tac bikin, û hûn ê Xwedê wekî şahiyê di avahiya her
.raman û her hestê de hîs bikin

Divê em dara evîna îlahî di axa nehişmendiye de jî
biçînin. Dema ku em wê evînê hîs bikin, tirs dê wînda bibin û
.fîkar dê bi alîkariya Xwedê belav bibin

* * *

Gotina ku kesek ji dayikbûnê ve îradeyeke lawaz heye û
nikare bibe bihêz xelet e, ji ber ku ihtîmalek heye ku ev kes
mezin bibe û di hemû aliyên jîyanê de tiştên ecêb bi dest
.bixe

* * *

Herdem

?Ma ew roj qet hiltê, ey Bêdawî
Li ku derê ez ê bê navber ji te bipirsim
Û ez bêdawî pirsên te dişînim
!?Û ez ê bersivekê ji te bistînim
Meriv çawa giyayên qels û zirav mezin dike
Serên wan bêyî xwarbûnê bilind dibin
Û bêyî ku ji ber bahozên dijwar biheje
Ya ku darên bilind ji kokê radike
Û avahiyên mezin wêran dibin
!Û deryayên mezin tîr hejandin
?Çirûska yekem çawa çavên wê çirçirîn
Û dara yekem xuya bû
Û masiyê pêşîn
Û çûkê yekem
?Û kurê pêşî
?Serdana wan a yekem kengî bû
Ev xaniyê qata jêrîn
!?Mala Ecêban
Çiqas dixwazim destê te bigirim
Yê ku derya û erd şêkil da
!Ey Bêdawî

* * *

Dinya bi piranî tarî ye, lê gava em ew kesên ku rûyên
wan bi tîrêjên bextewariyê dibiriqin dibînin
Kenên wan xemgîniya me belav dikin û xemên me mîna
.çirayek ku di tariyê de dibiriqe belav dikin

Tarî li ber ronahiya Wî wînda dibe

Bila bişirîna giyan ji rûyên me bibiriqe. Bila bayê evîna
îlahî bişirînên me hilgire û wan di dilên tarî de belav bike, da
.ku ronahiya wan bişirînan tarîtiyê ji dilên yên din belav bike

* * *

Li hember hestên yên din rawestin yek ji
taybetmendiyan herî xweş e, û ew mirovekî balkêştirîn nîşan
.dide

Mesela, heke kesek tî be, ew kesê ku li ser yên din
.difikire, hewcedariya wan hîs dike û avê pêşkêşî wan dike
Li hember hestan haydarbûn tê wateya ku mirov ji yên
.din haydar be û li ser wan bifikire

Ew kesên ku rêzê li yên din digirin û hestên wan
.dinirxînin, bi xwezayî dizanin ka çi hewce ne

* * *

Yek ji şagirtan ji şiyana xwe ya berdewamkirina rêya
xwe ya giyanî guman dikir. Ji bo ku mamoste Paramhansa wî
:teşwîq bike, jê re got

"Xwedê ne dûr e, lê nêzîk e, û ez Wî li her derê dibînim"

Xwendekar nerazîbûn nîşan da û got, "Lê tu

"!mamosteyekî yî ku Xwedê nas dike, efendim

:Mamoste bersiv da

Hemû giyan wekhev in, û tenê cudahiya di navbera min"

û te de ew e ku min hewl da ku min ji Xwedê re îspat kir ku

".ez jê hez dikim, ji ber vê yekê wî xwe ji min re eşkere kir

* * *

Dema ku mirov bi temaşekirina fîlmekî pir xweş ve mijûl
dibe, ew her tiştî ji bîr dike û bi tenê bala wî/wê diçe ser
.fîlmê

Û wisa ye ji bo wî yê ku bi evîna Xwedê ve mijûl e, yê ku
.her tiştî ji bîr dike ji bilî evîndarê xwedayî
Mirovê asayî têra xwe hesret û hewes nîne ku hebûna
xwedayî hîs bike, ji ber ku hiş fêr bûye ku li şûna xwedayî, li
.ser tiştên madî bisekine

Eger fîlm, seks û kêfên dinyayî dikarin bala mirovan
bikişînin, wê demê Xwedê, ku çavkaniya kêfxweşiyê û tiştê
!herî xweş ê hebûnê ye, çi dibe
Lê pirsgirêk ev e ku piraniya mirovan naxwazin Xwedê
nas bikin, û heke hûn wî nas bikin, hûn ê bibînin ku demjimêr
derbas dibin dema ku hûn di nav ekstazek giyanî ya bilind de
.ne

Çi bikim bila bikim, heta ku Xwedê bi min re nebe, ez
kêfxweşiyê hîs nakim
* * *

Eger mirov dixwazin ji feqîriya madî dûr bisekinin, divê
ew ji feqîriya giyanî nefret bikin ji ber ku ew sedema
.bingehîn a hemî êşên mirovan e
Mirovekî ku hem ruhanî û hem jî pratîkî be, mirovekî
.bextewar e, û tenê mirovekî bextewar mirovekî serkeftî ye
Tewra ku niştecihên bajarekî ji hemû rehetiyên refaha
madî sûd werbigirin jî, ev yek dê kuştin û sûc li wî bajarî
.rawestîne

Sepandina prensîbên gerdûnî yên xizmeta hevbeş,
hevkariya xwebexş di navbera mirovan de, evîna jiyanî
giyanî û kontrolkirina xwestekên giyanî hemî ji bo ku her
civakek ji jiyaneke ahengdar, saxlem, bextewar û serfiraz kêfê
.werbigire pêdivî ne
* * *

Nefikire ku Xwedê bersiva duayên te nade. Her peyvek
ku tu bi dengêkî nizm jê re di dilê Wî yê gerdûnî de hatiye
kolandin. Û eger tu gelek awayên ku Xwedê bersiv dide
.bibînî, tu dê bibînî ku ew bi rastî her gav bersiva te dide
Her ku hesreta te mezintir û bêrêkirina te xurttir be,
.bersiv jî ewqas zûtir û xweştir dibe

* * *

Hin kes hene ku di jiyanê de ji bicihanîna pêdiviyên laş û
têrkirina xwestekên wê bêtir armancek bilindtir nabînin,
tişteke din nabînin. Ev rewşa jiyanê ye ku ji hêla hestan ve
.sînordar e

Û mirovên ku bi rêya çalakiyên rewşenbîrî û hunerî,
çandinî, bazirganî, kirîn û firotin û her tiştê ku bi jiyanê
.pratîkî ve girêdayî ye bi giştî xizmetê dikin
Ew bi berdewamî mijûlî karên xwe ne, û tenê xema wan
di jiyanê de qezenckirina pereyan e, ku ew pir caran wan li
.ser kêfên hestiyarî xerc dikin
Di nav van de kesên pêşketîtir ên xwedî mîzacên afirîner
.hene

Hin kes hene ku xwedî jêhatîyên rêveberî û rêveberiyê
ne û piştî ku di jiyanê pîşeyî de pere qezenc kirin û serkeftin
.bi dest xistin, hewl didin ku razên jiyanê fam bikin
Ew ji bo derbaskirina fermanên hestan, jiyanê cidîtir
digirin û bawerîya wan bi şerkirina meylên zirardar,
serwerîya xwe û danîna kumpasa jiyanê ber bi rêça rast ve
.heye, xwe dispêrin xwerêveberiyê
Mirov hene bi xwezaya xwe ya hizirkirinê, ku bi xwezayê
ruhanî ne û dikarin ramanên bilind ên îlhambexş ji yên din re
.veguhezînin

* * *

Tenê Xwedê dikare xerabiyên ku bandorê li cîhanê û
mirovahiyê dikin sererast bike, lê divê mirovahî hewl bide ku
hebûna xwedayî nas bike û qenciya bêdawî ya Xwedê di
.hundurê xwe de nîşan bide
:ji bo piştrastbûnê
Her sibeh ez laş, hiş û hemû şiyana xwe pêşkêşî te
dikim, ey Afirînerê Bêsînor, da ku tu bi her awayî ku tu
.dixwazî bikar bînî, da ku tu xwe bi riya min îfade bikî

* * *

Ji bo ku mirov bikaribe xwe qebûl bike, divê ew ramanên
.xwe kontrol bike û xwe bi rê ve bibe

Divê hûn hizirkirina kûr bikin û hişê xwe bi baldarî bikin,
da ku gava hûn hişê xwe li ser ramanek taybetî disekinînin,
bala we ji ramanek ber bi ramanek din ve neçe an jî
.neqelişe

Piraniya mirovan li ser rûyê jiyanê dijîn, lê ji bo
bidestxistina gewherên zanîne pêdivî bi noqbûneke kûr di
.deryaya ramanê de heye
Kesên kûr-ramanwer mirovên bextewar in ji ber ku ew
dikarin xwe ji sedemên fikaran ên di hawîrdora xwe de dûr
.bixin

Mirovê asayî rêyek ji bo revê tune ye, ji ber ku ew her
gav li ser rûyê avê dijî mîna masiyek ku masîgir bi hêsanî
.digire

* * *

Ew taybetmendiya bêhempa ya giyanê afirîneriyê ye ku
xwediye wê dihêle ku di ronahiyek geş de li ber cîhanê
raweste mîna mezinên ku tiştên nû yên bikêrhatî anîne
.cîhanê ku berê kesî nekiribûn

Ew kesên jêhatî xwedî giyanekî afirîner ê bêwestan bûn,
ku bi îradeyekê ve dihat piştgirîkirin ku heta ku armanca
.xwestî neyê bidestxistin, ranaweste

Ma Xwedê wan mirovên mezin da ku ew xwediye wê
mezinahiya taybetî bin? Û gelo îradeya xwedayê wan hilbijart
?ku wê rûmeta mezin li ser yên din bistînin

Bi tevahî na. Ew tenê ew e ku wan jêhatîyên xwe yên
afirîner bikar anîn da ku mezinahî û rûmeta ku mîrata her
mirovî ye, nîşan bidin ji ber ku ew li gorî wêneya Xwedê,
.çavkaniya hemî afirînerî û nûjeniyê, hatiye afirandin

* * *

Xelk wek Cîwayê li dû bextewariyê dimeşin, lê rêyek
heye ku meriv bextewariyê bibîne, û ew jî ew e ku ji Xwedê
re ji bo nîmetên Wî spasdar be û ji bo nîmetên ku em di
.jiyanê de werdigirin spasdar be

Şikirdariya me ji Xwedê re ji bo nîmetên di jiyana me de
şertek bingeîn e ji bo nasîna Wî, yê ku çavkaniya aştiya
.herheyî, jiyanekê rehet û şahiya nûkirî ye
Dema ku em evîna xwe didin Xwedê, em ji diyariyên Wî
.yên pîroz ên aşti, razîbûn û razîbûnê re vekirî dibin
Mirovên herî bextewar li vê dinyayê ew in ku fêr bûne bi
awayekî erênî bifikirin, karên avaker bikin û bi comerdî û
dilovanî çî ji destê wan tê bidin. Ew in yên ku di jiyane de
.serkeftî ne

Çiqas mirov xwedî hişmendiyeke erênî, dilê xwe yê
spasdar û giyanekî evîndar be, ewqas ew Xwedê di hundirê
.xwe de bêtir hîs dike
Û her gava ku şagirt bi dengekî nizm ji Xwedê re dibêje,
"Tu çiqas comerd î, ey Xudan!", ew fêr dike ku aramî û
bextewariya ku ew hîs dike bereketekê ji Xwedê ye, û ew
dixwaze raman û kirinên xwe bi awayekî rêve bibe ku wî her
.gav nêzîkî Hebûna Îlahî bihêle

Ev nêzîkbûn bi rêya hizirkirinê, ramana erênî û
biryardariya saxlem pêk tê. Ev, bi xwezayî, wekî encamek
.spasdarî û ruhê dayînê derdikevin holê
Eger em li şûna ku li ser karesat, zehmetî, nexweşî, êş,
fîkar û tirsên ku li dora me ne an jî dibin sedema tengahiyê
bifikirin, li ser nîmetên ku me hene û hemû tiştên baş ên ku
heq dikin spasdarî û spasdariyê bifikirin, wê hingê em ê dest
bi naskirina Xwedê bikin, û em ê ji bo vê yekê bi hişmendiya
giyanî ya ku em jê re dibêjin aşti an bextewarî werin xelat
.kirin

Dilên me wê bi evîn û kêfxweşiyê lê bidin, û hişê me wê
bi ramanên geş bibiriqe
* * *

Hişê piraniya mirovan mîna motorên bi yek hesp hêzê
!ne

Tevî potansiyeleke mezin di hişê her mirovî de, pir kêr
.kes wan hêzên ku li benda aktîvkirinê ne bi kar tînin

Berjewendiyên mirovan bi gelemperî bi pêdiviyên jiyane
yên wekî xwarin, xebat, şahî, razandin û hwd. ve sînordar in
.û sînordar in

Lê mirov xwedî yek ji taybetmendiyan herî mezin in, ew
.jî şiyana afirandin an nûjenkirinê ye

Ev hêza sir û nepenî çi ye? Rojava welatê nûjeniya
pratîkî û pêşesaziyê û zanistên sepandî ye. Rojhilat welatê
.ronakbîrî û afirîneriya giyanî ye

Ruhê însiyatîfê ew şiyana afirîneriyê ye ku meriv tiştêkî
.ku kesî berê nekiriye, bi awayên nûjen bike
Ew hêza afirîner e ku ji Afirîner tê

* * *

Eger îmkana guhertina navxweyî tunebûya, li cihê ku
tovên tiştê ku em ê bibin lê ne, em ê nikaribin guhertinê di
.beşa nenas a xwezaya xwe de bikin

Lê belê derfeta me heye ku em bandorê li ser kesê ku
em ê di pêşerojê de bibin bikin. Perwerdehiya zû ya
potansiyela me roleke girîng di aktîvkirina vê beşa nenas a
.me de an jî di felckirina wê de dilîze ger were paşguhkirin
Çawa ku nebat rehên xwe dirêjî axê dikin, divê em jî bi
rêya gubrekirin, rakirina giyayên xirab, şilkirina axê, avdan û
çêkirina çîtan taybetmendiyan baş ên di hundirê xwe de
.xwedî bikin

Divê em giya ji axa giyan jî biqedînin û ji kokê rakin
Fêkiyên jiyana me, çi mezin bin, çi biçûk bin, çi navîn
bin, saxlem bin, çi nexweş bin, bi giranî girêdayî wê yekê ne
.ku em çiqas baş lîstîna darên baxçeyên xwe dikin

Azadiya me heye ku em wiya bikin, û heke em
hilbijartina xwe ya azad bi qasî ku ji destê me tê bikar bînin,
encama derveyî dê baş be, û di encamê de, tovên nû û baş
dê di beşa nenas a xwezaya me de çêbibin, û ev jî dê diyar
.bikin ka jiyana me dê di pêşerojê de çawa be

* * *

Encamên neyînî û erênî yên ramanê

Raman pir xapînok e, ji ber ku ew dikare hem encamên
.neyînê û hem jî erênê derxe holê

Ez hîn jî carekê bi bîr tînim, gava yek ji xwişkên min ji
êşa qirikê dikişand, û min qet berê êşa qirikê ewqas giran
.nedîtibû; ew ne dikarî tiştekî bixwe an jî daqurtîne

Wê gazî min kir û digirî û got, "Ji kerema xwe her tiştî
".bike da ku alîkariya min bikî

Min xwarin anî û jê xwest ku bixwe. Ew hay jê nebû ku
destê min li qirikê wê dixê, min enerjiya xwe ya derûnê li wir
.kom kir

Ji nişkê ve wê dît ku ew bêtir ku êşê hîs bike dixwe, û ew
.ji ber başbûna qirikê wê bi kêfxweşiyê tijî bû

Piştî ku ez ji wê derketim, ew rabû ser xwe û di neynikê
de li qirikê xwe nihêrî, û gava wê dît ku birînên wê hîn jî li wir
.in, êş vegehiya û dest bi qîrînê kir

Dema ez gihîştim malê û min ew di êşê de dît, min jê
"?pirsî: "Te çi kir

"Wê bersiv da, "Min li qirika xwe nihêrî
Min jê re got: "Min dît ku qirikê te di ronahiya Xwedê de
baş bû, û ji ber vê yekê rewşa te baştir bû, lê te nexweşî dît,
".û ji ber vê yekê tu êşê dikişîn

".Paşê min jê re got, "Vê avê vexwe
Ji ber ku hişê wê vekirî bû, ew karîbû avê daqurtîne û
dîsa xwe baş hîs bike, û wê careke din qet di neynikê de li
.qirika xwe nenêrî

Ji ber vê yekê, raman roleke girîng dilîze. Di derbarê
nexweşiyên neurolojîk de - ku pir caran ji ber têgihîştinên
xelet tîne xurt kirin - dema ku hêza wê bi rêkûpêk were
.bikar anîn, hiş dikare başbûnek bilez pêş bixe
Têbînî: Ev çîrok nayê wê wateyê ku divê hûn neçin cem
bijîşk an jî tedawiyê negirin, ji ber vê yekê pêdivî bi
.zelalkirinê heye

* * *

:Divê em bikaribin bêjin
"Li pişt vê laşê sînordar, ez mutleq û bêdawî hîs dikim"

Ez dersan nadim heta ku ez hest nekim ku Xwedê bi min
re ye, û ez hîn jî nakim heta ku ez bi Wî re di ahengek tevahî
de nebim. Ê gava ez ji wê astê diaxivim, ez dizanim ku ew
.kesên ku guh didin min, tiştê ku bihîstine ji bîr nakin
Ewên ku berdewam bikin dê Xwedê nas bikin, û ez hêvî
dikim ku ewên ku dixwazin li pey lêgerîna xwe berdewam
.bikin, dê hebûna Wî ya pêroz bi dest bixin

* * *

Xwesteka bextewariyê ji hemû xwestekan herî xurt e
Bexteweriya rastîn û mayînde tenê di Xwedê de tê dîtin,
û gava hûn hebûna Wî kifş dikin, hûn bi kêfxweşiyek mezin
.tîjî dibin - kêfxweşiyek ku di tiştêkî din de nayê dîtin
Eger hemû dinya bidaya te, tu nizaniba çawa pê re mijûl
.bibî, û tu ê barekî giran û di fikaran de ji bo her tiştî bibî
Li jiyana navdar û mêrên herî mezin ên cîhanê binêre û
tu dê bibînî ku ew aciz û bêzar bûn, ji her alî ve wek
kuklayên ku bi destê çarenûsê tên tevdigerandin û lîstin, ji
.her alî ve dihatin avêtin
Lê ewê ku bi ronahiya dinyayê re yekbûyî ye, mirovekî
.bextewar e ji ber ku ew bi Afirînerê xwe ve girêdayî ye

* * *

Divê her tim hewl bê dayîn ku meriv ji adetên xirab
derkeve, ji ber ku gava mirov xwe bêhêvî û xemgîn hîs dike,
.ew tovên nexweş di axa giyanê xwe de diçîne
Berdewamiya xweragirtinê di adetên zirardar de
şêweyekî xwe-tunekirinê ye. Lêbelê, hewl dana ku her roj,
tevî hemî ceribandinên nexweş û xemgîn, xwe şad û geşbîn
.hîs bike, nîşana nûjenbûn û şiyarbûna giyanî ye

* * *

Ew kesên ku dihêlin hişê wan hişk û kevir bibe, bi rastî
ew in ku dimirin
Kesên ku dixwazin sirra jiyanê çareser bikin, divê her roj
jiyana xwe nû bikin, bi awayekî li ser baştirkirina xwe
bixebitin, ramana afirîner pêş bixin û beşdarî çalakîyên
.avaker bibin

Û ji her tiştî zêdetir, divê ew ji Xwedê şehrezayiyê
bixwazin, ji ber ku hemû tiştên xweşik û bilind bi şehrezayiyê
.re tên

* * *

Xwedê malbatek daye me da ku em bikaribin çembera
evîna xwe ji xwe ber bi yê din ên ku em bi wan re xizm in
ve berfireh bikin, û dûv re sînoren wê evînê berfireh bikin da
.ku her kesî di nav xwe de bigire
Hezkiriyên me ji me tên girtin, çi bi mirinê be çi jî di şert
û mercên din de be, da ku em fêr bibin ku evîna xwe tenê bi
mirovan ve sînordar nekin, lê belê evînê bi xwe, ku Xwedê
ye, cîranê me yê herî nêzîk, ku li pişt hemû maskeyên
.mirovan veşartî ye, hez bikin

* * *

Her gava ku ez mirovên guhêrbar dibînim, ez hewl didim
ku bi hiş û mantiqa wan kesan re axivim, lê ez kêr daran bi
kesên ku eleqedar nînin re diaxivim ji ber ku ew qet
.naxwazin guhdarî bikin

Ji bo wan kesên ku di lêgerîna xwe ya ji bo Xwedê de
dilsoz in, ez hewl didim ku bi hişê wan ê vekirî bi wan re têkilî
.daynim û tovên evîna îlahî di dilê wan de biçînim

* * *

Dema temaşekirina fîlmek an şanoyekê, eger
temaşevan berî temaşekirina bernameyê çîrokê bi hemî
hûrgiliyên wê bizanibûna, wê demê bername kêfa xwe winda
.dikir

Bi heman awayî, baş e ku meriv hemû razên vê jiyânê
nezanibe ji ber ku di beşên jiyana me de dramayek kozmîk
heye, û ne balkêş e ku meriv bizanibe berî ku ew çêbibe dê
.çi bibe

Divê em ji encama dawî netirsin, lê belê ji Xwedê
bipirsin ku rêberiya me bike da ku em rolên xwe di lîstika
jiyanê de bi tevahî û bi tevahî bilîzin, çi ew rol qelsî an hêz,
nexweşî an tenduristî, serbilindî an dilnizmiya, dewlemendî

an xizani bin, û di dawiyê de wateya vê çîroka tevlihev fam
.bikin

* * *

Her kes dixwaze ji yê din bêtir pere hebe, û gava ew
pere bi dest dixe jî, dîsa jî razî nabe ji ber ku ew kifş dike ku
.kesên ji wan dewlemendtir hene

Xelk di nava çerxek bêbextiyê de dijîn, bi afirandina
.xwestek û hewesên xwe, li şûna ku bi tiştên heyî razî bibin
Hin kes hene ku ji yê din gelek zêdetir in, lê ew ne
bextewar in, lê belê ew bi xwesteka bêtir dişewitin û bi fikar
.û tirsê dişewitin

Rêya Xwedê, hevalên min, rêya herî hêsan e, û ji bo me
çêtirîn e ku em pêşî berê xwe bidin Xwedê û jê bipirsin ku
tiştê ku ji bo me çêtirîn e bide me, û em ê ji destê Wî yê
comerd tiştê ku em hewce ne bistînin ji ber ku ew duayên
.dilsoz bersiv dide û daxwazên evîndarên xwe pêk tîne

* * *

Ew bêaqilî ye ku meriv ji girêdan û milkên erdî
bextewariya rastîn hêvî bike, ji ber ku ew di serî de nikarin
.wê ji me re bînin
Lê bi milyonan mirov piştî hewildanên xwe yê bê feyde
ji bo dîtina wê bextewariya ku tenê di Xwedê de heye,
çavkaniya hemû şahî û kêfxweşiyê, bi dilşikestî û perîşanî
.dimirin

* * *

Ev tişteki xwezayî ye ku mirov piştî wergirtina diyariyên
ji Xwedê spasiya Xwedê bikin, lê ew kêma caran spasiya wî
dikin an jî difikirin ku ji bo diyariya jiyanê ya ku wî daye wan
û ji bo taybetmendiyan giyanî yê ku wî di giyanên wan de
.çandine spasiya wî bikin
Dema ku em hebûna Wî hîs dikin an jî bersivê ji Wî ji bo
duayên xwe distînin, bilindkirina dilên xwe ber bi Xwedê ve
hêsan e, lê çiqas xweş e ku em ji bo rêberiya Wî ya veşartî
ya ji bo me û hebûna Wî ya pêroz bi me re spasiya Wî bikin,

tevî ku em hay ji vê yekê nînin. Ev nîşana baweriya bi
.Xwedê, dilnizmiya li ber Wî û razîbûna bi şehrezayiya Wî ye
Xwedê bi awayê xwe bersiva evîn û hesreta me dide, û
ew kesên dilnizm in ku dilên wan tijî spasdarî û teqdîrkirinê
ne ji bo bereket û qencîyên zêde yên ji çavkaniya îlahî ya
.herdem bexş

* * *

mirov zikê wî ye (zikê mirov dijminê wî ye)
Zik beşa herî hesas a laş e û pir caran rastî celebên herî
xirab ên îstismarê tê. Dema ku pergala helandinê ji ber
zêdexwarin an xwarina xwarinên ne tendurist têk diçe, ew
.dikare bibe sedema her cûre pirsgirêkên tenduristiyê
Dema ku mirov di neynikê de li rûyê xwe dinêre, ew
difikire ku ew baş e, lê ew pê nahese ku gelek toksîn di laşê
wî de kom bûne heya ku ew rêbaza rast ji holê rakirina wan
toksînan nizanibe, û heke laş nikaribe bi bandor ji wan xilas
.bibe, nexweşî çêdibin

* * *

Yek ji şagirtên ciwan şîret xwest, û mamoste
:Paramahansa jê re got
Cîhan adetên xerab û meylên nebaş dixe nav te, lê
cîhan ne berpirsiyar e, ne jî bersivek dide û hesab ji bo
.şaşiyên te yên ji wan meyl û adetan çêdibin, dide
Ji ber vê yekê çima hemû dema xwe didî hevalemî
xapînok? Rojê saetekê ji bo vedîtinên giyanî û zanistî
.veqetîne

Ma Xwedê - diyarê jiyana, malbat, pere û her tiştê din -
?ne hêjayî beşek ji bîst û çar demên te ye

* * *

:Xwendekarekî pirsî
Birêz, çima hin kes tinazên xwe bi pêrozan û mirovên
"?pêroz dikin

:Mamoste Paramahansa bersiv da
Xerabkar ji rastiyê nefret dikin, û yên dinyayî razî ne ku"
bi herikîna demê re biçin. Ne kom ji guhertinê hez dike. Ji ber

vê yekê, tenê hizirkirina li ser mirovên rast ên Xwedê wan
".aciz dike û aştiya wan têk dide
Ev mirov dikarin bi mirovekî re bîn şibandin ku bi salan
di odeyeke tarî de jiyaye. Dema ku kesek çira vêdixe,
ronîbûna ji nişka ve kesê nîv-kor aciz dike û ji wî re wekî
.diyardeyek neasayî xuya dike

* * *

Çekûçê giran ê hesinkar îradeya xwe nine Heta ku ew bi
destê xwe nehilîne û neyne xwarê, ew li cîhê xwe dimîne,
nayê bikaranîn
Lê mirov xwedî îradeya azad e, ji ber vê yekê ew dikare
hilbijêre ku di destên Xwedê de bibe amûrek baş û amrazek
.rast

Xwedê naxwaze ku mirov bibin çekûçên bêcan û hişk, lê
belê dixwaze ku mirov ji bo bidestxistina armancên xwedayî
.li ser vê erdê îradeya azad bi kar bînin

* * *

Pere ne hewce ye ku nîşana tama baş be. Gelek mirovên
dewlemend tiştên ku ne hewce ne dikirin, ku dûv re di malên
.wan de di komên bêkêr û ne xweşik de kom dibin
Ji bo xweşikkirina xaniyekî, ne hewceyî pereyên pir in;
çêj hêmana sereke ye
Lê fikra xemilandina malê bala hin kesan dikişîne, ji ber
vê yekê ew pê ve mijûl dibin û xwe bi tiştên madî sînordar
.dikin

Divê her kesê ku neçar be fatûreyên kombûyî û lezgîn
.bide, jiyanêke sadetir û azad ji zextên darayî bixwaze
Lê ew azadî bi teslîmbûna li ber tembelî û bêkarîyê, an jî
.bi terikandina her tiştî bê maf û bê mantiq nayê
:Carekê zilamekî ziyaneke mezin dît û got
Ax, wey li min! Min dewlemendiya xwe winda kir û jina"
min ez terk kirim, ji ber vê yekê min biryar da ku her tiştî
"bihêlim û bibim bêkes
Ev zilam, hevalên min, her tişt li dû xwe nehişt, lê belê
!her tişt ew hişt

Jîngeha psîkolojîk û hesta razîbûnê du hêmanên girîng in
.ji bo bidestxistina bextewariyê
Piştî lêkolîn û rêzkirina hemû daxwazan, hingê mimkun e
:ku bê gotin

Di peydakirina pêdiviyên maddî yên pêwîst de ti"
".zehmetî tune ye, û nekarîna bidestxistina wan jî bêmaf e
* * *

:Yekî ji xwendekaran pirsî
"?Birêz, divê ez çi bikim da ku Xwedê nas bikim"
:Mamoste Paramahansa bersiv da
Di her kêliya dema vala de, xwe di nav ramanên kûr ên
.li ser wî de bihelîne, ji dil bi dil, ji ruh bi ruh pê re bipeyive
Ew ji nêzîkbûnê nêzîktir û ji evîndarekî ezîztir im. Ez wî
wekî çavbirçîyekî ku ji pereyan hez dike, hez dikim, û ez wî bi
hezkirina zilamekî evînî û dilşewat ji bo evîndarê xwe, mîna
.zilamekî xeniqî ji bo nefeseke hewayê, hez dikim
Dema ku tu hesreta xwe ya zêde û bêrîkirina xwe ya kûr
".nîşan bidî, ew ê were ba te
* * *

Divê hemû hewldanên me ne tenê ji bo bi destxistina
tenduristî û ewlehiya madî be, lê di heman demê de ji bo
.lêgerîna wateya jiyanê jî be
Dema ku zehmetî li ser me dadikevin, em pêşî berê xwe
didin derdora xwe, hewl didin ku hemî sererastkirinên madî
.bikin ku em difikirin ku alîkarî tê de ye
Lê gava em digihîjin rêyeke bê encam û dibêjin, "Hemû
hewldanên min bi ser neketin, ez dikarim çi bikim?" em dest
pê dikin ku bi ciddî li ser dîtina çareseriyek bibandor ji bo
.pirsgirêka xwe bifikirin
Dema ku em têra xwe kûr bikevin nav ramanên xwe, em
bi alîkariya Xwedê bersivê ji hundirê xwe distînin. Ev bi serê
.xwe celebek dua ya bersivdayî ye
* * *

:Mamoste Paramahansa ji hin xwendekaran re got

Ji nêrîneke neyînî ya li ser jiyanê haydar be. Çima tu"
ewqas li ser komên çopê disekinî dema ku ewqas bedewî li
"?dora te heye

Mirov dikare di mînakên herî mezin ên huner, muzîk û"
edebiyatê de kêmasiyan bibîne, lê ma ne çêtir û hêjatir e ku
"?meriv ji xweşikbûn û şahîya wan kêfê werbigire
Jîyan xwedî aliyek geş û aliyek tarî ye, ji ber ku cîhana"

".rêlatîvîteyê li ser ronahî û siyê ava bûye
Heke hûn bihêlin ku ramanên we bi xerabiyê xwedî"

".bibin, hûn ê kirêtî û bêexlaqî bînin ser xwe
Di her tiştî de tenê li başiyê bigere, da ku tu bikaribî"

"ruhê bedewiyê bikişî"

* * *

:Mamoste Paramahansa ji komek şagirtan re got
Xwedê ev serdana Erdê ji bo me amade kir, lê piraniya"
me dibin mêvanên nexwestî, û hin tiştên li vir wekî yên xwe
".digirin

Bi jibîrkirina ku rûniştina me ya li ser rûyê erdê demkî
ye, em gelek têkiliyan û têkiliyan diafirînin, wek: "mala min,"
".kara min," "pereyên min," "malbata min," û hwd

Lê gava vîzeyê me ya dinyayê biqede, hemû têkiliyên
mirovan dê winda bibin û winda bibin, û wê demê em ê
neçar bimînin ku hemû tiştên ku me difikirî ku em xwediyê
wan in, li dû xwe bihêlin. Yekane û tenê ku her dem û li her
.cîhî bi me re ye, cîranê me yê herheyî û bêdawî ye, Xwedê
Niha bizanibe ku tu ruh î, ne beden î. Çima tu li benda
mirinê yî ku bi awayê xwe yê hovane û ji nişka ve fêrî te
?bike

* * *

Eger kesek nexweş bikeve, divê her tiştî bike da ku ji
nexweşiya xwe bi ser bikeve. Her çend bijîşk ji wan re bibêjin
ku hêviya başbûnê tune ye jî, divê ew aram bimînin ji ber ku
.tirs hesta hebûna xwedayî, ku her tiştî bi hêz dike, vedişêre

Li şûna ku xwe di nav fikar û tengahiya psîkolojîk de
bigire, divê kesê êş kişandî xwe piştrast bike ku ew di bin
.parastin û lînêrîna dostane ya Xwedê de ewle û bi ewlehî ye
* * *

Xemgînî tê wê wateyê ku di pergala bêtêl a hişê de
.destwerdan heye
Sirûda îlahî sirûda hişyarî û aramiyê ye, û alozî jî
.tevlihevî ye
Aramî dengê xwedayî ye ku bi rêya bêtêla giyan
diaxe
* * *

Kesên ku dixwazin jiyanê xwe nû bikin, divê pêşî tiştên
erênî yên ku dixwazin têxin jiyanê xwe destnîşan bikin, û dûv
re bernamêyekê saz bikin ku ew rojane pê ve girêdayî bin, û
ew ê di encama bicihanîna biryarên xwe de gelek bextewar
.bibin

Nepabendbûna bi bernamêyê xwe-başkirinê îradeyê
.lawaz dike û astengiyan li pêşiya pêşketinê datîne
Dostê herî rast û dijminê herî xirab ê mirov bi xwe ye
Ew kesên ku xwe li gorî rêzika xwezayî ya jiyânê
tevdigerin, dê serkeftinên berhemdar bi dest bixin. Tu qanûn
rê li ber guhertina ber bi baştir ve û pêkanîna armancên xwe
yên bilind nagire. Tu astengî nikare rê li ber gihîştina
armancên xwe yên bilind bigire heya ku ew bi awayekî
neyekser wan astengiyan qebûl nekin û xwe îqna bikin ku ew
.nikarin wan derbas bikin
Ji çavkaniyên îlhamê

Di navbera qanûnên fizîkî û qanûnên giyanî, an jî
mûcîzeyên ku di encama têgihîştina mekanîzmayên hişê
mirovan de çêdibin de ti ferq tune. Zanyar mûcîzeyan bi
karanîna qanûnên fizîkî pêk tînin, û yên ku ji hêla giyanî ve
pêşketî ne mûcîzeyên derûnî pêk tînin. Di vê serdema
mûcîzeyên zanistî de, ku bi lehiyê dahênan û nûjeniyên
bêhempa ve tête diyar kirin, divê zanyar kûrtir bikevin nav

lêkolîna qanûnên giyanî yên ku ji hêla kesên xwedî
.têgihîştina giyanî ve têne bikar anîn
Mucîzeyên giyanî an jî qencîyên îlahî tenê sepandina
qanûnên kozmîk ên serxwezayî ne. Ji bo mirovekî asayî, ev
kiryar mûcîzeyî xuya dikin, lê di rastiyê de, ew karanîna hin
.qanûnên veşartî û bilindtir in

Min bedewiya milyaran stêrkan tam kiriye
Di nav firehiya fezayê de belav bûye
Û ji kêfên bêguneh min nektar kişand
Û min ocaxek çêkir ku min hemû xemgîniyên xwe tê de
şewitand

Û min meşaleyên ronahiyê hilgirtin
Û evîna paqij di her dil de hat çandin
Ew evîna bav, dayik û biratîyê tevlihev kir
Min ew vexwar heta ku ez serxweş bûm
Pirtûkên ruhanî ji bo dilopek aştiyê hatin pelçiqandin
Helbest ji xwezayê îlham girtine hatine nivîsandin
Û min şîrînî ji şaneya bexteweriyê dizî
Min wateyên bingeîn ji kanza ramanê derxist

Û min xwend

Û min kenîya

Û min xebitî

Û min plan kir

Û ez lerizîm

Ez bi hewes bûm

Û ew hemû ne bes bû

Gava wê fêhm kir ku ew xewn bûn ku pir caran wînda

dibûn

Berî ku xwestekên dilê hesret pêk werin

Lê gava min xewn ji xwe dûr xistin

Û ez di perestgeha aştiyê de rûniştim

Hesreta min xurttir bû

Û min bihîst ku giyanê min stran digot

!Xwedê bi tenê dimîne

Her mirovek hêzek bêdawî dihewîne, û divê em wê hêzê
di her tiştê ku em dikin de nîşan bidin. Dema ku em dixwazin
tişteke biafirînin, divê em tenê xwe nespêrin çavkaniyên
derveyî, lê divê em bikevin kûrahiya xwe ya hundurîn û li
.çavkaniya bêdawî bigerin

Hemû rêbazên serkeftî yên xebatê, hemû îcad, hemû
lerizînên muzîkê, ramanên îlhambexş, û besteyên bilind û
.ecêb di tomarên Xwedê de hatine tomar kirin

Divê em pêşî armancê diyar bikin, dû re ji alîkariya
xwedayî bipirsin da ku me ber bi çalakiya guncaw ve bibe ku
em bikaribin enerjiya xwe îfade bikin, û bifikirin heta ku hiş
.aram bibe û bi zelalî gava din a ku divê were avêtin bibîne
Hingê divê em li gorî rêberiya hundirîn a ku em distînin
tevbigerin, û tiştê ku em dixwazin dê were bidestxistin Dema
ku hiş aram be, tiştê dê zû û bi hêsanî zelal bibin - ev çiqas
!ecêb e

Tu dê bigihîjî armancên xwe û serkeftin di her tiştî de dê
di demek kurt de ya te be, ji ber ku hêzên gerdûnî dikarin
rêberiya qanûna rast bikin û bandora wê nîşan bidin. Ger em
xwe lêkolîn bikin, em ê bi alîkariya Xwedê rastiya vê yekê
.fam bikin

Yek ji şagirtan ji mamoste Paramahansa pirsî ka kîjan
rêbazên herî bibandor ji bo derbaskirina ceribandina şeytanî
:ya qedexekirî hene, û wî jê re got

Heta ku tu di aqilmendiyê de xurt nebî, divê tu pêşî -
dema ku ceribandinek li te tê - tavilê çalakî an jî hesta xurt
.rawestî û piştê li ser tiştan bifikirî

Eger pêşî hewl bidî ku bifikirî, ceribandin dê li dijî
îradeya te te bi ser bikeve û tu dê bibînî ku tu tiştê ku tu
naxwazî bikî, ji ber ku di vê rewşê de ceribandin dê li ser
.aqil bi ser bikeve

Tek tiştê ku divê tu bikî ev e ku bi tundî bibêjî "Ez ê wisa nekim," paşê rabe û here. Ev rêya herî ewledar e ji bo revîna .ji dafikên şeytan

Her ku hûn di dema êrîşên obsesîf de hêza "Ez naxwazim" bêtir pêş bixin, hûn ê xurttir bibin û bextewariya we jî mezintir bibe, ji ber ku bextewarî bi kirina tiştên ku .wijdanê we ji we re dibêje ve girêdayî ye
Dema tu ji cezbkirinê re dibêjî "na", divê tu tiştê ku tu .dixwazî bibêjî û tiştê ku tu dibêjî bi rastî jî bifikirî
Dev ji xwe bernede û ji bîr meke ku ew kesên xwedî îradeya qels her tim dibêjin "erê", lê giyanên mezin tijî . "na"yên edebî ne

Di perwerdehiya giyanî de, me fêr bû ku em hest û mebestên xwe kontrol bikin, nehêlin ku tercîhên me yên kesane jiyana me birêve bibin. Em ji bo her tiştê ku Xwedê daye me şikirdar bûn. Mirov gelek tişt hene, lê gelek ji wan bi berdewamî nerazî ne û gilî dikin, tevî ku tişteke wan tune ye, xwe nerazî hîs dikin, mîna ku tişteke wan tune be, û .xwestekên wan bêdawî xuya dikin

Sibehê, piştî ku mêr riha xwe - û belkî jî simbelên xwe - ditewîne û cilên xwe li xwe dike, tiştê din ku ew dixwaze taştê ye. Gava ku ew çend qurtan dixwe, ew dixwaze ku jina wî tişteke li gorî tama wî amade bikira, lê jin jî, di berdêla xwe .de, dixwaze ku wê firax, tabaq û firaxên çêtir hebin
Û bi vî awayî, roj bi roj, ew bêriya vê û wê dikin heta ku tişteke wan têr neke, û têkiliyên wan nêzîkatiya xwe winda dikin, û ew heta bextewariyê jî winda dikin. Ji ber kîna ku ew hîs dikin, ew li dijî kesên herî nêzîkî xwe dizivirin. Jin gilî û gazinan dike û bi mêr re nîqaş dike, mêr li zarokan diqîre, û zarok serhildan dikin û bi hevalên xirab re dikevin tengasiyê. Mebest ev e: ne xelet e ku meriv tiştan xwedî bike, lê xelet e ku meriv bihêle ku milk me xwedî bike. Kesên ku li .bextewariyê digerin divê zêde girêdayî an xwedîkar nebin

Bihušta min di hundirê min de ye, û dema ku ez ji
dîmenek xweşik an jî hevdîtina bi hevalên delal kêfxweş
dibim, bihušta min a hundurîn kêfa min ji wê dîmenê an jî
dîtina wan hevalan zêde dike. Bêyî wê razîbûna hundurîn,
.tewra bihušta dinyayî jî vediguhere dojeheke bêhtengî
Ew têgihîştina ku hemû hêzên raman, axaftin, hest û
çalakiyê ji Xwedê tên, û ew her tim bi me re ye, îlham û
rêberiya me dike, rizgariya yekser ji fikar, tevlihevî û
şaşbûnê tîne. Bi vê têgihîştinê re, çirûskên kêfxweşiya îlahî
.derdikevin holê

Carinan tîrêjek kûr a giyanî li seranserê hebûnê belav
.dibe, têgeha tirsê ji holê radike û ji holê radike
Mîna pêlên okyanûsê, hêza îlahî bi lezeke mezin tê, di dil
re derbas dibe û wê bi lehiyeke pêroz a mezin dişo, hemû
.asteng û tehdîdên guman, tirs û fikaran ji holê radike
Dema ku em dest didin hebûna xwedayî, xeyala ku em
tenê laşên fîzîkî ne ji holê radibe. Ev dikare bi riya ramana
giyanî ya kûr û baldar, meditasyon li ser Xwedê, û xwestina
.alîkariya Wî ji bo vekirina hişê me were bidestxistin
Hingê em fêhmê dikin ku laş tenê bilbîlek piçûk a enerjîyê
.ye di okyanûsa kozmîk a Xwedê de

Dema ku mirovek ji hêla ezmûnên psîkolojîk ên dijwar ve
tê lêdan an jî ji hêla tirsên bihêz ve tê serdest kirin, divê ew
.hewl bide ku razê

Eger ew bikaribe vê yekê bike, ew ê gava şiyar bibe
bibîne ku tengezariya psîkolojîk wînda bûye, û tirs jî sist
bûne, ji ber ku gava giyan dikeve rewşa xewê, ew demkî ji
pirsgirêkên ku di destpêkê de bi girêdana bi laş û ezmûnên
.wê ve girêdayî ne, radibe

Rewşek mezintir ew e ku meriv bi rêya meditasyoneke
kûr û hişmend dest bi hişmendiya bilind bike. Divê em biryar
bidin ku tiştek aramiya me xera neke û aramiya me ji me
.nestîne

Dema ku hiş bi tevahî di nav şert û mercên jiyanê de
asê dibe, ew nikare xwezaya rastîn a giyanek giyanî ya
bextewar fam bike. Lê gava ku em tevdigerin û di heman
demê de têkiliya xwe ya nêzîk bi Xwedê re tînin bîra xwe, ku
ronahiya Wî me dorpêç dike û aştîya Wî di hundurê me de
dijî, wê hingê bûyer dê bandorê li me nekin, û şert û mercên
.neyînî dê aştîya me xera nekin

Divê mirov çavdêriya hestên xwe bike. Kesê qelew
dixwe, her weha kesê ruhanî yê xwedî meylên dîsîplîn jî
dixwe. Ma wê hingê destûr heye ku meriv bibêje xwarin
guneh e tenê ji ber ku ew pir caran bi qelewbûnê ve girêdayî
?ye

Guneh di raman û motîvasyonan de ye. Mirovê
xwerxwar jî bo têrkirina birçîbûna xwe dixwe, û mirovê
ruhanî jî ji bo saxlemkirina laşê xwe dixwe, û ferqeke mezin
.di navbera herduyan de heye
Ji bo ku mirov rast û xelet ji hev cuda bike, divê mirov li
xwe binêre û ji xwe bipirse ka tiştê ku ew dike rast e an
.xelet. Divê em bi tevahî bi xwe re rastgo bin
Dema ku mirov bi xwe re rastgo be, pir îhtîmal e ku ew
şaşiyekê neke, û heta eger ew şaşiyekê bike jî, ew ê bikaribe
zû rêya xwe rast bike. Divê em di tiştên ku em dikin de bi
wijdanê xwe rêberiya me bikin ji ber ku wijdan hêza
.têgihîştinê ya di hundirê me de ye

Çiqas erk û pabendbûnên me hebin jî, divê em ji bîr
nekin ku car caran hişê xwe bi tevahî ji xem û hemû fikar û
.mijûlbûnên din azad bikin

Hewl bidin ku hûn yek deqîqe jî fikrên neyînî nefikirin,
balê bikişînin ser aştîya hundirîn, nemaze heke hûn dilgiran
.in û ji ber fikaran bargiraniyê dikişînin
Paşê wî ew çend deqeyan dirêj kir, û hin bûyer û
.bûyerên xweş bi bîr anî

Hin bîranînên xweş ên ku bandorek baş li ser te hiştine
bi bîr bîne û hewl bide ku wan bi hemû hûrgiliyên wan ji nû
ve bijî, û hêdî hêdî tu ê bibînî ku te xemên xwe ji bîr kirine û
.tirsên te jî winda bûne

Avakirina jîngeha navxweyî
Eger kesek bixwaze hawîrdorek navxweyî ya saxlem ava
bike, divê ew demên bêdengiyê bike û her dem henekan
.neke, û bextewar, dilşad û bişîrîn be
Axaftina vala hestên bilind dişkîne, û mîna guleyekê ye
ku bi axaftina li ser tiştên bêwate û bêkêr hêza xwe
diqedîne, bi vî awayî dibe sedema windakirina çavkaniyek
.psîkolojîk a hêja û girîng

Hişmendî mîna şûşeyek şîr e; dema ku bi aramiya
hizirkirinê, raman û hestên safîkirî tijî be, divê ew tijî bimîne.
Sivikî û sohbeta mîna papaxan kêfên derewîn in ku di aliyên
şûşeya hişmendiye de qulan çêdikin, dibin sedema ku şîrê
.aramiya hundurîn biherike û winda bibe
Ev nayê wê wateyê ku divê mirov pir hişk, cidî û bêdeng
be, lê belê ev tê wê wateyê ku divê mirov ji henek, henek,
.tinaz û axaftinên nelojîk û bêaqil dûr bisekine
Ez hîn jî perwerdehiya ecêb a ku min ji mezinan
wergirtibû bi bîr tînim. Dema ku em diaxivîn û diaxivîn, ew ji
:me re digotin

Vegerin kelehên xwe yên hundirîn û xwe bi xwînsarî"
nekujin, da ku hûn têgihîştinên xwe yên giyanî winda bikin û
".aramiya we bê veger ji we bireve
Wê demê fêmkirina wê ji bo me ne hêsan bû, lê niha ez
.rêya aştiyê ya ku wan fêrî me kirine fêm dikim
Embarên aştiyê

Heger kesek bêtî ku pereyan têxe hesabê xwe yê
bankê, çekan binivîse, pereyên wî/wê xilas dibin û mîqdara
.hesabê wî/wê vala dibe
Bi heman awayî, eger mirov bi rêkûpêk aştiyê nexe
hesabê jiyana xwe, rezervên hêz, aramî û bextewariya wî dê

kêm bibin û di dawiyê de winda bibin, ku bibe sedema îflasa
hestyarî, derûnî, laşî û giyanî. Li ser Xwedê fikirîn û hebûna
Wî ya pîroz tecrûbekirin hêza me ya hundurîn tijî dike û me
.bi hemî hêmanên girîng ên pêwîst tijî dike

Li şûna ku em tenê di dema niha de bijîn, em hewl didin
ku di heman demê de di paşeroj û pêşerojê de bijîn, ku ev
yek barekî giran dixe ser hişê, wê westîne û şiyana wê ya ji
bo mijûlbûna bi bandor bi tiştan re sînordar dike. Ji ber vê
yekê divê em barê xwe yê derûnî sivik bikin. Paşeroj her û
?her çûye, ji ber vê yekê çima em wê di hişê xwe de hilgirin
Bila hiş yek bi yek bi barên xwe re mijûl bibe, ne
hemîyan bi carekê re. Qaz tenê naveroka hişk a şilava ku bi
çengê xwe digire dixwe; bi heman awayî, divê em tenê
dersên ku me ji rabirdûyê hîn bûne di hişê xwe de bihêlin û
.hûrguliyên nehewce ji bîr bikin

Ev yek dê hişê mirov pir rehet bike. Kêfa mirovê nûjen di
zêdekirina tiştên ku ew hene û bidestxistina bêtir de ye, bêyî
.ku meriv li bêparî û êşa yên din binêre

Lê ma ji bo mirov ne çêtir e ku bi sadeyî bijî, bêyî luksên
zêde û bi kêmtir hewes û fikaran? Di lezandina bêaqil a heta
.wê astê ku ji tiştên ku mirov hene kêfê negire de, kêfek tune
Rojek wê were ku mirov ji xewa xwe ya giyanî şiyar bibin
û dest pê bikin ku ji pêdiviya xwe ya ji bo milkên madî rabin.

Rojek wê were ku ew kifş bikin ku jiyanêke sadetir ewlehî,
.aştî û aramiya mezintir tîne

Serkeftina dilê mirovan bi hêza evînê serkeftina herî

mezin e ku mirov dikare di jiyanê de bi dest bixe

Ev destkeftiyên herî berbiçav ên mirovên mezin bûn ku

ji bo yên din jiyan û mirin. Ew kesên ku xwedî hêzek maddî
ya mezin in û tenê ji bo xwe dijîn, zû di bin çopê de dimînin.

.Lê ew kesên ku ji bo yên din dijîn her û her tîrên bîranîn

Pêxemberan di dema rêwîtiya xwe ya li ser rûyê erdê de

textên zêrîn tunebûn, lê ew li ser textê evînê di dilê bi

mîlyonan mirovan de rûdiniştin. Ev baştirîn text e ku her
.mirovek dikare lê bimîne

Mirovek bi girî tê vê dinyayê, di heman demê de hemû

kes bi hatina wî kêfxweş dibin. Divê ew di tevahiya jiyana
xwe ya diyarkirî de bixebitin û xizmetê bikin, da ku dema ku
wextê hiştina vê dinyayê tê, ew bi ken biçin, di heman demê
.de dinya li ser wî şînê digire

Xwedê ev dinya afirand da ku mirov bikaribe aqilê xwe

bikar bîne da ku zanîna giyanî bi dest bixe û fêhm bike ku
Raman hêzek bihêz e, û divê ev hêz bi awayê rast were rêve
.kirin da ku sûdê bide xwe û yên din

Eger Xwedê bi çandina evîna xwe di dilê me de evînê

.nedaba me, em ê qet nikaribûna evîna mirovan nas bikin
Ji ber ku Xwedê ewqas comerd û diloan e li hember me,
divê ew niyeta me û armanca lêgerîna me be. Ew naxwaze
xwe li ser me ferz bike, lê bêyî ku li ser Wî bifikire û bi Wî re
.têkilî dayne, tu bextewarî nayê bidestxistin

Awayê sirrî yê ku laş û hiş pê dixebitin, ku me ji hemî

mexlûqên din cuda dike, û her ecêb û matmayînek din di
jiyanê de, divê bes be ku me teşwîq bike ku em lê bigerin û
kifş bikin. Ew kesên ku bi dilsozî û dilsozî hewl didin, dê di
.hewldana xwe de biserkevin û bigihîjin armanca xwe

Dema ku min dest bi vê rêyê kir, jiyana min di destpêkê

de tevlihev û bêserûber bû, lê bi hewildanên dubare û
hewldana berdewam, ewr dest bi paqîjbûnê kirin û tişt bi
awayekî ecêb zelal bûn. Her tiştê ku bi serê min de hat
delîlek bê guman bû ji bo hebûna Xwedê û îhtîmala ku ez di
.vê jiyanê de bi Wî re têkilî daynim û Wî nas bikim

Ax, ew aramî û aşitiya ku lêger bi dîtina Xwedê dibîne!

Wê demê cîhan dê geş û bişirîn bibe, her tişt dê baş be, û
.tiştekek dê nikaribe tirsê di dil de biçîne

Bi vî awayî divê em bi dijwarîyan re rû bi rû bimînin û bi

wêrekî û cesareta ku li zarokên jiyana û ronahiyê tê, şerê
.jiyanê bikin

Gava em hîs dîkin ku divê em di heman demê de gelek
 tiştan bikin, em pir aciz dibin
 Li şûna ku hûn li ser tiştê ku divê were kirin xemgîn
 :bibin, çêtir e ku hûn bibêjin

Ev saet tenê ya min e, û ez ê di wê saetê de her tiştî"
 ".bikim bêyî ku ez destûrê bidim zextê ku min dorpêç bike
 Saet nikare di yek deqîqeyê de 24 saetan nîşan bide, û
 bi heman awayî, hûn nekarin di yek saetê de tiştê ku 24
 .saetan hewce dike bikin

Divê em têra xwe hewl bidin ku tiştê ku divê di kêliya
 niha de bikin bikin û bi aramî û bê stres bikin, û pêşeroj dê
 .xwe bi xwe biparêze

Ji kêliya niha kêfê werbigire û hewl bide ku bi lerizînên
 aştîyê re li hev bikî

Çiqas hûn vê yekê bikin, hûn ê di hundurê xwe de hêzek
 pîroz hîs bikin ku ji bo berjewendiya we dixebite, jiyana we
 .dewlemend dike û we bextewar dike

Lihevhatina bi tirs û fikaran re

Di encama hestkirina êşê de fikar di dil de derdikeve
 holê. Bi vî awayî, em dibînin ku tirs li ser ezmûnên berê ye.

Dibe ku ew kes di demên berê de ketibe û lingê xwe
 şikandibe, û ji ber vê yekê ditirse ku heman ezmûnê dubare
 .bike

Bi berdewamî balkişandina ser ceribandînên bi vî rengî
 yê bi êş îrad û demaran felç dike, ku dibe ku bibe sedema
 ketinê û şikandina lingê dîsa! Wekî din, dema ku dil ji tirsê
 felç dibe, zindîtiya laş dadikeve asta xwe ya herî nizm, dihêle
 .ku mîkrobên nexweşiyê bikevin laş û zîrarê bidin

Hema bêje kesek tune ye ku ji nexweşiyê netirse. Tirs
 wek amrazek tedbîrê ji mirovan re hatiye dayîn da ku êşê ji
 wî biparêze, û armanca wê ne ew bû ku wê mezin bike û her
 .dem li ser wê bisekine

Meraqdariya berdewam a bi tirsê re astengiya

hewldanên me yê ji bo dûrketina ji zehmetiyan û

çareserkirina pirsgirêkên ku em pê re rû bi rû dimînin e.
Tirsek pîvandî li ser bingeha aqil e, mîna ku meriv bifikire ku
xwarinek diyarkirî ne tendurist e tevî ku dixwaze wê bixwe.
Tirsa ji nexweşiyê nexweşiyê temsîl dike. Mirov tenê bi
fikirîna li ser wê nexweşiyê tînin serê xwe. Ger hûn bi
berdewamî ji sermayê ditirsîn, hûn ê bêtir hesas bin, çî ku
.hûn ji bo dûrketina ji wê bikin jî
Nehêle tirs îrade û demarên te felc bike Dema ku fikar li
dijî îradeya te te dihejîne, tu di heman demê de alîkariya
afirandina ezmûna ku tu jê ditirsî dikî. Her wiha ne aqilane ye
ku meriv pir wext bi kesên ku bi berdewamî li ser nexweşî û
qelsiyên xwe diaxivin re derbas bike. Balkişandina ser van
.tiştan dikare tovên tirsê di hişê te de biçîne
Ew kesên ku ditirsîn nexweşiya tûberkuloza pişikê,
penceşêrê, an nexweşiya dil bigirin, divê vê tirsê ji ramanên
.xwe derxin, da ku ew wan rewşên nexwestî neyne serê wan
Ji bo nexweş û extiyaran, ew bi qasî ku pêkan e hewceyê
hawîrdorek xweş û xweş in, di nav mirovên xwedî mîzacên
xurt û erênî de, da ku wan bi riya raman û hestên erênî
.teşwîq bikin û moralê wan bilind bikin
Raman xwedî hêzeke mezin e Karmendên
nexweşxaneyê ji ber baweriya xwe kêr daran nexweş
dikevin; bi rastî, ramanên wan ên bihêz enerjiya wan nû dîkin
.û ji wan re dabînkirina domdar a zindîtiyê peyda dîkin
Strana Hesretê
Bi hesreteke mezin, ez stranên dilê xwe ji te re bilind
dikim
Ez hemû xezîneyên xwe yên giyanî li ber te datînim
Min ji bo te hingivê evîna bêdawî û dilsoziya bêdawî kom
kiriye
Di şaneyên wijdanê min de; her tiştê ku ya min e, ya te
jî ye
Ey Xudan, ez di çola hêviyên derewîn û daxwazên bêkêr
de tî bûm

Û niha min ji kaniyên evîn û aştiya te vexwar û tîbûna
xwe şkand

Êdî tîbûna min ji bo xwestekên erdî tune ye
Ez bayên te yên pîroz û bîhn xweş hîs dikim ku ber bi min
ve diherikin, û ez teze dibim

Û mûmên bextewariya min bi şewqa kêfxweşiya te
dibiriqin

Ez ji tî û westandinê hema bêje mirim
Di nav xeyalên oazên erdî yên xapînok de
Û niha ez di pêlên bextewar ên giyanê te yê pîroz de
noq bûme

Dixwazim di deryaya te ya pîroz de bifetisim û her û her
!di te de bijîm

Zimanê kulîlkan
Xwedê hunermendê herî mezin e
Bedewiya wê ya bêqusûr di bedewiya kulîlkan de tê
xuyang kirin

Çiqas xweş e ku em her gava ku em kulîlk û gul dibînin,
!li ser wî difikirin

Xwedê nayê dîtin
Lêbelê, ew bi me re diaxive

Bi rêya kulîlkan
Û bi hezaran afirîdên din ên şîrîn û delal
Û ew me bi bîhna xwe ya bihuştî tijî dike
Ew her roj bi riya afirîdên xwe hebûna xwe ji me re
piştrast dike

Kulîlk ji bo armancekê hatine afirandin
Ew bi bedewiya xwe, xizmeteke dîlnizm ji her kesê re
.dike

Me ji her tiştî bêtir li ser ecêbên Xwedê axivî
Her kulîlk çîrokeke xwe ya xweş a hebûna xwedayî
vedibêje

Kulîlk bi sedsalan e tîbî bikaranîn
Ne tenê ji bo xemilandinê, lê ji bo eşkerekirina bîhn û
bedewiya Xwedê

Em dikarin hebûna Xwedê bi gul û gulên xwe hîs bikin
Ji ber ku her kulîlk avahiyek îlahî ye ku bi riya wê em

xuyangek Xwedê fam dikin

Ya bedew a ku ji bedewiyê hez dike
Li sosinên zeviyê binêrin, ne jî li Silêman bi hemû}

{rûmeta xwe

Ew mîna yek ji wan cil û berg li xwe kiribû
Fikar: Cewhera wan û çawaniya mijûlbûna bi wan re
Xemgînî bê feyde ne, ew tenê dilê me bi xemên zêdetir

bar dikin

Dema tu derdikevî an jî roja xwe ya kar diqedînî, ji bîr
.bike. Di hişê xwe de negire û bi xwe re nebe malê
Xemgînî li dora hişê mirov qatek stûr ji ewrên tarî û tarî
çêdikin, dibin sedema ketina mirovan ji ber ku rêya wan ne
zelal û hêsan e. Divê em fêr bibin ku bêtir û bêtir xwe
bispêrin Xwedê. Ev bi serê xwe zanistek e û qanûnek îlahî ya
domdar e ku naguhêre û naguhêre. Her kesê ku çi ji destê wî
tê bike û di heman demê de alîkariya îlahî bigere, dê astengî
ji rêya wî werin rakirin, dijarîya zehmetiyan kêmbibe, û
Xwedê dê deriyan ji bo wan veke. {Her kesê ku baweriya
xwe bi Xwedê tîne, ew ê têra wan bike} {Xemgîniyên xwe
bavêjin ser Xudan, û ew ê wan birêve bibe}

Bizane—bila Xwedê zanîna te zêde bike—ku her tim
rêyek ji bo derketina ji zehmetî û xemên jiyanê heye. Ger em
hinekî bisekinin û bifikirin, û li şûna ku em li ser wê bisekinin,
bi baldarî li ser rakirina sedema fikarên xwe bifikirin, Xwedê
dê deriyan ji me re veke û rêberiya me bike ber bi rêyên ku
.me qet xeyal nedikir

Gelek kes tên cem min da ku li ser fikarên xwe biaxivin,

ji ber vê yekê ez ji wan dixwazim ku aram bibin û bifikirin,
alîkariya xwedayî bigerin, û heta ku ew xwe rihet hîs nekin û
aştiya giyanî bi dest nexin, li rêyên din ên çareserkirina
.pirsgirêkên xwe nefikirin

Dema hiş aram be, aştiya îlahî dadikeve ser giyan û
bawerî xurt dibe, çareseriyên pirsgirêkan dê derkevin holê
.mîna roj ku ji pişt çiyayan hiltê
Paşguhkirina pirsgirêkan garantiya xilasbûna ji wan
nake, û xemxwarina li ser wan jî encamên erênî bi xwe re
.nayne

Heta ku hûn aram bibin, li ser pirsgirêka xwe bifikirin,
paşê li ser pirsgirêka xwe bifikirin û bi germî ji Xwedê re dua
bikin ku alîkariyê bike. Li ser pirsgirêkê bisekinin, û hûn ê
.bêyî xemgînî an hewldanek dijwar çareseriyek bibînin
Duayek ji dil û can her gav ji hêla Xwedê ve tê
qebûlkirin, lê heke dua bi coş û dilsozî neyê kirin, eşkere ye
.ku ew ê neyê qebûlkirin

Her kes fêhm dike ku di demekê de yek ji daxwazên wan
.bi saya duayan pêk hatiye

Dema xwestek vediguhere hesretekê, ew dilê Xwedê
digire û Ew tiştê ku tê xwestin dide wî
Dema Xwedê tiştê bixwaze, hemû xweza li gorî
daxwaza Wî tevdigere

Xwedê bersiv dide dema ku em bi dil û can, bi
baweriyeke kûr û bi biryardariyeke bêdawî berê xwe didin Wî
Carinan ew bi danîna ramanek diyarkirî di serê kesekî de
bersiv dide ku dê ji bo bicihanîna xwesteka we an jî
.hewcedariya we bixebite

Mirovekî wisa di destê Xwedê de wekî amûrekê xizmetê
.dike da ku encama xwestî bi dest bixe

Mirov nizane ev hêza mezin çawa dixebite
Ew bi hesabên pir rast dixebite, cîh ji bo "eger" an "eger
.na" nahêle

"Ev tê wê wateyê ku "baweriya bi tiştên nedîtî

Û ew ê ji cihê ku ew hêvî nake dabîn bike

Ji îlahîyên giyan

Dar axîn dikin

Û bayê dilîze

Û roj dikene

Û çem berdewam diherike
Û ezman ji jor bilind dibin
xalên pembe-sor
Û erd cilê xwe yê reş diguherîne
Elmasên bi stêrk xemilandî
Ji bo lixwekirina di nav rojê de
Cil û bergên zêrîn ên geş
Xweza xwe dixemilîne û xweşik dike
Di rengên kêfxweş ên demsalên li pey hev de
Û çemê gurgulî
Tu carî hewl nadî ku biaxivî
Bi dengên ku bi qelişînê tijî bûn
Li ser ramanên veşartî
Û ji kêrahiya ruhê xwe derdiket
Û çûk distrên
Û ew hewl dide ku îtîraf bike
Bi mijarên nenas
Di hundirê wê de dilerize
Lê mirov
Dikare biaxive û şirove bike
Bi gotinên zelal û dostane
Li ser wê tiştê ku her kesî nekariye bike
Di derbarê eşkerekirina wê de
Derbarê Serwerê Gerdûnê
Li her derê heye
Bilindkirina hişmendiye

Jîngeha me ya derûnî ya hundirîn ji qonaxên destpêkê
yên jiyanê ve ji hêla têkiliya me bi jîngeha me ya derveyî ve
.tê şekilkirin

Ev jîngeha navxweyî û adetên rewşenbîrî, ji bilî xwestek
û meylên ku ji hêla jiyanên berê ve hatine şekildan, pir caran
.bi awayekî otomatîk rêberiya kiryar û tevgerên me dikin
Di derbarê nûbûna rewşenbîrî de, an jî bilindkirina
hişmendiye ji laş bo ruh û rastiyên ruhî, di destpêka jiyanê

de giyan kêfa xwe ji nîşandana xwe û îfadekirina xwestekên
.xwe bi rêya laş tîne, û di encamê de ew dibe dîlê laş
Divê em xwe perwerde bikin ku di astek ji asta laşî
bilindtir de bijîn. Pêşveçûna derûnî bi mezinbûna laşî an madî
ve girêdayî ye. Ji ber vê yekê, li gorî pêşveçûna xwezayî,
giyan ji gelek qonaxan derbas dibe da ku bigihîje asta
hişmendiya giyanî, ku ev yek rave dike çima serkeftina madî
.pêşî tê bidestxistin, û dûv re jî serkeftina derûnî
Bê guman destkeftiyên derûnî sûdmend in, ji ber ku bi
riya wan em fêr dibin ku pêdiviyên laşî veguherînin ewlehiya
.giyanî

zivirînek xeternak

Pirsgirêkên ku îro cîhan pê re rû bi rû ye, ne ji hêla
Xwedê ve hatine afirandin, lê belê, ew encama salên dirêj ên
ramanên xelet û kiryarên xelet ên mirovahiyê ne bi tevahî.

.Tiştê ku mirov diçînin, divê ew bidirûn

Mirov gihîştîye xaleke xeternak û li ser xaçerêyekê ye.

Ew dikare bi amûrên şerê ku wî îcad kiriye xwe tune bike, an
jî bi şopandina nîrxên exlaqî, etîkî û giyanî yên ku ji hêla
pêxember û şehrezayan ve têne pêşniyar kirin, berê xwe
bide rêyek jiyanek bilindtir û Xwedê bîne jiyanê xwe.

.Hilbijartin a me ye

Dem hatiye ku mirovahî pozîsyona xwe diyar bike û

biryar bide ka divê kîjan rêyê bigire: an ber bi kaos û
wêraniyê ve, an jî ber bi îdealên gerdûnî yên bilindtir ve ku ji
hêla olên ezmanî ve têne xwestin da ku giyan û cîhanê ji êş
.û karesatan biparêzin

Eger mirov rola xwe wekî ku divê bilîze bilîze û ji

qanûnên qencî, evîn û exlaqê baş îlhamê bigire, wê demê bê
.guman tarîtî dê wînda bibe û tarîtî dê belav bibe

Ji bo bûyerên trajîk ên ku cîhan dibîne, ne jî ji bo
tundûtûjiya bêwate ya ku li her welatî diqewime, ti mantiq an
hincet tune. Sedema li pişt van hemûyan ew e ku mirovahî ji
Afirînerê xwe pir dûr ketiye û girêdana xwe ya rastîn bi Wî re
.wînda kiriye

Xelk ti hincetek mentiqî nabînin ji bo derneketina hestên
xwe yên neyînî yên tal û hêrsa xwe li ser yên din, û ew
difikirin ku rêya çareserkirina pirsgirêkan tenê bi çekan û
.kuştina jiyanan e
Lê Xwedê, pêxemberên wî û mezinên wî dixwazin ku
mirov bi hev re di ahengekê de bijîn û di rastdarî û îbadetê
.de hevkarîyê bikin

Ezê te yê rastîn xwedî rehên kozmîk e. Ev rehên kozmîk
hêza xwe ji çavkaniya kozmîk digirin, ku ew jî Xwedê ye,
çavkaniya hemû hêza hebûnê. Ezê sînordar û biçûktir, an
"ego", tenê beşek pir piçûk e ji tiştê ku dikare ji hundir were
.derxistin û di rastiyê de were xuyang kirin
Ezbûna te ya bingeşîn potansiyeleke bêdawî dihewîne
.ku li benda aktîfkirin, bikaranîn û sûdwerigirtina ji wê ye
Hemû mamosteyên mezin dibêjin ku di hundirê laş de
giyanê nemir heye, ku şewqek ji ronahiya Xwedê ye ku
.hebûnê tijî dike û hemû afirandinê didomîne

Ma hûn dizanin mirov çawa jiyanê xwe derbas dikin?
Kê kes ji me dizanin ka çawa ye ku em bijîn, û em çawa
dikarin ji jiyanê sûd werbigirin ger em bi aqilmendî û aborî
.veberhênanê bikin
Pêşî û herî girîng, divê em hay ji dema xwe hebin. Dem
derbas dibe û berî ku em jî pê bihesin, û ji ber vê yekê ye ku
em pir caran nikarin nirxa dema ku Xwedê daye me
.binirxînin

Çiqas dem li ser tiştêkî winda dibe! Û çiqas kêmkê kes
disekinin da ku bifikirin û bifikirin ka jiyan dikare çi pêşkêşî
me bike Piraniya mirovan qet kûr nafikirin; ew jiyanê xwe bi
xwarin, razanê û kêfê derbas dikin, dûv re vê dinyayê bi
.tiştêkî ku nîşan bide dihêlin

Ji bo dîtina azadî û aramiya hundirîn, divê em pêdiviyên
xwe çareser bikin û dev ji şopandina xwestekên bêdawî û
bextewariya demkî ya dinyayê berdin, mîna leyizek çolê ku

ne tî tîr dike û ne jî tî tîr dike. Ji bo dîtina azadî û aramiya
hundirîn, divê em pêdiviyên xwe çareser bikin û dev ji
.şopandina xwestekên bêdawî û bextewariya demkî berdin
Her ku mirov ji bo bidestxistina bextewariyê bêtir xwe
dispêre şert û mercên derveyî, ew qas ji ezmûna wê dûr
dikeve. Çêkirin û xwedîkirina xwesteka luksê rêyek piştrast e
.ber bi zêdebûna bêbextî û koletiya milkê ve
Divê em hewcedariyên xwe kêmkirî bikin û dema xwe li
lêgerîna bextewariya rastîn an jî bextewariya giyanî derbas
.bikin

Ruh qet naguhere; ew cewhera herheyî ye ku li pişt
perdeya hişmendiya mirovî ya sînorkirî veşartî ye, ku tijî her
.cûre êş, têkçûn û mirinê ye
Divê em perdeya xeyalî ya nelirêtî û guhertinê rakin û di
xwezaya xwe ya herheyî de rihet bibin. Divê em hişmendiya
xwe li ser kevîrê seqamgîrî û aramiya hundirîn, ku textê
aştiya îlahî ye ku ji têgihîştinê derbas dibe, bicîh bikin, û wê
hingê em ê bi şev û roj tama kaniya şîrîn a bextewariyê ku ji
.kaniyên pîroz ên Ruh diherike, tam bikin

Bextewerî dikare bi rêya dîsîplîna xwe, pêşxistina
adetên jiyanê yên sade û ramana safî, û teserûfa pereyan
were bidestxistin, her çend em ji ya ku ji bo dabînkirina
hewcedariyên xwe yên bingeîn hewce dike bêtir qezenc
bikin jî. Divê em destê alîkariyê dirêjî yên din bikin û alîkariya
.wan bikin ku alîkariya xwe bikin

Qanûnek nenivîsandî heye ku dibêje her kesê ku
alîkariya yên din bike ku bigihîjin serfirazî û bextewariyê, dê
ji çavkaniyên nediyar alîkariyê werbigire, û serfirazî û
bextewariya wan dê zêde bibe. Ev qanûnek domdar û
neguherbar e, û pîroz in ew kesên ku li gorî wê dijîn, ji ber ku
ew ê di nav bextewaran de bin. Ma ne çêtir e ku meriv sade
?bijî û bi ruh dewlemend be

Xwedê ronahî li ser ronahîyê, kî bixwaze rêberî}

{ronahiya xwe dike

{Û ronahî di tariyê de dibiriqe}

Li pişt her çirayek di çirayek piçûk a elektrîkê de
herikînek bihêz heye, û di bin her pêlek piçûk de okyanûsek
mezin heye ku bûye gelek pêlan
Ev ji bo mirovan jî derbas dibe. Xwedê mirov afirandin û
îrade û hîlbijartina azad da wan. Lê mirov çavkanî û hêzên ku
.Xwedê di hundirê wan de danîne ji bîr dikin
Ti sînor ji bo îmkanên ku di vê dinyayê de hene, ne jî ji
bo pêşveçûna ku mirov dikare bi dest bixe û asoyên ku ew
.dikare bigihêje wan re tune

Dema ku em dest bi têgihîştina mirov di tevahî û
.hebûna wî de dikin, em fêm dikin ku ew ne hebûnek fîzîkî ye
Di hundirê wî de gelek hêz hene, ku ew potansiyela wan
bi astên cûda bikar tîne da ku xwe li gorî şert û mercên vê
dinyayê biguncîne. Û potansiyela van hêzan ji ya ku mirovê
.asayî texmîn dike pir mezintir e

Kanî û Qurt: Oasek ji Evîna Pîroz
Ez ê zindîtiyê bikşînim
Ji kaniya tîrêjên zêrîn ên rojê
Ez ê aştiyê bipijim
Ji kaniyên şevên zîvîn ên bi heyvê
Ez ê hêza te vexwim
Ji kasa bayê bihêz
Ez ê hişyariya te bi kêf û şahî vexwim
Ji qedehên ramanên min ên nazik û kûr
Di ronahiya te ya pîroz de
Ez ê her û her şiyar bimînim
Li rûyê te yê pîroz û herheyî dinêrim
Bi çavên hişyar di nav temenên dirêj ên bêdawîyê de
Min li evîna Xwedê geriya
Di axa bêber a hestên mirovan de
Heta ku min di dawiyê de dît
Li ser oaza evîna pîroz
Ku çavkaniya wî qet zuwa nabe

Ya Xudan, ji min re bibe alîkar ku ez mîrata xwe ya
ezmanî îdîa bikim

Û da ku ez bikaribim jiyana nemiran bijîm

!Ey Yê Herî Diloan û Pîroz

Her çiqas tariya nezanîna min bi qasî demê kevin be jî

,Bila ez fêm bikim lê belê

Ew bi berbanga ronahiya te re

Tarîtî dê di çirkeyekê de winda bibe

Wekî ku qet nebûye

Hêrs û bandora wê li ser tenduristiyê

Her çend mirovê asayî bîranînek hişmend a

serpêhatiyên giyanê xwe tune be jî, ew beşek ji tevahiya
kozmiîk e û divê jiyana xwe dem bi dem bi herikînên nûjen ên
jiyanê yên ku ji Yek û Tenê, çavkaniya jiyana, evîn û rastiye ku
.naguhere an jî parçe nake, nû bike

Dema ku lêgerîner prensîba Rastîyê di raman, gotin û
kirin de hurmetê nîşan dide, ew xwe bi afirandin û Afirîner re
li hev dike. Her kesê ku bi vî kesê bi awayekî giyanî pêşketî
re rû bi rû dimîne, bi lerizînên giyanî yên ahengdar
dewlemend dibe, her çend ew dewlemendî di pileya xwe de
.diguhere

Ew şagirt ji dualîteyên bi êş û rêlatîvîzmên nakok azad e,
û di dawiyê de mafdar e ku bikeve penageha dawîn: rastiya
.mutleq

Nebûna hêrsê rêya herî bilez e bo aştiya hundirîn. Hêrs ji
têkçûna xwestekan tê, û kesê ku ti xwestek tune ye, ji hêrsê
.azad e

Ew kesê ku ji yên din tiştekî hevî nake û ji bo
bidestxistina armancên xwe û bicihanîna daxwazên xwe berê
xwe dide Xwedê, dê li hember mirovên din kîn û nefretê hîs
neke, û hestên wan jî neêşîne (Kenek ji birayê te re xêrxwazî
ye) û (Pêşî here û bi birayê xwe re li hev bike)

Mirovê zana bi zanîna xwe ya teqez razî ye ku Xwedê
rêveber û rêvebirê hemû cîhanan e, û ew nafikire ku tişt bi

awayekî tesadufî diqewimin, ji ber vê yekê ew ji hêrs, kîna
.kûr û hestên dijminatîyê azad e

Ev dinya dinyayeke rêlatîvîteyê ye, û aqilmend xwe bi

îradeya îlahî ve girêdidin û kiryarên xwe li gorî rewşê
diguherînin. Carinan dibe ku nerazîbûneke wêrek an jî tund
nîşan bidin ger ev yek xerabkaran ji zîrarê bide bêgunehan.

Lê aqilmend ji tu mirovî nefret nakin, çi qas nezanîna wan
.mezin be an jî gunehên wan çiqas zêde bin jî

Mirovê ku xwe dizane, dibe ku ji bo demek dirêj an kurt

.hêrs bibe, lê ew zû vedigere aramî û aramiya xwe ya asayî

Hêrsa mirovekî asayî bi îradeyê û yekser nayê ji holê
rakirin, lê dilê paqij ê mirovekî ku ji xwestekên dinyewî azad

.e, hêrsê hîs nake û nîşan nade

Hêrs kêmasiya herî gelemper di nav mirovan de ye, û

ew aştiya di nav malbatan û di navbera neteweyan de têk
.dide

Kesên ku meyla wan ji hêrsê heye, ji aliyê malbatên xwe

ve nayên hezkirin, û ev hêrsa berdewam bandorek neyînî li

ser tenduristiya mirovan dike û pir caran dibe sedema

tundûtûjîyê. Dema ku mirov bi korî teslîmî hêrsê dibin,

hejmareke girîng ji wan sûc dikin, diçin zindanê, an jî cezayê
.mirinê li wan tê birîn

Li gorî prensîba parastina xwe, divê hemû mirov fêr

bibin ku hişyar bin, encamên wan bifikirin û hêrsa xwe
.kontrol bikin

Ewên ku hêrsa xwe digirin û li mirovan dibaxşînin - û

.Xwedê ji wanên ku qencîkar dikin hez dike

Bi destxistina hevsengiya derûnî

Rêzîtiya jiyanê (zayîn, mirin, kêf û êş) ji hêla kesên ku]

vê dinyayê bi hişek hevseng dibînin ve tê derbaskirin. Bi

[.rastî, ev di ruhê îlahî yê bi tevahî hevseng de kok digirin

Bhagavad-Gita 4:9

Şîrovekirin û Şîrove

Hevsengiya derûnî dikare bi rêya pratîkkirina rahênanên

giyanî were bidestxistin ku dibin alîkar ku hiş ber bi hundur

ve were zivirandin, ku li wir yogî rewşek hevseng a
kêfxweşiya neguherbar dijî. Dema ku ew dikarin vê rewşa
hundurîn di demjimêrên şiyarbûnê de nîşan bidin, ew di ruhê
.gerdûnî de paqij û xas dibin

Zana dibêjin ku mirovê asayî ji ber têkiliya xwe ya hestî
bi dualîteyan û nisbîtiya hebûnê re, wek êş û kêf, germ û
serma, jiyan û mirin, kêmasî hene. Tenê ew kesên ku dikarin
bi dilxwazî hişmendiya xwe ji hestên dinyayî veqetînin, bi
rastî ji dualîteyên nerehet ên hestan azad in, û ew in ku di
.ruhê îlahî de aramiyê dibînin, aştiya herheyî biceribînin
Yogiyên ku di rewşên hişmendiya hundirîn, hişmend û
bilind de bextewariya pîroz dijîn, paqij in û bi giyanê kozmîk
.re di têkiliyê de ne

Mirovê bêdîsîplîn wêneyên livîn ên vê dinyayê temaşe
dike û li ser pêlên şahî û xemgîniyê, bêhêvîtiyê, hêrsê,
bêhestbûnê, an jî bêxemî di deryaya hişmendiya xwe de
siwar dibe bêtî ku bikaribe heyva giyanê xwe di wê deryayê
.de bibîne

Dema pêlên aloz ên hişmendiya kêr dibin, mirovê
aqilmend di okyanûsa hundurîn a aram de wêneya heyva
.pîroz bêtî xirabûnê dibîne

Ramanên neyînî dijmin e

Dema ku divê tu tiştekî derbas bikî, divê tu fêr bikî
çima divê tu wê derbas bikî. Ne tenê divê tu dev jê berdî û
xwe jê dûr bixî, lê divê tu her wiha fikirîna li ser wê ji holê
rakî û ji ramanên xwe derxînî. Ramanên neyînî dijminekî
.tirsnek e ku divê were têkbirin

Eger hûn bala xwe ji hişmendiya hestî ber bi hişmendiya
giyanî ve biguhezînin, hûn ê serkeftinê bi dest bixin û
.bextewariyê bînin xwe. Serkeftin di hişê de ne

Divê mirov nebe qurbanê zêdegaviyê. Ji tiştan kêfê
werbigire, lê nehêle ew te kole bikin. Azad be. Diloan,
dostane, dilxweş û şad be, û di hemû şert û mercan de bibe
.efendiya xwe

Kirina tiştê ku mirov bixwaze ne azadî ye, lê bêtir
.îstismarkirina azadiyê ye

Azadî ji şopandina qanûna serweriya xwe, ango
xwekontrolkirinê tê

Azadiya rastîn ew e ku her tişt li gorî aqil bê kirin
Azadî bê lihevhatina bi Xwedê û qanûnên Wî re kêş û
kêş e

Jiyana piraniya mirovan ji hêla xwestek, hewes, mizac,
adet û bandorên hawîrdor û civakî ve tê rêvebirin
Dema ku adetên laşî dest bi kontrolkirina hiş dikin, ji bo
laş dijwar dibe ku guh bide fermanên îradeyê. Adetek baş
dostê we yê herî mezin e, lê adetek xirab dijminek veşartî
ye. Ji ber vê yekê, divê mirov ji dubarekirina adet an kiryarek
haydar be, ji ber ku dubarekirin berî ku mirov pê bihesê
kiryarek vediguherîne adetek, û adet dibe xwezaya duyemîn.
Lêbelê, ew dikare bi kirinên baş ên domdar û ramana erênî û
.afirîner were guhertin

Me ji nezanîne û bandorên wê azad bike
Tu çavkaniya hemû qenciyan û xwerûya hemû hêzê yî
Ya Xudan, me pêroz bike, da ku em nîmetên xwe nîşanî
me bidin

Di tenduristiya me de
Di nav xeyalên me yên ramanî de
Û di xwestekên me yên ruhanî de
Tu şewqa di nav stêrkan de yî
Enerjî di atoman de
Û hişmendiya kûrahiya xwe
Alîkariya me bikin ku em xwe ji nû ve şarj bikin
Bi hêza te ya herî mezin
Bi aqilmendiya xwe ya bêdawî
Û bi rastbûna te ya bêdawî
Bila em bizanin ku hûn kaniyeke tenduristiyê ne
û jîngeha jiyane
Û çavkaniya hemû têgihîştinê
Me ji nezanîne û bandorên wê azad bike

Ji êş û azarê
Bila lehiyê şehrezayiya te bibire
Hemû wêranî û xirbeyên jiyana me
Perdeyên ku rûyê te ji me vedişêrin bibire
Bila em te bi ronahiyek pir geş bibînin
Li ser asoyê hebûna me bêhejmar roj hene
Bila em hebûna te wekî hêzek herdem nûvekirî hîs bikin
Ramanên me îlham bikin
Û giyanên me têr dikin
Û ew laşên me diparêze
Ji bilî te tiştê nikare me têr bike û hêviyên me bicîh
bîne

Em di her tiştê ku em dikin de rêberiya we dixwazin
Û eger ramanên me yên xelet hebin
Bila em fısıltaya te ya pîroz bibihîzin ku me vedigerîne
Ber bi rêya rast
Bi hêzên xwe yên afirîner jiyana me pîroz bike
Û bexteweriya te ya herheyî
Ey Herî Comerd ji Comerdan
Û çavkaniya hemû diyariyan

Ew kesên ku dixwazin bigihîjin têgihîştinên giyanî, divê
ne ji bo berjewendiyên xwe, lê ji bo ku bi mînakên jiyana xwe
.yên din îlham bikin, ji bo gihîştina wan rewşan bixebitin
Ew kesên ku erkên xwe bi awayekî pêk tînin ku alîkariya
pêşxistina jiyana wan bi awayekî hevseng dike, wekî deriyên
pîroz û vekirî tevdigerin ku kesên wînda û bêhêvî dikevin
hundir û ber bi asoyên aramî, bextewarî û serkeftinê ve
.diçin

Ev mirov bi xwezaya xwe ya bilind re li hev dikin û ne ji
bo têrkirina xwestekên xwe, lê ji bo bicihanîna pêdiviyên
.rastî, pêşketin û pabendbûna bi îradeya îlahî dixebitin
Ew asîtên rastîn in, her çend ew di qesran de bijîn û bi
mîlyonan xwedî bin jî, ji ber ku ew ji bo razîkirina Xwedê û
.alîkariya yên din dev ji hewesên kesane berdidin

Divê mirov bixebite û hemû hewla xwe bide da ku di
ezmûnên jiyanê de serkeftî be û li hember zehmetiyên jiyanê
serbikeve, çî di kûrahiya daristanan de be, çî jî di nîvê
.daristanên şaristaniya nûjen de be
Daristan warê nêçîrvanan in, û daristanên şaristaniyê bi
.cinawirên tirsê tijî ne

Hewes û xwestekên zêde, û divê mirov xwe ji hemî
nêçîrvanên maddî û exlaqî biparêze da ku bikaribe li ser
rêyên jiyanek bi rûmet bi azadî, şahî û rizgarbûna ji tirsê
.bimeşe

Dema ku mirov padîşahiya bextewariya giyanî ya
mayînde di hundirê xwe de bibîne, ew ê wê li her derê
bibîne, çî di kûrahiya bêdengiyê de be çî jî di dengê çalakiyê
de be, û ew ê dengê îlahî bibihîze ku di şikefta hizirkirinê û
.zeviyên kar de jî bi wî re dipeyive

Çîroka Fîlozof û Deryavan

Tê gotin ku fîlozofekî ku di felsefe û mentiqê de jêhatî
bû, niyeta wî ew bû ku ji qeraxekî çem biçe qeraxa din, ji ber
vê yekê wî gazî qeyikek kir ku xwediye qeyikek piçûk bû û
.ew ji bo veguhestina mirovan li ser çem bikar dianî

Fîlozof siwarî qeyikê bû û deryavan bi qeyikê ajot, li
hember herikîna bihêz li ber xwe da. Piştî mesafeyek kurt,
fîlozof ji deryavan pirsî: "Deryavan, te beşa yekem a
"?Prensîbên Felsefeyê jiber kiriye

.Deryavan bersiv da: Na, efendim, min ew jiber nekir

Fîlozofê dû re jê re got: Bi xemgînî divê ez ji te re
bibêjim ku te ji sedî 25ê jiyana xwe bêtî ku sêdeke girîng bi
.dest bixe, wînda kiriye

Deryavan heqaret daqurtand û berdewam kir bi qeyikê.

Dema ku ew gihîştin nîvê çem, fîlozof dîsa devê xwe yê tûj
:vekir û got

Hey Naughty: Te beşa duyemîn a Prensîbên Felsefeyê
?jiber kiriye

Deryavan bersiv da: Birêz, ez tiştekî li ser vê pirtûkê,
.Prensîbên Felsefeyê, nizanîm

Piştire fîlozof daxuyaniyek nû da: "Çi heyf! Mixabin divê
ez ji te re bibêjim ku te ji sedî 50ê jiyana xwe li ser tiştêkî
winda kiriye." Deryavan ji vê bêedebiyê aciz bû lê tiştêk
negot, bi gelek awayan berdewam kir ku qeyikê bikşîne,
saeta ku ew bi vî fîlozofê meraqdar re hevdîtî kiribû nifir kir.
Dema ku qeyik gihîşt sê çaran rêya ber bi jêr ve, fîlozof pirsar
:sêyemîn pirsî

Hey Naughty: Te beşa sêyem a Prensîbên Felsefeyê jiber
?kiriye

Deryavanê belengaz bi sebra xwe ya kêmbûyî bersiv da:
Min ji we re got, efendim, ku ez tiştêkî li ser felsefeyê
.nizanim

Li vir fîlozof bi kenekî (bi fikar û teselî) kenîya û got:
Mixabin, te %75ê jiyana xwe bi vê yekê winda kiriye, û ev
.windahiyek bêveger e

Deryavan bersiva vê şîroveyê neda lê qeyika xwe
bileztir kir, bi hêviya ku bigihîje qeraxa dijber û ji wê tiştê
bêhnexweş û zeliqok xilas bibe. Ji nişkê ve, ezman bi birûskê
geş bû, gurrîn dest pê kir, û baranek giran wek baranên
tropîkal ên bihêz barî, bahozek dijwar çêkir ku qeyik ber bi
.her alî ve avêt

Paşê dora deryavan hat ku pirsek ji fîlozof bipirse, ji ber
:vê yekê wî jê re got

Fîlozofê min ê hêja, ji dema ku em ketine vê rêwîtiyê ve,
tu bi rêze pirsan min bombebaran dikî, yek li dû yek. Ma ez
?dikarim tenê pirsek ji te bipirsim

:Fîlozofê bersiv da: Belê, tu dikarî. Deryavan got
Ey fîlozofê rêzdar, tu di felsefeyê de pîspor î û pirtûkên
?wê jiber kirî, ma tu di avjeniyê de jî baş î

Fîlozofê bi dengekî lîrîzok bersiv da: Na, efendim, ez
nizanim avjeniyê bikim

Deryavan kenîya û jê re got: Loma rîska me bi te re ye û
yên mayî di jiyana me de ne, û ez bi xemgînî ji te re dibêjim
!ku di çend kêliyan de jiyana te dê bibe sedî sed dîrok

Di wê gavê de, pêlek mezin li qeyikê da û ew serûbin kir,
fîlozofê serdemê şand binê çem, di heman demê de hevalê
me yê deryavan bi destên xwe yên bihêz û ezmûna xwe ya
dirêj a avjeniyê bi bawerî û aramî li hember pêlê li ber xwe
.da heta ku bi ewlehî gihîşt qeraxa din
Mîna zêrê di bin heriyê de veşartî

Ji destpêka afirandinê ve, hêzên qencyê li dijî hêzên
xerabiyê têkoşiyane. Divê em ji bîr mekin ku çavnebarî, hêrs,
çavbirçîtî û hwd. ne ji ber me ne, lê ji destpêkê ve ji me re
hatine dayîn. Ji êşa van xerabiyên e ku aqil şiyar dibe û hewl
.dide ku di nav van êşan de rêyek bibîne

Tenê rêya dîtina şehrezayiyê ezmûn e, ji ber ku bi
ezmûna şexsî em fêhmî dikin ku xerabî ew e ku aramiya me
têk dide û dibe sedema xemgînî, êş û azarê ji me re, û ji ber
vê sedemê divê em bixebitin ku jê dûr bisekinin û jê xilas
.bibin

Her cara ku piştî ku tu rastî provokasyonê werî, tu aram
dibî û biryar didî ku dilovan û aram bimînî, şeytan tê û
dibêje: "Tu rastî buxtanan têyî, çima tu tiştê kirêt an jî
"?êşdar nabêjî

Nehêle şeytan di şerê kişandina qencî û xerabiyê de bi
ser bikeve

Dengê Pîroz bi berdewamî ji me re dipeyive, lê ji bo ku
em alîkariya îlahî bistînin divê em bi baldarî guh bidin dengê
.Ezmanan

Her cara ku Şeytan hewl dide me bikişîne ber bi xwe ve,
Xwedê hewl dide ku me bikişîne ber bi xwe ve. Pirs ev e: em
?ê guh bidin kê û em ê teslîmî kê bibin

Bêyî razîbûna me kes nikare li ser me kontrol bike an jî
bandorê li me bike, ji ber ku em xwediyê biryar û azadiya
hilbijartinê ne ku Xwedê daye me, lê xapandina Şeytan her
.tim heye û divê em li ber xwe bidin

Hêzên qencyê çareseriyên ji bo pirsgirêkên me tînin, lê
hêzên xerabiyê hewl didin ku tevlihevî û pirsgirêkan
biafirînin. Qencî tê wateya rizgarbûnê ji hemî xwestekên

xweperest ên ku yêdî ji holê radikin û li berjewendiya xwe
.xwedî derdikevin

Hêza Xwedê pir mezin e, û hêza wî ji hemû hêzan
derbas dibe. Bi evîna xwe, ew hewl dide ku me bikişîne cem
xwe û me ji lepên xerabiyê rizgar bike. Mirovahî li navînê
.radiweste: milyaket li rastê wî û hêzên xerabiyê li çepê wî
Her cara ku mirovek karekî baş dike, Xwedê wî/wê nêzîkî
dike; her cara ku ew karekî xirab dike, Şeytan wî/wê nêzîkî
dike. Lê Şeytan nikare mirovekî hetahetayê bigire ji ber ku
.ew li gor sûretê Xwedê hatiye afirandin

Her gava ku mirovek di dilê xwe de nefretê hîs bike, bila
ew ji bîr neke ku Şeytan hewl dide wan tune bike, û gava ew
.evînê hîs bikin, bila ew bizanin ku Xwedê wan gazî xwe dike

Nimûneyên xerab û nimûneyên baş hene. Xwedê
nimûne an jî qalibên xwe nîşan dide da ku me bikişîne ba
xwe, û Şeytan jî ji bo heman armancê kelûpelên xwe nîşan
dide. Û çiqas ecêb e ku mirovê Xwedê dema ku li ser van
:nîşanan fikirî dest bi stranbêjiyê kir

Jiyan şîrîn e, û mirin xewnek e, Tendurustî şîrîn e, û"
nexweşî xewnek e, dema ku melodiya te ya pîroz di kûrahiya
".giyanê min de deng vedide, ey Xwedê
Xerabiyê û gunehê di xwezaya me de nînin, lê ji derve

tên anîn û di giyan de tên çandin
Qencî mîna zêrê di bin heriyê de veşartî ye; ew eslê xwe
winda nake, lê belê gava herî tê rakirin bi paqijiya xwe ya
xwezayî dibiriqe. Bi heman awayî, qencî di giyanê mirovan
de mayînde ye. Çiqas zêrê giyan ji ber heriya stûr û hişk a
nezanîna qirêj bibe jî, em tenê hewce ne ku wê heriyê bi
kêrê aqilmendiyê bixurînin an jî bi ava zanîna bişon da ku
.şewqa xweşik a zêrê rastîn eşkere bikin

Çalakkirina enerjîyên giyanî

Divê ruh şiyar bibe

Ji xewnên qelsî û lawaziyê

Û hiş dişîne asoyên aqilmendiyê

Bi rêya meditasyon, werzîş û rihetbûnê

Xwe-kontrol û xwarina rast
Û hêza psîkolojîk a bêhempa û bêdawî
Têkçûnê qebûl nekin
Ji ber ku qebûlkirina wê têkçûnek mezintir e
Tu xwedî hêzên bêdawî yî
.Divê ew hêz bîn aktîfkirin
!Tenê evqas e
Ramanên kûr û cidî
Ew rê ye ku meriv xwe ji qedexeyan rizgar bike
Û gelek pirsgerêk
Divê hişmendiya li hember Xwedê were çandin
Û bi têgihîştinên giyanî yên bilindtir
Zehmetî dikarin pir bin
Barên giran in
Lê dijminê mirov bi xwe
"Ango, xweya wî ya piçûk an "ego
Ruhê rastîn nemir e
Her çiqas ezmûn û pirsgerêk demkî û guhêrbar bin jî
Mirov bi eslê xwe ruhek e
Cewhera ruhanî sabît û neguherbar e
Hûn dikarin enerjî û hêzên mezin azad bikin
Derbaskirina ji zehmetî û felaketan
Û hemû astengî û tewşiyên ku li ser rêya te radiwestin

Fikir hêzek mîna elektrîkê ye
şert û mercên psîkolojîk
.Ew vedigere ser raman û awayê ramanê
Elektrîk hem sûdmend e hem jî zirardar e
?Ji ber vê yekê kî dizane ka meriv çawa wê birêve dibe
Ew wî dixê xizmeta xwe
Wekî din, dibe ku ew wî bi elektrîkê bişewitîne
Û her weha difikirî
Eger di rêyên rast de were rêve kirin
Ew kêfxweşiyê dide xwediyê xwe
Wekî din, ew ê ji bo wî bibe sedema tengasiyê

Fikir mîna hespê kovî ye
Lêbelê, qebulkirina wê ne ne gengaz e
Ramanîna erênî yek ji rêbazên kontrolkirina ramanên we

ye

Ramanîna saxlem hevalemê nêzîk e
Û hişê nexweş dijmînekî domdar e
Ramanên baş aştî û ewlehiyê tîne
Û hişê nexweş tîrên kujer diavêje
Du qat li xwediyê xwe diqelişe
Ji ber vê yekê gotin, xelat ji heman celebê kirinê ye
Heta ku mirov niyetek baş bişîne
Ramanên wî dê bibin meşale
Odeyên giyan ronî bikin
Û komên tariyê derxe
Wê demê ew hestek kûr a rehetiyê hîs dike
!Çavên wî bi kenekî razîbûnê geş bûn
lihevhatina bi yê din re
Peymana wan ne her tişt e
An jî ji bo wan îdealan feda dîkin
Ji ber ku ew rêbaza lihevkerî nebaş e
Ne li gorî rastiyê ye
Reformxwaz û mirovên mezin li hev nekirin
Digel gelek mirovên li dora wan
Lêbelê, wan îdeala xwe parast
Ji ber ku ew fêhmî dikirin ku ew çî dîkin
Ew bi tevahî rast bû
Prensîbê divê neyê têkbirin
Û ji bo bidestxistina armanceke taybetî nekevin nav
armancên veşartî
Ji ber ku ew ne liqeyê mirovên bi prensîp e
?Kî dikare bi awayekî bijî ku Xwedê xweş be
Ziyanê nede yê din, ji ber ku ew jî tirsê ne tiştek in
Pêşî û berî her tiştî, divê mirov bi Xwedê re li hev bike
Paşê bi wîdanê, û piştî jî bi mirovan re
Lê eger ew rêbaz kesên din razî neke

Ji bo mirov bes e ku di hundirê xwe de aştî hebe
Ew hestek aştîya hundurîn hîs dike ku wî ji erêkirina
.mirovan serbixwe dike

Hêz û xwesteka giyan
Li hember Xwedê rawestin
Jê re magnetîzma giyanî tê gotin
Û ev magnetîzm
Ruh nîmetan dikişîne ser xwe
û lerizînên nazik
Û hemû ezmûnên baş ên mirovan
Ya ku qencî û rastdariyê tîne bîra wê
magnetîzma giyanî
Ew hêza ku pê

Ew mirov dikişîne û ber bi xwe ve dikişîne
Hevalên baş

Û tiştên pir girîng û kevin
Û têgihîştineke intuitive ya tiştan
Ev hêz ji vê tê wergirtin
Ji hêza magnetîkî ya balkêş a Xwedê
Şema Aştîyê

Kelekek derûnî bigire û bi aştîya xwe tijî bike
Şûşeya hestên min bigire û bi dîlovaniya xwe tijî bike
Sepeta giyanê min a vala bigire û bi fêkiyên şehrezaiya
xwe tijî bike

Ava evîna xwe berde nav giyanê min, da ku ez bikaribim
wan berdim nav qedehên giyanê tî
Dîwarên egoya min hilweşîne û min di hebûna xwe ya
tevahî de binav bike

Ronahiya berbanga evînê ji vebûnên dilê min re dibiriqe,
û tîrêjên rojê yên evîna te tîne bîra min

Li seranserê asîmanê jiyana min belav dibe
Ronahiya geş a evîna te li ser giyanê min şewq daye û
ew ronî kiriye, û ronahiya te valahiya giyanê min tijî kiriye
Tu jiyan î ku laşê min diparêze, hişê ku ramanên min
îlham dike, û şehrezaiya ku nezanîna min ji holê radike

Ez mûma tenik a evîna xwe vêdixim da ku pirtûka zêrîn
a ku ji demên kevnar ve di hundirê min de ye bixwînim
Evîna te şema aştiyê ya nedîtî bû û hîn jî wisa ye ku
tariyê belav dike û peyamên te nîşanî min dide
Blog li ser rûpelên dilan e
Asta bêdawîbûnê
Piştî ku gelek caran li te geriyam
û gerandina berdewam di daristanên razên te yên ecêb

de

Di dawiyê de gihîştim ber sînorê bêdawîbûnê
Bi bawerî û sebir, min gazî navê te yê pîroz kir
û ji nişkê ve deriyê hebûna te vebû
Li wir, di navenda wê de
û li ser textê xeyalên bi heybet min te dît
Guhdariya min ne li gorî ahengê bû
Bi dengê xwe yê afirîner û nûjen
Ez bi bêsebrî li benda dengê te bûm
Hingê sêrbaziya aramiya te xwe avêt nav min
û bi fîsiltandinên intuitive
Wê zimanê milyaketan fêrî min kir
û civîna nû têk çû
Min bi pirs û lêpîrsînên xwe te bombebaran kir
:Kevnar wek dem bi xwe
"?Ey Xwedê, çima guneh û êş"
?Çima xapandin û xeyal
Ji ber vê yekê min tîrêjên perestgeha te girt
Cureyek ji tîpên ronîker
Bersivên xwe yên rast û pêbawer ji min re radigihînin
Dabînkerê aramî û teselîyê
Niha, li perestgeha ezoterîk a Salamî
Ez ji hebûna te di dilê aramiyê de kêfxweş dibim
Em bi gotinên bêdeng û bêwate diaxivin
Ey Xwedayê sirên bêhesab
Ez ê her û her bi te re biaxivim
!Bi hemû ew qas xweşgotin û herikîna di dilê min de

Dema ronahiya te di giyanê min de dibiriqê
Bila rûmeta te eşkere bibe, ya Xudan
Bila ronahiya şehrezayiya te belav bibe
Nezanî, nakokî û bêbawerî
Ji peravên erdê heta hetayê
Qelsiya me veguherîne hêzê
Û em di nav biryardariyê de lawaz bûn
Laşên me bi elektrîka girîng bar bikin
Û hiş û giyan bi ronahiya xwe ya şîfayê tijî bike
Destê me bigire da ku em di avên bêxemiya te de
nexeniqin

Hebûna me bi evîn û şehrezayiya Te tijî bike
Bila em hîs bikin ku em pir nêzîkî te ne
Û roja rehmeta te
Ew bi berdewamî li ser me ronî dike

Ez kulîlkên ramanên xwe yên zindî û fısıltî datînim
Di avahiya bédengiyê de
Bêhna wê ya bédeng distre
Û ew ji rûmeta te re distirê
Û bi tîrêjên ronahiya te ya pîroz
Ez bedewiya hebûna te dibînim
Xewnên min ên xweş rast dibin
Dema ronahiya te di giyanê min de dibiriqê
Perde bi agirê aqilmendiyê dişewitin
Ji ber vê yekê rûmeta te binihêre
Kêfxweşiya min mezin dibe
Deryaya Bereketên Îlahî
Ey ronahiya kozmîk
Her roj ez dibînim ku tu ezman bi rengên geş dixemilînî
Ez temaşe dikim ku tu axa bêber bi hevrîşimê zumrûd
dipêçî
Tu di germahiya tîrêjên rojê de yî
!Û ew li her derê eşkere ye

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez rûyê te di neynika
aramiya xwe de bibînim
Padîşahiya hebûna xwe ya berfireh nîşan bide, xwe
!nîşan bide
Dilê min fêrî dua kirinê û giyanê min jî fêrî hestkirinê
bike
Ku hemû derî ji bo wî vebin da ku di nav wan re xuya
bibe
Hebûna te bereket e
Ey Ezîzê Pîroz
Bila ez niha û her û her fêm bikim ku tu bûyî û hîn jî ya
min î, her û her ya min î
Ev xewnên şaşıyên min in, yên ku winda bûne û di
goristana jibîrkirinê de hatine veşartin
Ez şiyar im, di şewqa tava jiyanê de di bin baskên te de
xwe vedim
Deryaya bereketên îlahî di nav min re diherike
Û ez hîs dikim ku ez ew navgîn im ku ew tê de diherike
Hemî hêzên afirîner ên pîroz
Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim li te
bigerim
Ez ji her tiştî bêtir li te girîngiyê didim
Mîna ku girêkerên we dikin

Gelek daxwaz û pêwîstî hene
Dinya wê li ser me ferz dike
Û ew me ji girîngiya xwe ya herî zêde îqna dike
Û ji ber ku bêyî wê jiyan ne gengaz e
An jî bêyî wan bikin
Lê belê, şertê bingeîn divê
Bidestxistina aştîya Xwedê
Ku çavkaniyên wan qet zuwa nabin
Çavkaniya wê qet zuwa nabe
Ya ku her tiştî di jiyanê de tam û wateyê dide
Werin em ji bîr mekin ku Xwedê bingeha hebûna me ye

Û ew evîn pencereya ku em lê dinêrin e
 Bi rûyê wî yê hêja
 ?Kî dixwaze hebûna xwedayî hîs bike
 Û ew xwesteka hêja di raman û kiryarê de tê xurtkirin
 Xwedê dê daxwaza wî qebûl bike
 Û ew alîkariya wî dike ku perdeyan hilweşîne
 Ya ku rê li ber dîtina roniyên pîroz digire
 Ew kesên ku bi biryar in ku li ser rêça xwe bi pêş ve
 ,biçin
 Tiştek wî rawestîne
 Tiştek dê wî asteng neke
 Heta ku ew negihêje armanca xwe
 Ew tiştê ku dilê wî dixwaze digire
 Bila hêrs te kontrol neke

Ev hest ji ya ku li ser rûyê erdê xuya dike kûrtir e. Mirov dikare bi awayekî maqûl xuyangên derveyî yên teqînên tundûtûjiyê kontrol bike, lê dîsa jî hêrs û kîna tepeserkirî dihewîne. Ev hêrs bi awayên cûrbecûr xwe nîşan dide, wek êrîşkarî, bêaramî, bêsebrî, nerazîbûn, çavnebarî, acizbûn, bêbextî û bêhalî. Bi rastî, hema hema her kes heta radeyekê hêrsê tecrûbe dike.

Hêrs, çi cewherê wê be jî, ji bêhêvîbûna ji bicihanîna daxwazan derdikeve. Di nebûna kêfxweşiya giyanî de, mirov bi rêya daxwazên hestiyarî berê xwe didin kêfê - xwestekên ku bi xwezayî tovên bêhêvîbûn û nerazîbûnê di hundurê xwe de hildigirin, û di encamê de, hêrs, ku hestên nerm û têgihêştinên bilindtir ji holê radike.

Ji ber vê yekê, rêya herî ewle ji bo jîholêrakirina hêrsê ew e ku sedema wê ji holê were rakirin: xwestek. Her ku mirovek bêtir xwestek hebin, ew qas bêhêvîbûna wî/wê mezintir dibe, ji ber ku ne mimkûn e ku meriv hemî wan xwestekan têr bike, ji ber ku xwestekên hestî têrker û bêdawî ne. Her ku em bêtir hewl bidin ku xwestekan bicîh

bînin an jî kêfên hestî biceribînin, em ew qas bêtir bi wan ve girêdayî dibin. Û her ku girêdana me xurttir be, êşa me ya ji ber bêparbûna ji wan tiştên ku xuya dikin xwestekên me têr dikin, ew qas mezintir dibe.

Bo nimûne, xwezayê hesta birçîbûnê di hundirê me de çandîye, da ku em bizanin kengê laşê me hewceyê xwarinê ye. Lê girêdan an xwestek vê hestê zêde dike û vediguherîne tengasiya psîkolojîk. Ger hûn sê rojan bi berdewamî birçî û rojî bigirin - çi ji ber sedemên tenduristiyê be çi ji ber tişteki din be - hûn ê pir caran hêrs bibin. Ji aliyekî din ve, yogî dikare çend rojan bê xwarin bimîne bêyî ku ji ber nebûna xwarinê aciz bibe ji ber ku wan ji xwestekên bedenî dûrketine.

Dema ku em fêhm dikin ku xwestek çavkaniya hêrsê ne, em dixwazin bizanin ka meriv çawa bi awayekî avaker bi wan xwestekan re mijûl dibe. Ji bo vê yekê çend rêbaz hene:

Pêşî, wan xwestekan pêk bîne

Eger ew xwestek bê zirar bin, tişteki xelet di bicihanîna wan de tune ye, û wê demê ew ê derbas bibin. Pirsgirêk ev e ku bicihanîna wan xwestekan dikare yên nû biafirîne, an jî ew dikarin bibin adetên kûr û lawazker. Her ku hûn wan xwestekan bêtir xwedî bikin, ew qas xurttir dibin. Ji ber vê yekê, divê mirov têgihîştî û rexnegir be, tewra dema ku xwestekên ku dişibin bêguneh pêk tîne jî.

Ya duyemîn, ji wan xwestekan xilas bibin.

Yek ji rêbazên herî bibandor ji bo derbaskirina xwestekan ew e ku hûn di hişê xwe de dev ji wan berdin, û ev yek xwezayî dibe dema ku em ji hêla giyanî ve bêtir hişyar dibin. Mînakî, kesên ku bi xwendin û pratîkên giyanî ve mijûl dibin, xwesteka cixarekêşanê winda dikin. Dev ji xwestekan berdan wê demê tê ku giyan bi têra xwe şiyar

dibe da ku xwesteka dawîn bişopîne: bextewariya mayînde. Dema ku em di hundurê xwe de kêfxweşiya giyanî biceribînin, xwesteka ji bo tiştên hestiyarî qels dibe û bandora xwe li ser îradeyê sist dike.

Em dikarin xwestekên bihêz veguherînin enerjîyên bihêz û afirîner ên ku pir sûdmend in. Pir caran, xwestek bi xwe ne xirab e; pirsgirêk di wê de ye ku mirov çawa li pey wê diçin. Ger hûn bizanin ka meriv çawa di hundurê xwe de bextewariyê dibîne, hûn ê bibînin ku hemî xwestekên we dê bêyî ku hûn hewce bikin ku li dora xwe tiştên cûda biceribînin da ku bigihîjin wan, werin bicîh kirin.

Ev nayê wê wateyê ku divê em ti xwestekên xwe nebin. Wekî mirov, em nikarin xwe ji xwestekên xwe dûr bigirin. Heta ku em li ser vê erdê bin, xweza me teşwîq dike ku em tevbigerin. Pirsgirêk ev e ku meriv nehêle hêrs me kontrol bike dema ku encamên kiryarên me li gorî hêviyên me nînin.

Meditasyon çareyek bi bandor e ji bo hêrs an jî her pirsgirêkek din. Ji ber ku meditasyon me bi xwezaya me ya rastîn re digihîne hevahengiyek bêkêmasî, ji hemî celebên neyînîtiyê, tevî hêrsê jî, azad e. Şahî û aramiya Xwedê di hundurê me de ye, û dema ku em bi awayê rast meditasyonê dikin, em wê şahî û aramiyê bi dest dixin, û hêrs di encamê de bi xwezayî belav dibe. Çawa ku girseyek qûm nikare li ber pêlên bihêz bisekine, kesek ku aramiya hundurîn tune ye jî nikare li ber bahozên rewşenbîrî yê dijwar bisekine.

Lê elmas xwezaya xwe ya bingeşîn diparêze her çend pêl ji her alî ve lê bidin jî. Bi heman awayî, mirovekî bi giyanekî paqij, mîna krîstalekî zelal, her çend zehmetî li dora wî belav bibin û bayên ezmûnê wî bi tundî bihejînin jî, dibiriqe.

Çima wî meqamên herî bilind red kirin?

Çîrokeke watedar

Wekî ku ji hêla mamoste ve hatî vegotin Paramhansa

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Di demên berê de, hin mirovên rast li wargehek bêdeng li ser milê geliyekê ku li kêleka daristanê ye dijiyan, li wir bayê aştîyê her tim hebû û evîna biratiyê nîşana wê vekîşîna pîroz bû.

Ew Birayên Paqîjîyê bi fêkiyên teze yên ku daran peyda dikirin debara xwe dikirin û bi destên xwe yên girtî ava zindî, geş û herikî ya ji kaniyên çiyayî yên pir û zelal digirtin û vedixwarin.

Çavên wan wek elmasan bi kenên ezmanî yên tijî razîbûn û razîbûnê dibiriqîn û şahî di dilên wan de bicîh bûbû, wan bi rehetîyek mayînde tijî kiribû.

Li gel van hemûyan, yek ji van giyanên pîroz hîs kir ku ew ji bextewariya giyanî têr bûye û dixwest ku rûmeta dinyayê tam bike, her çend tenê ji bo demekê be jî. Ew bi xwesteka ku tenê ji bo rojekê padîşah be, hatibû girtin, ji ber vê yekê wî ji birayên xwe xatir xwest û ber bi deriyê Xwedê ve çû da ku li bextewariya padîşahiyê bigere.

Di rê de, wî bi hemû dilê xwe ji Xwedê re dua kir û got: "Ey Xudan, ey Comerd, ey Tu yê ku duayan dibihîzî û hêviyan pêk tînî, ez ji te dixwazim ku gavên min ber bi qesrekê ve bişînî ku ez rojekê ji bextewariya ku padîşah jê kêfxweş dibin kêfê bistînim."

Gava ku duaya xwe qedand, çavên wî li avahiyek mezin ketin û ji xwe re got: "Ax, saeta Rehman! Xwedê xewna min pêk aniye û bextewariya xwestî jî dê di nav destên min de be." Gavên xwe ber bi wê avahiya mezin ve lezand.

Ti pasewanan ew neseandin, ji ber vê yekê ew bê astengî ji deriyê sereke derbas bû, û bêyî ku kesekî bibîne, li nav baxçeyên kesk ên ku bi gul û reyhanên herî teze û xweş xemilandî bûn geriya.

Piştî ew çû hola xwarinê ya şahane û dît ku maseyên tijî xwarinên herî xweş bûn, li benda hatina wî bûn. Lê wî li wir yek xizmetkar jî nedît. Wî ji xwe re got: "Tu çiqas comerd î, ya Xudan! Te ev qesra mezin û ev xwarina xweş a minasib ji bo padîşahan da min. Ev tiştê ku min ji Te xwest, û Te daxwaza min bi cih anî, ya Herî Comerd ji Comerdan."

Bi baweriya ku Xwedayê Herî Rehman daxwaza dilê wî pêk aniye, dest bi fikirîna li ser kêfên ku li benda wî bûn kir, di dilê xwe de piştrast bû ku Xwedayê Teala di dawiyê de bextewariya şahane ya ku ew demek dirêj li bendê bû, daye wî. Berî nîvro, ew çû serşoka şahane, xwe şuşt û cilên hevrişim ên luks li xwe kir. Piştî ew li ser sifreyê dewlemend rûnişt û dest bi xwarina pêşkêşiyên xweş û xweş kir.

Di wê gavê de, xizmetkarên ku li quncikê qesrê qumarê dilîstin ketin hundir û bi hêrs û aciziyê mezin ew pirsîn û gotin: "Tu kî yî ku xwarina axayê me padîşah dixwî ku çûye gera nêçîrê û em li bendê ne ku ew her kêliyê vegere?"

Li vir hevalê me difikirî ku Xwedayê Teala wî diceribîne, ji ber vê yekê bi dengê xweş ji wan re got: "Ez hevalê Padîşahê Mezin im, û ez li ser daxwaza wî ya diloan hatim vir da ku rojekê ji bextewariya şahane kêfê werbigirim."

Xulamên ku aramî û baweriya wî ya bi xwe ya neasayî dît, ew wek mêvanê padîşah hesibandin û destûr dan ku ew firavîna xwe ya şahane biqedîne. Piştî, ew birin odeya razanê da ku bêhna xwe vede, bêyî ku bizanibin "Padîşahê Mezin" ê ku wî behs kiribû ne padîşahê wan ê erdî bû ku nêçîrê fikir, lê belê Xudan Xwedê bû.

Piştî nêzîkî du saetan, mizgînvana bi lez hat da ku xizmetkaran agahdar bike ku Qraliyeta Wî hinekî dereng maye û dê di saetekê de bigihîje, û ferman da ku xwarinên teze û xweş li benda wî bin.

Xizmetkaran pirsî: "Ma Qralê Wî mêvanek neşand ku ji xwarina wî kêfê werbigire û di nav nivîna wî de razê?"

Nûnerê padîşah di cih de fêhm kir ku yek ji derwêşên bêxwedî bê vexwendin hatiye qesrê, xwarina padîşah xwariye û niha di nav nivînên xwe de dixurîne. Ji ber vê bêrêziya bêhempa hêrs bû û ferman da xizmetkaran ku daran binin da ku bikaribin wan li ser derwêşê belengaz bişkînin.

Bêguman, hevalê me yê delal ji xewnên xwe yê şahane bi dengê daran ku ji her alî ve bêrehmî li ser wî dibarîn şiyar bû. Lê gava ku xizmetkaran bêrehm lê dixistin û heqaret li wî dikirin, ew diket kenînê, ku ev yek wan bêtir hêrs dikir, ji ber vê yekê wan êrîşa xwe berdewam kirin heta ku ew hişê xwe winda kir. Piştî ew bêhiş, ji deriyê qesrê kaş kirin.

Dostê me yê derwêş di vegera xwe ya cem birayên xwe de dereng ma, ji ber vê yekê wan ew geriya heta ku wî bêhiş û li derveyî qesrê razayî dît. Ew birin cihê xwe yê bêdeng. Gava ku yek ji birayan şîr xist devê xwe, wî jê pirsî ka ew hişê xwe girtiye an na: "Ma tu dizanî kî vî şîrî dide te?" Wî bersiv da: "Erê, ez dizanim. Heman Xwedayê ku min bi tundî ceza kir ji ber ku min dixwest rojekê jî ji bextewariya şahane kêfê werbigirim, ew e ku niha vî şîrî dide min."

Birayên din ji Xwedê re ji bo ewlehiya birayê xwe şikir kirin û baweriya wî ya xurt û bêdawî bi Xwedê re heyran kirin, berevajî wan kesên ku di demên rûmet û serfiraziyê de Xwedê dihebînin û di demên tengasî û tengahiyê de wî înkâr dikin.

Di vê navberê de, Qralê Wî vegeriya qesra xwe ya bi heybet û ferman da ku xwarin were amadekirin. Dema ku çîroka belengazekî bihîst ku cesaret kiribû xwarina wî bixwe û dema ku xizmetkar bi daran bêrehmî lê dixistin, dev ji kenê bernedabû, ew ji bo demek kurt hêrs bû.

Ji ber hin sedeman, padîşah bi çîrokê pir bandor bû, ku di hişê wî de bû. Wî ferman da xulamên xwe ku belengaz bibînin û bînin ba wî. Ew ketin rê ku li her alî li wî bigerin, lê bê encam man. Di vegera xwe ya bêhêvî de ber bi qesrê ve, ew ji nêzîkî cihê perestgeha derwîş derbas bûn û kenek bilind bihîstin. Wan di cih de ew wekî kenê wî nas kir, ji ber vê yekê ew ji hespên xwe peya bûn, bi zorê ketin nav cihê perestgehê, zîlamê dîlovan girtin û ew birin ber destê serwerê xwe.

Dema ku padîşah û derwêş rûbirûyî hev bûn, derwêş ji padîşah jî bi dengê bilindtir keniya, mîna ku nikaribe kêfxweşiya xwe di hundirê dilê xwe de bigire. Tevî daxwazên padîşah ên îsrar ku ew kenê xwe rave bike jî, derwêş red kir ku bersiv bide, hetta di bin gefa cezayek giran de jî.

Ji meroqê, padîşah dest bi pesindan û aramkirinê kir, û textê xwe pêşkêşî wî kir ger ew jê re bigota çima dîkeniya dema ku xulam lê dixistin.

Paşê derwêş axivî û got:

"Guhdarî bike ka ez ê çî ji te re bêjim û baş fêm bike. Xwedê bi tundî min ceza kiriye ji ber ku min tenê ji bo rojekê bextewariya şahane ya xeyalî xwestiye. Ez kenîyam û ez dikenim ji ber ku min jiyana xwe xilas kir û fêm kir ku ger ez ji ber ku çend demjimêran ji kêfên şahane kêf girtim, ev hemû ceza heq kirim, wê demê gelo ew kesên ku ji bilî kêf û şahî, nemaze yên şahane, ti eleqeya wan bi cîhanê re tune ye? Dibe ku di vê yekê de ders û hişyariyek ji bo te hebe, ey

Padîşahê Serdemê, ji ber ku qanûna karmayê li bendê ye û çarenûsa te li rê ye."

Di derbarê textê te yê ku te pêşkêşî min kir, bersiva min ev e: Gelek spas dikim. Wê ji xwe re bihêle, ji ber ku ez ne hewceyê wê me ji ber ku ez di Xwedê de bextewar û ji jiyana xwe razî me, û ne hewceyê tiştekî me ku kêfa min xera bike û aramiya min têk bibe.

Aştî li ser te be

Gotin û hestên ruhî

Ev peyvên jêrîn ji Shri Dayamata di derbarê mamoste B
: Ramhansa Yogananda de ne

Ez hîn jî hevdîtina min a yekem bi mamosteyê xwe yê delal re bi bîr tînim. Dilê wî ewqas comerd û diloan bû ku her kesê ku ew pê re hevdîtin fikir xwe wek hevalekî nêzîk hîs fikir, mîna ku ew demek dirêj e hevdu nas dikin. Ji kêliya yekem ve vekirina dilê xwe ji wî re ne dijwar bû. Mamosteyê nemir xwedî şiyana eşkerekirina cewhera xwe ya giyanî ya rastîn bû. Ew bi rastî jî temsîla evîn, dostî, niyetên baş û .xwestekên diloan bû

:Û niha werin ser gotin û awazan

Şer wê rawestin dema ku tovên evîna biratiyê di dilê mirovan de kok bavêjin

*

Kirinên niha yên mirov dê an aramî û bextewariya wî/wê ya pêşerojê, an jî bêbextî û bêbextiya wî/wê ya pêşerojê diyar bikin, ji ber ku qanûna sedem û encamê nayê xapandin .tevî ku tê paşguhkirin an jî jibîrkirin jî

*

Rehetiya madî tenê beşek piçûk a serkeftina rastîn e, ku .divê bi zirardayîna yên din neyê bidestxistin

*

Mirovê herî mezin ew kes e ku dilnizm e û xwe ji her kesî
kêmtir dibîne. Rêberekî rastîn guh dide yên din, xwe wek
.xizmetkarê hemûyan dibîne û li kesî biçûk nabîne
*

Dema kesek bi kenekî geş xuya dibe, tarîti belav dibe.
Mirovên weha tîrêjên şahiyê belav dikin ku dil ronî dikin û
.giyan şa dikin

Hewl bidin ku hemû tiştên xweşik ên jiyana xwe bi bîr
.bînin û li ser wan bisekinin

Jiyan di axa asê de radizê, di kulîlkan de xewnên
bedewiyê dibîne, di heywanan de bi hêz şiyar dibe û di
.mirovan de xwedî hişmendiya potansiyela bêdawî ye

Evîn stranek giyan e ku ji Xwedê re distirê û deng vedide

Her roj, her deqe, her saet pencereyek e ku hûn dikarin
tê de bêdawîyê bibînin. Jiyan kurt e, lê dîsa jî berdewam û
bêdawî ye. Ruh nemir e, û di vê beşa kurt a hebûna mirovan
.de, divê hûn ji berhema bêdawîyê çi ji destê we tê bidirûn

Îro, min biryar da ku qet destûrê nedim xwe ku careke
din bikevim nav çîra bêhêvîtiyê, û li ser hêviyên nehatî
bicihanîn an xewnên nerealîst bimînim. Li şûna ku ez destûrê
bidim xwe ku ez girtî û bi sînor bimînim, ez ê bi aqilmendî
tevbigerim, dizanim ku ev rêbaza aqilane dê bi xwezayî min
.bigihîne bextewariya ku ez lê digirim
*

Xudan, di hembêza germ a rojê de ez hebûna Te hîs
dikim, û di bayê nerm de ez bêhna teze ya jiyana Te hîs
dikim. Ez spasiya Te dikim, Xudan, ku tu min bi bîr tîni, her

çend ez Te ji bîr dikim jî, û ez ji bereketên Te yên bêdawî pir
.spasdar im. Xwedêyo, min bi bîranîna Te ya berdewam bijîm

*

Ez dizanim, Xudan, ku di vê dinyayê de gelek tişt hene
ku xam, tirsnak û kirêt xuya dikin, lê aliyê din ê afirandinê ku
bi çavê hundirîn ê şehrezayiyê ve tê eşkerekirin pir xweşik,
baş û delal e. Ji ber vê yekê, ez ê her gav hewl bidim ku bi
çavê şehrezayiyê binêrim da ku ez li pişt kêmasî û xeletiyên
vê dinyayê bibînim. Bedewiya te ya bilind ku li ser hemî
.bedewiyê serdest e

:Cewhera ahengî di gotinan de

Xwedîsîplîn Evîna ji bo yên din Dilovaniya ji bo
heywanan Evîna taybetmendiyên baş Evîna aştî û aramiyê
Dilovanî ji bo xizan û hewcedaran û alîkariya wan Dilsozî
Bicîhanîna erkê xwe ji evîn û rêzgirtinê Evîna rastgoyî û
reformê Xwedîbûna hestek exlaqî û kirina tiştê rast
Rêzgirtina li xwe Dilsozî Nermî Dilsozî Siwarî Sebir Lêborîn
Şopandina şopa giyanên mezin û hişên ronakbîr Dilsozî
Reftarên baş Dilovanî Sadehî û zelaî Hevsengî Hestên giyanî
Razîbûn Evîna paqîjiya laşî û paqîjiya rewşenbîrî Dilnizmî û
dûrketina ji xudperestiyê Evîna qenciyê Dadmendî Spasdarî
Rêzgirtina ji bo tiştên pêroz 623 MAM

*

Li pişt siya vê jiyanê ronahiya ecêb û ecêb a Xwedê
heye, û tevahiya gerdûn perestgeheke mezin e ji bo hebûna
.Wî ya pêroz

*

Dema ku em bi kûr û bi dilsozî li ser Xwedê difikirin, ji wî
pir hez dikin û bi tevahî baweriya xwe pê tînin, bêhejmar derî
li ber me vedibin. Û dema ku em ronahiya Wî dibînin û
hebûna Wî tecrûbe dikin, çi qas bûyerên jiyanê tirsnak an jî

tirsnak bin jî, ew dikarin aramî û aramiya ku em di hebûna
.Wî de hîs dikin bidizin

*

Di jîyan û mirinê de, di nexweşî û birçîbûnê de, an jî di
feqîrî û belengaziyê de, û di alozî, alozî û nerehetiya cîhanê
.de, ez ê her gav xwe bispêrim Te, ey Xudan

*

Xaltiya bêhempa ya ruhê karsaziyê ew e ku mirovekî di
cîhanê de cuda dike û wî wekî meşaleyek geş dibiriqe.
Mirovên mezin ew in ku hez dikin bidin, yên din teşwîq bikin
.û baweriyê di wan de biçînin

*

Ecêbên ecêb ên ku em di vê gerdûnê de dibînin hebûna
Xwedê nîşanî me didin; hebûna Wî li her quncikekî hemû
.afirandinê diyar e, ku ev jî berhema hişê Wî yê gerdûnî ye

*

Kesekî ku ji girekî dadikeve, rastî berxwedanekê nayê, lê
gava ku bixwaze bilindtir hilkişe, rastî berxwedaneke mezin
tê. Bi heman awayî, kesek ku dikeve nav kûrahiya xerabiyê,
heta ku hewl nede ku rêya xwe berevajî bike û hilkişe ser
.girê fezîletê, rastî berxwedanekê nayê

*

Bextîyarîya mirov bi berdewamîya hewildana xwe ji bo
baştirkirina xwe zêde dibe, û her ku bextîyarîya wan zêde
.dibe, bextîyarîya kesên li dora wan jî zêde dibe

*

Ji bîr meke ku guman, qelsiya derûnî, fikar, bêzarî,
bêzarî, tirs, fikar, şerm, tembeliya laşî û bêhaliya rewşenbîrî,
zêdegavî di her tiştî de, jiyana bêdîsîplîn, nebûna eleqeyê û
nebûna şiyana afirîner faktorên astengker ên neyînî ne ku
nahêlin enerjîya kozmîk ber bi kesekî ve were kişandin da ku
laş û hişê xwe bi hêza jîyanê bar bike; lê belê xwesteka ji bo
xebata avaker, alîkariya kesên din, azweriya giyanî ya

afirîner, aramî, wêrekî, helwestek psîkolojîk a bêwestan û
berxwedêr, tolerans, sebir û aştî hemî kanal in ku enerjîya
kozmiîk dikare bi wan re biherike û ji we re bibe alîkar ku hûn
.bi şert û mercên jîyanê re mijûl bibin

*

Yek ji mêvanan fikirîna li ser Xwedê nelojîk dît, ji ber vê
:yekê mamoste Paramahansa bersiv da

Cîhan bi te re hev fikir e, lê gelo ev dinya bihuşt e?"

Şahiya rastîn ne ji bo wan kesan e ku Xwedê terk dîkin, ji ber
ku Xwedê bi xwe şahiya herî mezin e, û perestvanên Wî li ser
vê erdê di nav stargehek aştîya hundurîn de dijîn, lê yên ku
Wî ji bîr dîkin roj û şevên xwe di dojeheke ku bi xwe çêkiriye
de derbas dîkin, ku bi agirê tirs û bêhêvîtiyê dişewite. Ji ber
vê yekê, fikirîna li ser Xwedê û nêzîkbûna Wî bingeha
".rastdariyê û ruhê mentiqê ye

*

Mirov afirandinên Xwedê yên herî hêja ne, bi aqil û
şiyana ramanê hatine xwedîkirin; ji ber vê yekê, divê ew
dema xwe wînda nekin, Xwedê îradeya azad û azadiya
hîlbijartinê daye mirovahiyê, da ku ew dev ji hemî armancên
dinyayê berdin û ji Xwedê hez bikin, ku van diyariyan daye
.wan

*

Di dil de mîqnatîsek heye ku hevalên baş û dilsoz
.dikişîne. Ew mîqnatîsa fedakarî û comerdîyê ye

*

Dilên me morîk in, û evîna îlahî ew tîl e ku wan bi hev
ve girêdide û wan nêzîkî hev dike di tacek yekîtiyê û ahengiyê
.de

*

Werin em ji Xwedê re şikir bikin ku me li ser vê erdê, ku
mala me ya mezin e, danî û bila em di şahî, aheng û
lihevhatinê de bi îradeya Wî bijîn, da ku mala me bibe wekî
.ku Ew dixwaze ji bo me

*

Ji girseyê dûr bikeve û hêz û potansiyela xwe kifş bike.
Nehêle moralê te kêm bibe û guh nede ramanên neyînî yên
cîhanê. Bi bawerî ku hêza bêdawî ya Xwedê bi te re ye,
piştgirî û rêberiya gavên te dike, bi berdewamî li ser rêya
.xwe bimeşe

Ew kesên ku xwedî têgihên ronakbîr in, gul û kulîlkên
rastiyê ji baxçeyên zanîne berhev dikin û dixebitin da ku
giyanan bi taybetmendiyan hêja û rafîner ên ku wan ji bo
ketina bihuşta şehrezayiya gerdûnî şayan dikin, ronî bikin û
.xemilînin

*

Divê em ji yên din nefret nekin ji ber ku ew ji me cuda
ne, an jî ji ber ku ramanên wan ji yên me cuda ne. Divê em
israr nekin ku tenê baweriyên me rast in. Çêtir e ku em bi
hev re rûnin û bi hişê vekirî û rêzgirtina hevbeş li ser
ramanên xwe nîqaş bikin, û di hişê xwe de bigirin ku mirovên
aqilmend nakokî nakin, lê belê bi aramî û aqilane meseleyan
.lêkolîn dikin

*

Niyetên baş mîna elmasek şefaf in ku ronahiya Xwedê di
nav wan re dibiriqe û bi tevahî dikeve nav jiyana me

*

Em ji Te dixwazin, Xudan, ku agirê evîna îlahî di dilê me
de vêxe û giyanên me bêriya Te bikin û şev û roj qedrê Te
bigirin. Evîna Xwe bide me, da ku gava em li Te difikirin,
.dilên me bi şahî tijî bibin û giyanên me bi hebûna Te şa bibin

Min rabirdûya tarî sewitand, tovên tirs û fikarên li ser
pêşerojê paşguh kir, û li ser xweliyên belavbûyî yên tirs û
.fikaran meşiyam

Banka bextewariya we

Ji bo demekê raweste û bifikire! Ma ne çêtir e ku meriv
?sade bijî û bi rastî dewlemend be
Ew pereyê ku te bi zehmetî qezenc kiriye, eger banka te
îflas bike, dibe ku winda bibe. Lê bextewariya giyanî ya ku te
di banka xwe ya bêdawî û bi biryardariya xwe ya bêwestan
de kom kiriye, qet winda nabe; nirxa wê tenê dê zêde û zêde
.bibe

Tu rêveber û veberhênerê banka bextewariya xwe yî.
Ger tu bizanî ka tu çawa van her du rolan bi awayekî
bêkêmasî pêk bînî, û çawa bi berdewamî emanetên
bextewariya xwe zêde bikî, wê hingê, bi îzna Xwedê, têkçûn
.ji bo te ne mumkin e

*

Di bédengiya bédengiyê de, rastî li ser hişmendiye
dibiriqe mîna rojê ku di nav mijê de dibiriqe

*

Eger mirov tenê dewlemendiye winda bike, ew bi rastî
tişteki winda nake, ji ber ku eger tenduristî, jêhatîbûn û
rêveberiya baş hebe, ew hîn jî dikare bextewar bimîne û
bêtir pere qezenc bike. Ger tenduristiya xwe winda bike, ew
piraniya bextewariya xwe winda dike. Lê eger ew armanca
xwe di jiyane de winda bike, ew her tiştê ku hêja ye winda
.dike

*

Ez li kesî wek xerîbekî ji xwe re nabînim, û ez kêfxweş
im ku bi hemû evîna ku Xwedê di dilê min de danîye ji her
kesî hez bikim, û ez nikarim kesî ji çembera evîna xwe
.derxim

*

Dema ku hûn karibin hişê xwe bi tevahî bidin ser hev,
hestên we dikarin bikevin her derê û têgihîştina we bi
.enerjiyê bar dibe

*

Divê mirov xwe û endamên malbata xwe perwerde bike
ku li ser yên din gotegotan nekin an jî li ser kêmasî û şaşiyên
wan neaxivin, û li şûna wê divê balê bikişînin ser xwe-
.başkirinê û sererastkirina şaşiyên xwe

*

Pêşxistina evîna paqij û bê şert û merc di navbera mêr û
jinê, dêûbav û zarokên wan, heval û hogir, xwe û her kesî de,
.ew dersa ku em ji bo wê hatine vê dinyayê

*

Hin kes hene ku ji dersên êş û kêfê fêr nabin, jiyanek tijî
poşmanî û bêhêvîtiyê dijîn ji ber ku ew ne ji kiryarên ku êşê
tînin dûr dikevin û ne jî rêyên bextewariyê dişopînin. Pir kêr
kes, piştî ku ji hêla agirê nezaniyê ve têne şewitandin, xwe ji
dubarekirina reftarên ku dibin sedema bêbextî û bêbextiyê
dûr dixin. Û dû re ew kes hene ku bi hêsanî ji hêla kêfê ve
têne hejandin û ji hêla melankoliyê ve têne zincîr kirin, ku
hewceyê rewşek psîkolojîk a aram in ku bi têgihîştin û
.hevsengiyê ve tête diyar kirin

*

Bêyî bextewariya hundirîn, mirov xwe wekî dîlê pirsgirêk
û xeman dibîne. Û bextewarî - hevalên min - ne tenê bi
serkeftin û dewlemendiyê ve sînordar e, ji ber ku
bextewariya rastîn li ser rûbirûbûna her cûre têkçûn, zehmetî
.û pirsgirêkên jiyanê bi xîret û geşbîniya ji bo başiyê ye

*

Tenduristiya baş, karîgeriya derûnî, karê têrker û aqil
hemî hêmanên girîng in ji bo çandina bextewariyê. Divê
çemê hundirîn ê şahiyê di bin kevîrên hişk ên ceribandînên
.jiyanê de biherike

*

Jiyan û mirin du qonaxên cuda yên hebûnê ne, û
mirovahî beşek ji jiyanê herheyî ye. Dema ku mirov aramî û
zelaliya hişê xwe dibîne, mirov dest dide cewhera xwe ya
.bêdawî ya giyanî

*

Eger tu hemû rêbazên derveyî yên berdest ji bilî şîyanên
xwe yên xwezayî bikar bînî da ku li ser her astengiyekê di
rêya xwe de bi ser bikevî, tu dê vê yekê bi pêşxistin û
.zêdekirina hêzên ku Xwedê daye te bikî

*

Ey Parêzvanê Îlahî, yê ku li her derê amade ye, dema ku
ewrên şer barana gaz û agir dibarînin, bibe penageh û
penageha min

Di mirin û jiyanê de, di nexweşî û birçîbûnê de, di
nexweşî û karesatan de, di tengasî û zehmetiyê de, ez ê her
gav li cem Te bigerim penagehê
Bila ez bizanibim ku ez giyanekî nemir im, ku ji bilind û
nizmên zaroktiyê, xortaniyê, pîrbûnê û teqînên ji nişka ve
.yên cîhanê nehatiye destgirtin

*

Bi bibûna hevalekî rastîn, rola xwe di avakirina
.dostaniyên mayînde de bilîze

*

Di cîhana xewnan de, em navên xwe, laşên xwe,
neteweyên xwe, mal û milkên xwe û qelsiyên xwe ji bîr dikin,
û em bi awayekî nehişmend ji azadiyeke mezin kêfê digirin,
ku ew jî azadiya giyan e. Divê em hişmendiyeke wisa lê
.hişmend a wê azadiya xwerû pêş bixin

*

Divê erkên ruhanî bi ramanek baldar, û erkên dinyayî jî
bi baldarîyek baldar werin kirin. Divê mirov lingên xwe bi
hişkî li ser erdê bihêle û serê xwe li jor ewrên nezanînê, di
.asoyên geş ên aqil de, bilind bike

*

Ronahî û hêza parêzvaniyê ya Xwedê bi berdewamî di
hundirê min de dibiriqe û di nav min re diherike, û destdana
.aştiya Wî çavê şehrezaiyî di giyanê min de vekiriye

Jiyanek bê qaîde xwediye xwe ber bi bêbextî û
bêistîqrariya derûnî ve dibe. Kesek ku jiyanek bê dîsîplîna
exlaqî û prensîban dijî, ew kes e ku tijî fikar û fikarên
rewşenbîrî ye, lê ew kesê ku xwe kontrolkirin û serweriya li
ser hewesên bêserûber fêr dibe, rêya bextewariya rastîn
.dizane

*

Di tenêtiya min a giyanî de, hesreta min xurttir dibe, û
dilê min dixwaze dengê Evîndarê Îlahî bibihîze. Ez ê hemû
dengên dinyayî yên qelew ên ku di nav bîrên xwe de veşartî
ne, ji holê rakim da ku ez bikaribim guh bidim dengê herî
.pîroz ê ku di aramiya giyanê xwe de her û her distirê

*

Roja evîna min qet naçe bin asoyê ramanên min ên li
ser te, û ez çavên xwe li tişteki din ji bilî te nagirim, û ez
tişteki ku te neyne bîra min nakim, nakim. Kirinên ji nezanî û
bêaqiliyê çêdibin dibin sedema xewnên tirsna û kabûsên
tirsna, ji ber vê yekê bila ez tenê xewnên şîrîn ên
destkeftiyên heja bihonim, ji ber ku ew ji îlham û rêberiya te
.çêdibin

*

Jiyana bê têgihîştin xwekuştina giyanî û bedenî ye.
Xwezî bi wan kesên ku têgihîştinê hene, ji ber ku têgihîştin li
ser rêya giyanî û li ser rêyên jiyane hewcedariya herî mezin
e. Têgihîştin çirayek rêber e ku rêya mirovan ronî dike û
serkeftinê tîne. Berî ku mirov bigihîje armanca herî bilind a
jiyanê, divê mirov xwediye vê taybetmendiya bingeîn û
jiyanî be. Têgihîştin divê di her rewşê de hêzek rêber be.
Çiqas ceribandîna ku em pê re rû bi rû dimînin jî, divê em
.xwediye têgihîştina rastîn bin

*

Xwedê zîrarê û êşê nade me; lêbelê, em in yên ku bi
têgihîştin û fêhmkirina xwe, an jî bi şaşfêmkirin û nebûna
.têgihîştina xwe alîkariya xwe dikin an zîrarê didin xwe

*

Divê em ji Xwedê dua bikin ku têgihîştinê bide me, bêyî
ku em çî ceribandinan bikin an jî şert û mercên ku em pê re
.rû bi rû dimînin çî bin. Tenê têgihîştin dê me biparêze
*

Dema ku ezmûnên min diwartir û girantir dibin,
hewldana min a yekem ew e ku ez di hundirê xwe de
têgihîştinê bibînim. Ez rewşê sûcdar nakim û hewl nadim yê
din rast bikim; li şûna wê, ez diçim hundir û hewl didim ku
keleha xwe ya giyanî paqij bikim, her tiştê ku dikare wê
ronahiya hundurîn veşêre, rê li ber xuyabûna hêzên giyan
bigire, an jî rê li ber xwe îfadekirinê bigire, ji holê rakim. Ev
.rêya jiyana serketî ye
*

Revîna ji pirsgirêkan dibe ku çareserîya herî hêsan xuya
bibe, lê mirov gava ku bi dijberê dijwar re rû bi rû dimîne
hêz digire. Ew kesên ku bi zehmetîyan re rû bi rû nabin
.mezin nabin û biryardariya wan jî xurt nabe
*

Dema ku em têgihîştinê bi dest bixin, tirs wînda dibe; di
têgihîştinê de ewlehî û parastin heye

*

Min di jiyânê de gelek serpêhatî dîtine, û ya herî dijwar jî
ew bû ku min bi wan kesan re bûn ku min şaş fêhm dikirin.
Min dît ku ew kesên ku min jê hez dikir - kesên ku min dilê
xwe da wan - min şaş fêhm dikirin û li dijî min zivirîn. Lê ev
yek di min de tehliyê çênekir, ji ber ku tehliyê têgihîştina ku
ez nahêlim ez ji ber şaşfêmkirinên yê din birîndar bibim, ew
e. Berevajî vê, ez hewl didim ku alîkariya wan bikim ger ew
.qebûl bikin û niyetên baş û daxwazên xweş ji wan re dişînim
*

Xweşiya min a herî mezin ew e ku ez behsa ecêbên
Xwedê ji kesên ku bi min re hevaheng in û bawerîya xwe bi

min tînin re bikim, û hesreta wan ji bo wê ronahiya îlahî ya
.ku rehetî, azadî û ewlehiya bêhempa daye min, zêde bikim

*

Hemû zehmetiyên ku tu di vê jiyânê de pê re rû bi rû
dimînî, ji bo îlham û motîvekirina te ne ku tu hewlek mezintir
bidî da ku tu bigihîjî astên bilindtir. Hêza xwe ya îrade pêş
bixe da ku tu bikaribî rewşên xwe kontrol bikî li şûna ku ew
te kontrol bikin. Planên baş ji bo jiyana xwe çêke da ku tu
bikaribî hemû tiştên baş ên ku tu dixwazî bikî û bizanibî ku
.divê tu bikî, bi dest bixî

*

Ew kesên ku pir bi vê dinyayê ve girêdayî ne Xwedê ji
bîr dikin, û ji ber vê yekê em her tiştê ku em girîng dibînin
winda dikin. Qanûna gerdûnê van tiştan ji me digire an jî ji
jiyana me derdixe ne ji bo ku me ceza bike, lê wekî
ceribandinek ji bo dîtina ka em afirandinê ji Afirîner bêtir hez
.dikin

*

Ew kesên xwedî îradeya lawaz her tim dibêjin "erê", lê
.giyanên mezin tijî "na"yên edebî ne

*

Îro ez ê şiyana xwe ya ramana afirîner çalak bikim da ku
di her hewldanek hêja de ku ez dixwazim bikim serkeftinê bi
dest bixim, û bi vê yekê ez ê hemî hêzên ku ji hêla Xwedê ve
.ji min re hatine dayîn bi rêkûpêk bikar bînim

*

Bextîyariya rastîn bi bingeheke li ser rewşa psîkolojîk a
mirovekî ye. Razîbûn, razîbûn, aşî û aramî hemî nîşanên
.bextewariyê ne

*

Divê mirov hewl bide ku xwedî tenduristiyeke baş, hişek
jêhatî, pêdiviyên ji bo jiyaneke û karekî rast, biryareke saxlem
û têgihîştineke rast be, û divê nehêle ku xwe bixe bin
.bandora jîngeh an şert û mercên xelet

*

Mirov gelek caran kûkûnan çêdikin ku wan dorpêç dikan
û têlan girêdidin ku wan girêdidin. Divê ew sedemên van
astengiyan fam bikin da ku vegirtina hêdî hêdî ji hiş û laşên
wan ji holê rakin. Ev ê nûbûnek psîkolojîk bîne, rê li ber
bextewariyê veke, derketina holê ya hişmendiya giyanî li ser
asoyê jiyana wan, û şiyarbûna hêzên girîng ên di Hişmendiye
de divê ji kûrahiya nezanînê ber bi bilindahiya têgihîştin û
.zanînê ve were bilind kirin

*

Kesekî ku tirseke dijwar di dilê xwe de digerîne, tiştê ku
dixwaze jê dûr bisekine dikişîne, û tirsê domdar zirarê dide
demaran û nexweşiyê tîne laş. Dema ku hûn tijî hêz, enerjî û
.zindîtiyê bin, nexweşî ji laş direve

*

Giyanê ku ji strana geşbînîyê kêfê werdigire, hez nake
dengên dijwar ên pesîmîzmê bibihîze, û hişê ku her gav ber
bi stêrka şiyarbûna giyanî ve diçe, dibe hişêkî xurt û bi cîh ku
.lerz û dudiliyê nas nake

*

Min bi hizir li kulîlkekê nihêrî, û tavi lê min tu dîtî, ey
giyanê gerdûnê. Ew bi bîhnê hebûna te bîhnexweş bû, pelên
wê bi sorbûna bêgunehiyê hatibûn boyaxkirin, û ronahiya
zêrîn a şehrezayiya te di dilê wê de dibiriqî. Qûntara zirav û
gulika kesk bi hêza te dihatin piştgirîkirin, û razên jiyana û
bêdawîyê di toza polenê de radizan. Destdana te ya bêdawî
mêşhingiv îlham da, û ew dest bi vexwarina nektara şîrîniya
.te kir

*

Keremên afirandinê, razên xwe yê bêdawî nîşanî min
bide, yê ku di nav çîmenên herî xweşik ên li kêleka rê de
.veşartî ne

*

Divê her bav û dayik xwedî şehrezayî û aramiya baviyê
û nermî û nazikiya dayiktiyê bin, û divê ev her du
taybetmendî di her yek ji wan de hevseng bin û hevûdu
.temam bikin

*

Ez ê stêrkên şahî û geşbîniyê belav bikim da ku
xemgîniyê ji giyanan dûr bixim, û ez ê tîrêjên beşdariya
.empatîk belav bikim da ku xemgînan teselî bikim

*

Em îro li vir in, û sibê em ê wek ewran dakevin - tenê
siya di xewna kozmîk de Lê li pişt vê wêneya demkî û demkî
giyanê herheyî heye, û giyanên me beşek jê ya neqetandî
.ne

*

Xwedê yekane rastî ye Divê em her tim dua bikin ku
ceribandinên jiyanê rê li ber bîranîna me ya Wî negirin Dema
ku ez bi vî rengî dua dikim, ez ji her demê bêtir encamên
mezintir distînim Wê demê, her çend tiştek cidî bibe jî, ew
nikare rê li ber min bigire ku ez li ser Wî bifikirim; berevajî
vê, ez di hebûna Wî ya pîroz de xwe ewle û bi ewlehî hîs
.dikim

*

Jiyan li vir bêber û kaos xuya dike heta ku em bigihîjin
peravên ewlehiyê. Ji ber vê yekê ez her tim dibêjim ku ez li
vir im da ku şahidiya girîngî û rûmeta rastiya dawîn bikim.
Divê em hêviyên xwe nexin ser armancên dinyayî yên demkî
û girêdanên madî yên nazik. Girêdanên weha lawaz bi
awayekî nehişmendî me ji armanca me ya herî bilind dûr
.dixin, mîna ku ew me ji xweya me ya rastîn dûr dixin

*

Jîngeh di mirovan de xeyalan diafirîne û wan di çavên
wan de mezin dike. Divê kesê cidî ji wê hişmendiya jîngehê
ya demkî û demkî bilind bibe û rastiya di hundurê xwe de
nas bike da ku ev rastî bibe jîngeha wî ya xwezayî û tenê
.bandora di jiyana wî de

Em ji Xwedê dixwazin ku rêberiya me bike û me ber bi
Wî ve bibe, û berî ku em ji vê dinyayê derkevin, alîkariya me
bike ku em Wî bibînin. Çi cure ceribandînên ku em pê re rû bi
rû dimînin û êşa ku em dikişînin çî dibe bila bibe, divê em qet
hêviya xwe winda nekin ku alîkariya Xwedê nêzîk e, ku ew
bersiva her duayek ji dil û can dide, û ku ew ê hezkiriyên
.xwe bernede an jî wan li ber rehma çarenûsê nehêle

*

Dewlemendî ne hewce ye ku tenduristî, aramiya hişê, an
hilberîna garantî bike. Lêbelê, dema ku em bi karîgerî û
aştîyê bi dest bixin, em mecbûr in ku di encamê de
.serkeftinek darayî ya hevseng bi dest bixin

*

Di hundirê te de baxçeyekî ecêb û ecêb ê ramanên
safîkirî heye, ku bi bîhna evîn, diloanî, têgihîştin û aştîyê
bîhnxweş e. Kulîlkên wê ji kulîlkên erdê û giyayên madî
.bêhejmar xweşîktir in

*

Dema ku hûn evîna xwe ya paqij didin, hûn gulek
bîhnxweş çandiye, û bîhna wê evînê û bîhna wê têgihîştinê
!ji her kulîlkek dinyayê dirêjtir dom dike û ev rastî ye

*

Divê mirov ji bilî tirsê bi xwe ji tiştêkî din netirse, ji ber
ku ew dijminê herî mezin ê serkeftin û tenduristiyê ye. Ew
hişê jehrî dike, tiştên ku mirov jê ditirse derdixe holê, êşê
zêde dike, zirarê dide dil û pergala demarî û mejî. Ji ber vê
yekê, divê ew bi baweriya bi Xwedê, ramana erênî û afirîner,
geşbînî, hêvî û baweriya bi parastina îlahî were derbaskirin.
Ew kesên ku ji Xwedê hez dikin û di ronahiya Wî de dimeşin,
nikarin ji aliyê tariya tirsê ve werin derbaskirin, ji ber ku
Xwedê bi wan re ye, û her kesê ku Xwedê bi wan re be ewle
.ye

*

Cejn bi danûstandina diyariyên giyanî yên evîn, aşî,
.şahî, tolerans û daxwazên baş xweşiktir û manewîtir dibin

*

Dema ku em dilê xwe ber bi Xwedê ve dizivînin û bi
evîna herî mezin û bêriya mezin jê lava bikin, em ê bibînin ku
ew nêzîk e û zû ye ku bibaxşîne û bide, ji ber ku bi vê yekê
em destê xwe dixin dilê Wî yê gerdûnê yê diloan û evîna Wî
.ya îlahî ya bê şert û merc

*

Jiyana rast ji xwarin, xebat û xewê bêtir e, ji ber vê yekê
ez ê diyariya aqil bikar bînim da ku Xwedê bigirim û bibînim,
û ez ê ji bo rizgariya xwe bi rêya xizmetkirina birayên xwe û
.xwişkên xwe di mirovahiyê de bixebitim

*

Gelek kes hatine vê dinyayê û çûne wir, lê dîsa jî em
jiyana li vir rast dibînin mîna ku em ê her û her li vir bimînin.
Mirovê aqilmend ew e ku her tim Xwedê bi bîr tîne, ji ber ku
hizirkirina berdewam a li ser Wî rêya rizgarbûnê ji vê xewna
.dinyayê ya jidayikbûn û mirinê ye

*

Xwedê di hundirê me de hêz û enerjiyên baş danîne da
ku em hemû astengiyên li pêşiya me û ceribandinên ku em
pê re rû bi rû dimînin, derbas bikin, û divê em bixebitin da ku
.wan hêz û enerjiyên bêdawî derxin holê

*

Hin kes hene ku qet naguherin; ew bi heman adet û
awayên hizirkirinê pîr dibin. Van dikarin wekî bermayiyên
psîkolojîk werin binavkirin. Hin ji van bermayîyan bi xwezayê
giyanî ne, ji ber vê yekê mirov jiyanek îdeal û aştiyane dijîn
lê li ser pêşxistina têgihîştina xwe an firehkirina asoyên xwe
naxebitin, bêliv dimînin. Ew nikarin hewcedarî, coş û
berjewendiyên nifşê ciwan fam bikin. Ev dibe ku hinekî
qebûlkerî be, lê gava ew nifşê nû bêtîgihîştin şermazar
dikin û rexne dikin, ew ji hêla rewşenbîrî ve hişk dibin. Ji
aliyekî din ve, gelek ciwan dibin qurbanê xeletîyan ji ber ku

ew rêzê li ramanên mezinên xwe nagirin an guh nadin
şîretên wan. Ew difikirin ku mirovên pîr kevnar in û ji ber vê
yekê ne hewce ye ku meriv guh bide wan an şîretên wan
bişopîne ji ber ku ramanên wan kevn û kevnar in. Di hewesa
xwe ya ciwaniyê de ku modern bin, ew bi qasî ku pêkan e
qaîdeyên kevn dişkînin. Lê divê ew ji bîr mekin ku mezinan
giranî û nirx hene; ew bi salan jiyane û gelek tişt dîtine û fêr
bûne. Endamên nifşên kevin û nû divê hewl bidin ku ji hev
fêr bibin, ji ber ku hem berhemên kevin û hem jî yên nû
.xwedî avantaj û feydeyên xwe ne

*

Ti ceribandinek ji vê mezintir tune ye ku em bizanin
Afirînerê me bi me re ye. Divê em li benda hebûna Wî bin û
bêriya Wî bikin, ji ber ku ew bi her awayî li me dinêre. Çiqas
tengasî hebin, çiqas xemgînî, êş an nexweşî mezin bin jî, bila
em ji Xwedê teselî û aramiyê bigerin, û bila em ji wî
şehrezayî û rêberiyê bixwazin. Ew ê bersiva me bide heya ku
.em baweriya xwe pê bînin, jê hez bikin û alîkariya Wî bigerin

*

Evîn bîhna lîlyeyên geş û koroya bêdeng a gulên ku
bedewiya xwezayê pîroz dikin e. Evîn strana giyan e, îlahîyek
ji bo jiyane ye, û reqsa rîtmîk û hevseng a gerstêrkan di
rêwîtiya wan a bêdawî de di nav firehiya fezayê de ye. Ew
tîbûna kulîlkan e ku tîrêjên rojê vexwin, kulîlk vebin û bi
elîksîra jiyane ve werin vemirandin. Ew hesreta erdê ye ku
rehên hişk bi şîrê xwe xwedî bike û hemû jiyane bi ava xwe
xwedî bike. Ew îradeya bihêz a rojê ye ku hemû afirîdan zindî
û zindî bihêle, û meyla jiyane ye ku yên lawaz biparêze û
lênêrîne bike. Ew kenê bêgunehiyê ye ku nermiya dêûbavan
ji bo pitikê û teslîmbûna xweber di dilên evîndaran de
vedibêje ku xizmet û teselî bêyî hêviya vegerê pêşkêş bikin.
Ew lêdana dostaniyê ye ku dilên şikestî derman dike û
birînan derman dike. Ew qîrîna dil e ku nikare wesfê bişkîne.
Ew helbestvan e ku bi evîna mirovahiyê tijî ye, ku ji êşa wê
diêşe. Ew xeleka nêzîkbûnê ya her ku diçe berfireh dibe di

navbera endamên malbatek de, ku her ku diçe ber bi qadên
berfirehtir û asoyên berfirehtir ve diçe. Ew fısıltandina jiyanê
ye di warên hişên vekirî de. û asîmanên dilan bi stêrkên
hestên bilind xemilandî. Evîn bextewariya giyan e, ku
giyanên evîndar bêriya wê dikin û dixwazin bigihîjinê û pê ve
.girêdayî bibin

*

Bi me re be, Xudan, û alîkariya me bike ku em erkên
xwe bi cih binin û hebûna te ya pîroz hîs bikin ku dil teze
.dike û aramî û hêviyê di giyan de diçîne

Heta ku hûn dema ajotina otomobîla jiyana xwe frenên
xwe-kontrolkirinê bikar neynin, hûn ê di bin dilovaniya
hestên bêkontrol û xwestekên xelet ên ku ji egoyê
derdikevin de bin. Divê hûn bikaribin frenan bikar binin dema
ku pêwîst be da ku hûn xwe ji tevgerên bêwijdan, ji rêya rast
dûrketin û ketina nav çala êş û azarê dûr bigirin. Sup24

Bikaranîna xelet a peyvan yek ji çekên herî kujer û
wêranker e. Sedemeke sereke ya hêrsê axaftina tund û
zirardar e. Divê mirov ji gotegot û sohbetên bêwate dûr
bisekine, ji nîqaş û gengeşeyan dûr bisekine û xwe ji meylên
.êrîşkar xilas bike

*

Eger mêr an jinek hêrs bibin û yê din aciz bikin, baştirîn
rê ew e ku yê din dûr bikeve û heta ku rewş aram bibe, ji
bersivdanê dûr bisekine. Ger yek ji wan gotinên êşdar bibêje,
çêtir e ku yê din jî bi heman rengî bersiv nede, lê heta ku
hêrs sar bibe aram bimîne. Ger jin li mêrê xwe qîr bike û ew
bi qîrînek bilind bersiv bide, mêr dê du caran cefayê bikişîne:
pêşî ji gotinên wê yê tûj û dûv re jî ji bersiva xwe ya dijwar,
di dawiyê de pêşî zirarê dide xwe. Ev dikare bibe sedema
jinberdanê an encamên din ên nexwestî. Her weha girîng e
ku meriv ji serhişkî an jî bi biçûkxistinê dûr bisekine. Di

heman demê de, divê mirov ji nîqaş û pevçûnan dûr
bisekine, û li şûna wê li bendê bimîne heta ku aramî û aştiya
.hundurîn vegere

*

Nehêle kes aramiya te bidize, û aramiya yên din bi
heqaretên devkî (an nivîskî) nedize. Di hêrs an germahiya
kêliyê de, dibe ku kesek tiştekî ne guncaw bibêje, tiştekî ku
qet ne niyet kiriye, û dû re poşman bibe, di heman demê de
kesê din dê wan gotinan bîst salan bi bîr bîne. Bi vî rengî, bîr
tiştekî xirab e. Hêza bîrê nîmetek e ger bi rêkûpêk were bikar
anîn, lê zirardar e ger wekî depoyek ji bo tiştên xerab ên ku
.bi me hatine kirin were bikar anîn

Dema ku em di Xwedê de şiyar bibin, em ê fêhm bikin ku
jiyana mirovan tenê rêzek ji siya û ronahiyê ye ku li ser
.ekrana sînemaya kozmîk têne pêşandan

Em bi têgihîştina tiştên ku hestên me dikarin hîs bikin û
fam bikin ve hatine hînkirin, û piraniya demê em ji hêzên
nazik ên li dora me bêxeber dimînin. Lê her ramanek ku me
heye lerizînek nazik diafirîne. Ji ber vê yekê ye ku mirov
nikare xwezaya xwe ya rastîn ji yên din veşêre. Ger wan
xeletîyek kiribe, ew di kûrahiya xwe de wê dizanin, her çend
ew difikirin ku ew wê vedişêrin jî, ji ber ku hesta xeletiyê di
ramanan de heye, û yên din jî wê bizanibin ji ber ku lerizînên
wan ramanan dê bi awayekî an awayekî din bi kirinên wan
xwe nîşan bidin. Ev ji bo kirin û ramanên baş jî derbas dibe.
Dema ku em li ser Xwedê difikirin û navê Wî - bi dengê
bilind, bi çirpûşî, an jî bêdeng - dibêjin, em lerizînek giyanî
.berdidin nav eterê, ku hebûna Wî ya pîroz gazî dike

*

Ey Xudan, tîrêjên evîna Te bi awayekî wekhev li ser
hemû endamên malbata Te ya kozmîk dibiriqin. Mirovahî ji
ber ramana xwe ya xelet sûcdar e ku neşefaf û neguhêzbar e

li hember ronahiyê. Bila hêza Te li hebûna min belav bibe û
buhara tarî û stûr a vê dinyayê belav bike, da ku ez bibim
neynikeke zelal û cilkirî ku wêneya Te ya paqij û geş nîşan
.dide

*

Divê evîn rasteqîn be, û dema ku ji dil tê, ew rasteqîn e

*

Eger tu berê xwe bidî ronahiya îlahî, tu dê hêzeke îlahî
bibînî ku dikare rêya te ronî û hêsan bike û tenduristî,
.bextewarî, aştî, azadî û serkeftinê bide te

*

Eger qezenckirina pereyan dijwar be, bidestxistina
hevsengiya psîkolojîk hîn diwartir e, ji ber vê yekê divê
mirov di axaftin, raman û kiryarên xwe yên fizîkî de diloan û
.aram be

Mirov du xweza hene: xwezaya malê û xwezaya salonê.

Li malê em xwe rehet hîs dikin û xwezaya xwe ya rastîn hîs
dikin, lê em pir caran dixwazin ku me xwe ji tevgerîna
xwezayî dûr xistiba ji ber ku bi tevgerînê em tiştên kirêt ên
ku diviyabû neyên îfadekirin eşkere dikin, nemaze heke ew
.zîrarê bidin kesên li dora me

Dema ku em bi cilên xweşik derdikevin derve, bi firehî
dikenin, em zîhniyeta salonê qebûl dikin, di heman demê de
ku raman û hestên me di hundurê me de diherikin. Li malê,
em dibêjin, "Ez ji filan kesî aciz im û nikarim dîtina wî
tehemûl bikim," lê gava em heman kesî dibînin, em wî bi
"Silav! Tu çawa yî?" silav dikin. Ev herikînen nakok ên
nelihevhatin û hestên nexweş bandorê li pergala demarî û
.beşên din ên laş dikin

*

Ey Xwedayê min ê delal
Min firehiya te ya bêdawî di asoyên aramiyê de dîtiye

Û min kêfxweşıya te ya nûjenker di kûrahiya hebûna
xwe de tam kir
Û min di wijdanê xwe yê şiyar de dengvedana dengê te
bihîst
Û min guh da fısıltandina te ya ji bo têgihîştinên xwe yên
giyanî
*

Ey Xudan, cinên çavbirçîtiyê yên kirêt û xweperest
veguherîne milyaketên xwestekên bilind û bilind, nezanîna bi
êş veguherîne şehrezayiya pîroz, û bêkarîya nizm
.veguherîne zêrê safîkirî yê destkeftiyên giyanî yên geş

*

Ya Reb, me pak bike, lawazî û bêçalakiya me veguherîne
xîret û biryardariyê, û ramanên me yên xelet veguherîne
.têgihîştina راستiyê

Evîn çi ye?

Evîn bêhna lîlyeyên kulîlkdar e

Û koroya gulên bédeng

Pîrozkirina bedewiya xwezayê

Evîn stranek giyan e ku ji bo jiyanê distrê

Û reqsa rîtmîk a hevseng a gerstêrkan

Di rêwîtiya xwe ya bédawî ber bi fezaya kûr ve

Tîna kulîlkan e ku tîbûna rojê bikin

Û ew geş dibe û bi elîksîra jiyanê tê xwedîkirin

Ew hesreta erdê ye

Ji bo xwedîkirina rehên tî bi şîrê wê

Û hemû cureyên jiyanê bi eslê jiyanê xwedî dike

Ew îradeya bi hêz a rojê ye

Ji bo ku hemû zindiyan zindî û çalak bimînin

Ew hêza ajotina jiyanê ye

Ji bo parastin û lînêrînê ji bo zarokên temenbiçûk peyda bikin

Ew kenê bêgunehiyê ye ku hezkirina bav û kalan tîne bîra mirov

Li ser pitikê

Û teslîmbûna otomatîk di dilê evîndaran de

Ji bo pêşkêşkirina xizmet û sersaxiyê bêpere

Ew lêdana dostaniyê ye

Ewê ku dilên şikestî baş dike û birînan derman dike

Ew bangê ji bo dil e ku nikare wesfê bişkîne

Ew helbestvanekî tijî evîna mirovahiyê ye

Yê ku ji bêbextîya xwe cefayê dikişîne

Ew çerxa nêzîkbûnê di navbera endamên heman malbatê de ye

Ber bi cihên mezintir ve bi berdewamî berfireh û fireh dibe

Û zeviyên berfirehtir

Ew şorbeya jiyanê ye

Di asoyên hişên vekirî de

Û asîmanê dilan bi stêrkên hestên esil xemilandî

Evîn bextewariya ruh e

Ew tiştê ku giyanên evîndar dixwazin

Û ew dixwaze bigihîje wî û pê re biaxive

Min jiyan dît

Dema ku ez di nav girên kesk û geliyên giyayî de dimeşiyam

Di nav daran û gulan de digere

Min dît ku jiyan dilîst û kêf dikir

Min tîrêjên wê yên zêrîn di dîska rojê de dîtîn

Û min dît ku ew di nav ewran de winda bû

Min dengê kenê wê di nav çemên şad de bihîst

Û ew bi comerdî hêstiran ji dilopên baranê dirijîne

Min dît ku ew di nav şaxên daran de dihejiya

Û gulberoj bi kêfxweşî direqisin

Min ew di çirçirîna çûkan û şewqa bilbilan de bihîst

Min dît ku siya wê çiyayan dorpêç dikirin

Şewata wê dilên gulên şil dike û gewrên wan maç dike

Min dît ku giyayê şil bi lingên wê ve zeliqiyaye

Mîna ku min dît ku ew giyayên zeviyê dirijîne

Bi dilopên evînê, ew tezetî û bedewiya xwe zêde dike

Min bêhna wê ya bîhnexweş a ku bi bayê sibehê ve dihat hilgirtin hîs kir

Min aramiya wê hîs kir û destên wê dîtîn ku bereketê belav dikin

Li her gêl û goşeyê

Jiyan çiqas ecêb e!

Û çiqas xweş e ku meriv bi wê re bimeşe

Dest bi dest

Li ser rêyên wê yên pîroz!

Aştî li ser te be

Hebûna nenas an jî cinê binhişmend

Her ku em di rê de pêşve diçin û têgihîştina me ya giyanî kûrtir dibe, em hîs dikin ku em bi dijberiyê navxweyî ya bihêz re rû bi rû ne. Lê ev hest tenê xeyalek e; berevajî vê rast e. Xwezaya xerîb, tevlihev û bêaqil a wê "hebûna nenas" a di hundurê me de xuya dike ku bi hêmanên bêwate yên ku ji qadên ku ji têgihîştina hişmendiya me ya mirovî wêdetir têne kişandin xwedî dibe.

Ev hebûn xuya dike ku li cîhekî nedîtî dijî, û dikare were şibandin bi kesekî ji gerstêrkek din, ku mêvanê me ye her çend em di warê berjewendî, raman, adet, azwerî û xeyalên dûr de tu têkiliyek pê re tune be jî.

Ev hebûna nenas xuya dike ku xwedî ramanên li ser jiyana piştî mirinê ye ku ji yên me pir mezintir û rasttir in. Ji me re xuya dike ku ew tenê têgihîştineke qels a pêdiviyên lezgîn û pêdiviyên pratîkî yên hebûna me ya erdî heye.

Wisa dixuye ku hevalê me yê nenas me paşguh dike, bê guman di nav sirên gerdûnê de asê maye. Û gava ku ew me bi bîr tîne û dixwaze me razî bike, ew tevgerek ecêb, ku xuya dike nelojîk e, diafirîne ku me ji hevsengiyê derdixe, hevsengiya me têk dide û me şaş dihêle.

Em gelek caran bawer dikin ku ev hebûna nenas tinazê xwe bi me dike û henekê xwe bi şîyanên me dike, mîna ku bi hişê me dilîze bêyî ku li hestên me binêre an jî hevxemiya me ji bo rewşa me hebe. Carinan ew me aciz û hêrs dike, bêyî ku tu alîkariyek hêjayî spasdariyê an jî feydeyek berbiçav pêşkêşî me bike.

Ev hebûn xuya dike ku dikare her cûre mûcîze û ecêban bike, lê tevî hebûna wê di hundirê me de jî, ji bo me zehmet e ku em pê re têkilî daynin û ji şîyanên wê yên bêdawî û hêzên wê yên serxwezayî sûd werbigirin.

Ev hebûna veşartî dikare bi zarokekî xerabe were şibandin ku gihîştina razên erd û ezmanan lê hatiye dayîn. Ew van razên xwe bikar tîne û wan hêzan bêyî sînorkirin an berpirsiyariyê kontrol dike.

Ew xuya dike ku her tiştî dizane, lê ew nizane çawa wê zanînê bi rêkûpêk bikar bîne. Destên wî tijî gencîne ne, ku ew wan di rêça xelet û di wextê xelet de berdide û xerç dike.

Em dibînin ku ew nan dide tî û avê dide birçîyan (û şîraniyan dide bêdiranan)

Ew nankoran bi diyariyan serjê dike û dilxwazan ji diyariyan bêpar dihêle.

Ew li pey yên ku ji wî direvin dikeve û ji yên ku dixwazin wî bibînin direve

Ew hêza veşartî çî ye ku carinan mirov bi enerjiyeke ecêb û ecêb bar dike ku bi ba û xeyalan re dibeze?

Ew hêz çî ye ku asta lerizîn û enerjîyê bilind û kêr dike da ku alîkariya mirov bike ku germahiya xwe hevseng bike dema ku di sibehek sar de ji odeyek germ derdikeve û berevajî vê?

Ew hebûna nenas bi jêhatîbûnek ewqas bêhempa dixebite ku qet nayê bîra kîmyagerekî jîr an jî endezyarekî jîr.

Ma mimkun e ku di vê temenê kurt de li ser vê erdê hêzek wisa were berhev kirin?

Na, hevalên min, bi mîlyonan sal dom kir ku wî "xerîb" vê mekanîzmaya laşî ya ku em vedibêjin pênc hestan bêkêmasî bike. Mînakî, ji bo hişê hişmend ne mimkûn e ku mîqdara rastîn a şekirê ku divê were pompekirin nav xwînê bizanibe. Ger ew mîqdar pir kêr an pir zêde bûya, encam dê karesatbar bin.

Em bi hêzekê re rû bi rû ne ku em pir kêr li ser dizanin, û divê em wê nas bikin. Riya herî baş ji bo vê yekê ew e ku em tiştên ku me heta niha fêr bûne biceribînin û xwe bi şêwaza mamosteyê mezin amade bikin dema ku wî got: "Heta ku hûn nebin mîna zarokên piçûk, hûn ê nekevin Padîşahiya Xwedê."

Bi gotineke din, heta ku kesek sadehî, paqijî û baweriya zarok qebûl neke, ew ê nikaribe tu pêşketineke girîng a giyanî bike.

Meditasyona zanistî belkî rêya herî hêsan e ji bo naskirina wê hêza hundirîn a veşartî, lê piraniya mirovan motîvasyona meditasyonê tune ye û tercîhê dikin ku bi awayê xwe bigihîjin wê zanînê, an jî tenê bi bêdengiyê rûnin - her çend ramanên wan mîna bahozê li her alî belav bibin jî. Dibe ku hin bibêjin, "Divê ez di enkarnasyonên pêşerojê de bigihîjim wê zanînê, û ez bi lez û bez nînim. Dibe ku hişê min

ê binhiş rojekê min şiyar bike, lê ne hewce ye ku ez hewlek hişmend bidim da ku wê bi dest bixim."

Ferq nake temenê me çend e, di jiyanê de çend caran têk çûye, an jî yên din li ser me çi difikirin. Ferq nake ka em çi genan hildigirin an jî em di çi şert û mercan de dijîn. Ji bo mêvanê veşartî yê ku di hundirê me de dijî, ev yek ne girîng e. Tekane tiştê ku ew dixwaze ev e ku em bihêlin ku ew laş, enerjî, hiş û hişmendiya me bikar bîne û her aliyê jiyanê xwe radestî wê bike. Ev tiştê ku divê em bikin e ger em bixwazin bigihîjin lûtkeyên ku li benda me ne.

Dema ku em li ser bûyerên jiyanê xwe difikirin, ma ne rast e ku em fêhm dikin ku hêzek veşartî rêberiya me kiriye û me ji gelek xetereyan xilas kiriye? Lê gava ku xeter bi aramî derbas dibe, em çiqas zû wê hêzê ji bîr dikin!

Ew hêz qet me neterikandiye û dê qet jî me nehêle. Û her gava ku em hewcedarê wê bin, ew her gav li wir e ku alîkariya me bike, mîna ku mamosteyê mezin gotiye: "Ez heta dawiya dinyayê bi we re me."

Eger em biyografiyên jin û mêrên mezin ên di nav nifşan de bixwînin, em ê bibînin ku di her bûyerê de, çi biçûk be jî, û çi rêbaz hatibe bikaranîn jî, çi bi duayên germ be çi jî bi pejirandina kûr be, encam her tim yek bû.

Ev devê girtî yê di hundirê me de di tevgerê de ye û hewl dide ku carekê û her û her ji xwe azad bibe. Kengî em ê bi hişmendî wê ji zincîran vekin û ber bi azadî û serfiraziyê ve biçin?

Werin em niha dest pê bikin û şansek bidin devê hundirîn, û em ê bibînin ka jiyan dê çiqas şîrîn be û ew ê çawa bi roniyên şahî û serfiraziyê bibiriqe, bi alîkariya Xwedê.

Aştî li ser te be

Dîmen ji Hindistanê û vîzyonek

Hindistan bi her awayî mîkrokozmosêk cîhanê ye. Ew welatekî ji her cûre atmosfer, avhewa, ol, karsazî, huner, gel, peyzaj, ziman û çandan e.

Şaristaniya Hindî bi hezaran salan vedigere, û hukumdar, şehreza û rêberên wê tomar hiştine ku hebûn û rastbûna şaristaniya Aryan li Hindistan û Sindhê şahidiyê dikin.

Gelek geştiyarên Ewropî serdana Hindistanê dikin û sêrbaz, şûr-bikarhêner û sêrbazên maran li kolanên wê dibînin, bawer dikin ku ev tiştê herî baş ê Hindistanê ye, bêtî ku hay jê hebin ku ev fîgur cewhera rastîn a Hindistanê temsîl nakin. Jiyanê rastîn û zindîtiya Hindistanê di çanda wê ya manewî de ye, ku ji demên kevnar ve ew kiriye potek helandinê ya ol û baweriyên.

Rast e ku Rojava dikare gelek pratîk, rêbaz û prensîbên baş ên bazirganiyê û pêşxistina çavkaniyên xwezayî û mirovî fêrî Hindistanê bike. Û rast e ku Hindistan hewceyê rêberên vîzyoner ên wekî Henry Ford û Thomas Edison e. Lê cîhana Rojava jî bi hişmendî an jî bi nehişmendî tî ye ji bo dersên pratîkî û giyanî yên ku Hindistan di seranserê dîrokê de pispor bûye.

Zanist li bajarên Rojava ewqas pêşketiye, gavên ewqas bilez avêtine ku pêdiviyên madî yên mirovan - stargeh, xwarin û cil û berg - bi hêsanî peyda dibin. Lêbelê, rehetiya laşî û madî bêtî rehetiya psîkolojîk, aştî û aramiya giyanî têrê nake.

Mîrata herî mezin û dewlemend a Hindistanê di rêbaz û rêyên manewî de ye ku ji hêla zanyarên manewî yên Hindî yên xwedî vîzyon û ronakbîr ve di nav sedsalan de hatine keşîfîkirin. Ev mîrat beşdarî çanda manewî û zanistî ya mirovahiyê bûye û berdewam dike.

Hindistan welatekî razên e, lê ev razên ku dilê xwe tenê ji bo kesên ku bi wan re hev xem in, ji bo kesên ku bi dilsozî û dilsozî li rastiye digerin vedikin.

Hindistan xwedî çiyayên herî bilind û bi heybet ên cîhanê ye: Hîmalaya Darjeeling li bakurê Hindistanê ji hêla bedewiya xwezayî ya bêhnbir ve pir caran wekî Swîsreya Hindistanê tê binavkirin. Her wiha li Delhiyê kaviyên kevînar ên qesr, keleh û qesrên mîran ên bêhempa, û her wiha Çemê Ganges ê fireh û bilindahiyên Hîmalaya, bi şikeft û vekîşînan wan ji bo hizirkirin û ramanê li ser ronahiya îlahî û şehrezayiyê hene.

Bajarê Agra li Hindistanê, bi yek ji ecêbên cîhanê, Tac Mahal, lûtkeya hunera mîmarî û xewnên herî xweşik ên mirovahiyê, ku di mermerê cilkirî û kevîrê nazîk de hatiye xemilandin, evîna mirovan nemir dike, pesnê xwe dide.

Hindistan her wiha daristanên tarî û daristanên qelew hene ku piling û şêr lê digerin. Hindistan her wiha asîmanek şîn heye ku di rojavabûnê de dema ku tîrêjên rojê vediguherin girseyek ji agirên porteqalî yên şewitî, bi heybettir û xweşîktir dibe.

Li Hindistanê her wiha bêhejmar cûrbecûr û rengên fêkî û sebzeyên rojhilatî û gelek nijadên mirovan hene, ku hemî bi hev re Hindistanê dîkin potek helandinê ya ecêb, ecêb û bêhempa.

Hindistan welatekî berevajîyên mezin e, ku dewlemendîya bêexlaq li kêleka xizaniyeke dijwar heye, û

lûtkeya paqijiya rewşenbîrê bi jiyaneke rojane ya dijwar re dijî. Li Hindistanê, hûn ê Rolls-Royce û erebeyên ga bibînin, mîna ku hûn ê fîlan di nav nivînên xemilandî û erebeyên hespan ên bi heybet de bibînin.

Li bakurê Hindistanê em mirovên bi çavên şîn û porê zer dibînin, lê li başûrê germtir em çermê tarî yê ku ji ber germahiya tava tropîkal reng sor bûye dibînin.

Ji destpêkê heta dawiyê, Hindistan bi rastî jî welatekî surprîz û nakokîyan e. Jiyan yekreng dibe eger ew rêyekê bişopîne. Lê li Hindistanê, mirov hîs dike ku jiyan serpêhatiyeke mezin e, tijî surprîz û razên ku mirov qet xeyal nedikir.

Dibe ku li Hindistanê avahiyên asîmanî yên fîzîkî an jî luks û şahiyên modern ên zêde tune bin ku demarên giyanî diêşînin.

Rast e ku Hindistan jî xwedî kêmasiyên xwe ye, mîna ku hemû millet jî xwedî kêmasiyên xwe ne.

Lê Hindistan xwedî asîmanberên giyanî ye: dewên giyanî yên dîlnîzm û rastîn ku dikarin hevalên xwe yên mirovan fêr bikin ka meriv çawa ji her şert û mercên jiyanê kêfxweşiya giyanî ya bêkêmasî derdixe.

Ev Sûfiyên xwedî bingeheke zanistî, yên ku bi hewildan û ezmûnên xwe rastî û راستiyê nas kirine, dikarin alîkariya yên din bikin ku têgihîştina xwe pêşve bibin û avên teze yên aşî û razîbûnê ji axa jiyana xwe ya rojane derxînin.

Dîmenek esmanî li rojavabûnê

Mamosteyê jîr Paramhansa vîzyona xwe wiha vedibêje:

Ji balkona xwe, min ber bi rojava ve nihêrî, û bi baskên xeyalê, ez ber bi peravên asoyê dûr ve hilkişiyam. Li rast û çepê min, min du rêzeçiyayên çiyayî dîtî ku di demek kurt

de veguherin rengêk binefşî ya sirrî. Dema ku min dîsa nihêrî, destek nedîtî wan bi perdeyek şîn a kûr pêçabû. Li pişt min bajarê Guadalajara hebû, ku di şeva rojavabûnê de hatibû şuştin . Ezmanê rojhilat niha bi rengên pembe yê nerm xemilandî bû. Li pêş min dinihêrîm, çavên min bajarekî efsûnî yê giravên şîn di gola zêrîn de diherikîn.

Li vê arşîpela giravên şîn ên efsûnî, girekî mezin ji kevirên şîn ên kilsinî bilind dibû, dorpêçkirî bi ewrên volkanîk ên gewr-spî ku geyzerên lavaya sor-zêrîn ên agirîn dirijandin, mîna kevanekê ber bi gola aram ve diçûn. Agirên zêrîn ên tund giravên şîn di haloyên ronahiyê yê geş de pêçabûn.

Lûtkeya şîn û taca wê ya agirîn mîna cêwîyan li ser rûyê wê gola zêrîn a bêdeng dibiriqîn. Ê li rastê dûr, goleke piçûk û aram dibiriqî, li ser singa yek ji giravên şîn mîna heyveke tijî ku di nav pêlên ewran de avjeniyê dike.

Ez demek dirêj di bajarê rojavabûnê û ewrên mîna mîrajê de geriyam, li ser rûyê golê bi ronahiya zêrîn a nazik diherikî. Ê ew avên zêrîn ên bi komên qeşayê yê sor ên li her alî heta ber sînore bêdawîtiyê belavbûyî çiqas bi heybet bûn.

Min xeyal dikir ku periyên ronahiyê yê piçûk giyanên diloan li ser vê erdê ne, û piştî ku bi serkeftî ji hemî ceribandinên jiyanê derbas bûn, destûr dihat dayîn ku ew bigerin û xewnên xwe li gorî dilê xwe pêk bînin. Her roj di rojavabûnê de, ev periyên xewnên xwe yê ezmanî di bajarên eterî de ku bi derya û golên zêrîn dorpêçkirî bûn, kurt dikirin. Li wir, li derveyî lepên xemgîniyê û li derveyî dafikên vê cîhana erdî bi hemî trajediyên û êşên wê, li derveyî hemî êşan, van hebûnan ronahiya sor nefes digirtin, tîrêjên portealî vedixwarin, û diçûn û nêzîk dibûn, di nav deryayeke ji roniyên pirreng de digeriyan û avjenî dikirin.

Li vir, ew periyên deryayê xewnên xwe pêk dianîn û xeyalên xwe tavi lê wek ku dixwestin pêk dianîn, dû re bi daxwaza xwe diheliyan û winda dibûn.

Li vir, wan mexlûqan ji xezîneyên razîbûn û razîbûnê kêf girtin, û bi comerdî xewnên hemû kesên ku serdana wan dikirin, di cîhana wan a ecêb û efsûnî de pêk anîn.

Li vir, ew ne mecbûr bû mîna mirovan li bendê bimîne û bixwaze da ku xewnên wê pêk werin û daxwazên wê pêk werin, lê wê xewnên xwe wekî ku dixwest dît û bi îradeya xwe hemû wan xewn û daxwazan bi dest xist.

Ew bajarê rojavabûnê li Giravên Xewnan xewnek bû ku di kûrahiya binhişê min de veşartî bû, û îro ew bi rastî jî rast derketiye. Bi rastî, min xezîneyên veşartî yên giyanê xwe dîtî, û ronahiya wê min dorpêç kir, geşbûna wê min matmayî kir!

Aştî li ser te be

Çirayên ronîkirinê

Em ji Xwedê re ji bo diyariya her salek nû û ji bo hêvî û sozên pêkanîna ku ew ji me re tîne pesnê wî didin û şikir .dikin

Ji bo girêdana bi Xwedê re, ji bo pêkanîna guhertinên ecêb di jiyana kesên û di şert û mercên cîhanê de, û ji bo

pêkanîna aşî û biratiya mirovan, hêzek ji lavakirina dilsoz û
.ji dil mezintir tune

Em ji Xwedê dua dikin ku duayên takekesî yên dilsoz,
têgihîştinên bilind û zanîna zêde bibe hêzek giyanî ya pêroz
.ku guhertinek rastîn li ser erdê çêbike

Ey Xudan, me pêroz bike, da ku em bi ronahiya te û
çirayên ronîker ên te li ser rêyan rêberiya me bikin, û da ku
em evîna te di dilê xwe û dilê yên din de şiyar bikin, û
meşaleyên ronahiya zindî hilgirin û jêhatîyên xwe di tiştê ku
.te xweş dike û sûdê dide mirovan de bikar bînin

Alîkariya me bike ku em xwe bikin rêyên ku enerjiya te
ya kozmîk û ronahiya rêberiya te bi wan re biherike da ku
alîkariya yên din bike û bêbextî û êşa wan sivik bike, ji ber ku
bi saya te em xwedî hêz in ku alîkariya mirovahiyê û xwe
.bikin

Em pêroz in, ji ber vê yekê em dikarin bi kesên ku êş
.dikişînin re hevxiyê bikin
Em raman û niyetên baş li çaraliyê cîhanê belav dikin
Bila aşî û biratî bibin ezmûnek jiyanî
"Çawa li ezmanan, wisa li ser erdê jî"

Aşî yek ji navên Xwedayê Teala ye ku wî li ser Erdê}
{danî, ji ber vê yekê wê di nav xwe de belav bikin

* * *

Yek ji xwendekaran ji mamoste Paramhansa re got ku
ew zehmet dibîne ku adetên xwe yên zirardar bi yên
:sûdmend biguhezîne û ji wî şîret xwest, ji ber vê yekê wî got

Divê hûn hêviya xwe-başkirinê winda nekin

Mirov tenê wê demê pîr dibe ku red dike hewl bide ku bi
awayekî erênî biguhere

Ew rewşa bêçalak, li gorî texmîna min, rewşek "pîramîd"
.a rastîn e

Dema kesek dibêje "Ez nikarim biguherim" û dîsa û dîsa
dubare dike
Ez jê re dibêjim: "Baş e, madem te biryar daye ku wisa
".bibî, li cihê xwe bimîne

Rewşa niha ya mirov çî dibe bila bibe, ew dikare bi rêya
dîsîplîna xwe, xwarina rast û şopandina rêbernameyên
.tenduristiyê ber bi baştir ve biguhere

Çima tu difikirî ku tu nikarî biguherî? Lawazbûna
rewşenbîrî sedema veşartî ya qelsiyê ye. Her kes xwedî
taybetmendiyên ku pêşveçûna wan sînordar dikin e. Ev
taybetmendî ne ji hêla Xwedê ve di xwezaya mirovan de
hatine danîn, lê ji ber çêkirina mirovan in. Ev kêmasiyên ku
.divê tu ji holê rakî ne, û tu dikarî

Ji bîr meke ku adetên mirovan ji îfadeyên derveyî yên
ramanên wan ên hundurîn wêdetir tiştek nînin

Dema ku tu biryar bidî ku biguherî, gelek hêz dê li hev
bicivin da ku piştgiriye bidin te û biryarên te yê erênî xurt
bikin

Û bi alîkariya Xwedê

Baxçeyê Sersalê

Dengvedana sala borî, bi xemgînî û kenê xwe ve, wînda
bûne

Û li vir dengvedana sirûda Sersalê ye ku bi dilşewatî
:distirê, hêviyê radigihîne û bi çirpekî dibêje

"Jiyana xwe bi awayekî bêkêmasî ji nû ve biafirîne"

Dev ji giyayên tirsên kevin berde

Ji baxçeyê terikandî yê rabirdûyê, wî tenê tovên şahî,
destkeftî, hêvî, raman û kirinên baş, û xwestekên bilind û esil
kom kirin û parastin

Di axa şil a her rojek nû de, wan tovên bihêz biçînin, av
bidin wan û lûnêrîna wan bikin heta ku ew mezin bibin û
jiyana we bi feydeyên kêmdîtî yê kûlîlkvedanê tijî bikin

:Sersala nû bi dengê bilind dibêje

Ruhê xwe, ku dîlê adetan e, şiyar bike û wî teşwîq bike"
ku hewlên nû û sûdmend bide. Qet dev ji hewildanê bernede,
û qet bêhna xwe venede heta ku tu azadiya herheyî bi dest
nexî û karmayê (li dûv û dûv encamên kiryarên berê yên
".herdemî bigere) bi ser nekevî

Bi hişek teze û bi kêfxweşiyek herdem nûvekirî serxweş,
werin em bi hev re şa bibin û mil bi mil ber bi mala bihuştî ve
.biçin ku em ê careke din jê dernekevin

Çîrokeke serkeftinê

Ez hîn jî cara yekem ku min îradeya xwe ji bo alîkariya
yên din bikar anî tînim bîra xwe

Ez û yek ji hevalên min wê demê hîn xort bûn, rojekê
:min jê re got

"Em ê pênc sed (xizan) kesan têr bikin"

"!Bi şaşmayî bersiv da: "Lê quruşek jî li cem me tune

Min ew piştrast kir û got, "Proje dê tevî vê yekê jî
berdewam bike, û ez bawer dikim ku pere dê bi rêya te
".werin

"!Wî bi henekî bersiv da, "Çi projeyek! Ev ne mumkin e

Hestê min ê piştrastbûnê min ber bi gotinê ve bir: "Bi tu awayî dayika xwe aciz neke, lê her tiştê ku ew ji te dixwaze".bike

:Piştî rojekê ew bi lez hat cem min û ji min re got

Ez di dema serşokê de bûm, dema ku diya min gazî min" kir, min dixwest bersiva wê bidim û bibêjim, 'Niha dema ku ez serşokê dikim min aciz neke,' lê li şûna wê min jê pirsî ka ew çi dixwaze, û wê ji min xwest ku ez biçim cem xaltîka xwe ya ku li nêzî mala me dijî, ji ber vê yekê min jê re got: 'Ez "'guhdarî dikim û guhdarî dikim

Dema ez çûm ba xaltîka xwe, yekem tiştê ku wê ji min" re got ev bû: 'Ew kurê dîn ê ku tu pê re yî kî ye? Te hişê xwe winda kiriye? Ev çi proje ye ku min bihîstiye ku hûn herdu dê "'!pênc sed kesan têr bikin

Ez ji wê hêrs bûm û min got, "Divê ez niha herim," û ez ji mala wê derketim Lê wê min rawestand û got, "Dibe ku hevalê te dîn be, lê fikra wî baş e. Vê banknotê bîst rupiyê .bigire" (ew di destpêka sedsala bîstan de pereyek girîng bû)

Kurik ewqas matmayî ma ku hema bêje bêhiş bû. Ew yekser bezî ba min û nûçe ji min re got. Dema ku em çûn birinc û hin pêdiviyên din ên ji bo şahiyê bikin, cîranan ji plana me bihîstibûn û xwarineke din pêşkêş kirin. Di dawiyê !de, me du hezar kes (2000) têr kirin

Heman îradeyek ku bi herikîna pîroz ve girêdayî bû,
yekem pirtûkxaneya ku damezrand, Pirtûkxaneya Saraswati
.li Kalkuttayê, afirand

Dema ku hûn biryar bidin ku kirinên baş bikin, hûn ê
wan bi dest bixin ger hûn îradeyek dînamîk û bibandor bikar
bînin. Di çî şert û mercan de bin jî, ger hûn berdewam bikin,
Xwedê dê rêbazan biafirîne da ku hûn bi wan bigihîjin tiştê
.ku hûn dixwazin

Ev ew rastiya ku Îsa Mesîh dema ku got, behsa wê kir:
"Heke baweriya we hebe û guman nekin... hûn dikarin ji vî
"çiyayî re bêjin: 'Biçe û xwe bavêje deryayê,' û ew ê bibe

Û di hedîsa pîroz de: Dema ku hûn gazî Xwedê dikin, di]
[duayên xwe de bi israr bin

Eger tu bi berdewamî îradeya xwe bikar bînî, bêtir ku
astengî hebin, tu dê dîsa jî bikaribî serkeftin, tenduristî û
hêza alîkariya yên din bi dest bixî, û ji her tiştî girîngtir, tu dê
lihevhatinê bi Xwedê re bi dest bixî. Ev îradeya ku divê were
pêşxistin e: îradeya ku okyanûsên dudilî û têkçûnê ji bo
.kirina qencyê û bidestxistina tiştê ku tê hêvîkirin ziwa dike

* * *

Li kêrhatiyên geş ên hebûna xwe binêre, û li wir tu dê
potansiyeleke bêdawî ji bo bedewî, şehrezayî û paqijiyê
bibîn

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku hûn sala nû bi vê
baweriya xurt pêşwazî bikin ku hûn dikarin xwezaya bilind a
.di hundurê xwe de nîşan bidin

Jîngeh û encamên kiryarên berê te bi taybetmendî,
taybetmendî û adetên taybetî dorpêç kiriye, lê ev tenê
xuyangên demkî ne, û di bin wan de xwezaya te ya rastîn -
giyanê esilzade - heye ku xwedî azadiya mutleq e ku avantaj
û taybetmendiyan ku tu dixwazî hebe û nîşan bidî dema ku
.tu rolên xwe li ser dikê vê dinyayê dilîzî, hilbijêrî

Gelo di dilê we de xwestekên giyanî hene ku diherikin, di
dilê we de lêdidin, we teşwîq dikin ku hûn wan di rojeva xwe
ya sala pêş de bi cih bikin? Ger bersiv erê be, rabirdûyê jî bîr
bikin, dersên ku jê fêr bûne biparêzin, û bi bereketa Xwedê
berdewam bikin da ku hûn bigihîjin tiştê ku hûn dixwazin bi
.dest bixin

Wan her roj wekî derfetek nû dihesibandin da ku adet û
hewesên nebaş kontrol bikin, di aştîyê de bijîn, evînê bidin û
.geşbînî û şahî li vê dinyayê belav bikin

Gava ku hûn îradeya xwe ji bo guhertinên erênî şiyar
dikin û bi kiryarên xwe piştgirî didin wê, hêzên kozmîk ên
nedîtî yên ji Xudanê Dilovan dest bi xurtkirina hewildanên we
dikin. Her ku hûn di biryarên xwe de israr bikin, hêzên
qencyê di jiyana we de ewqas mezintir û bihêztir dibin - ev
.qanûnek îlahî ya neguherbar e

Dibe ku roja yekem dijwar be, lê dibe ku roja duyem
hinekî hêsentir be, û roja sêyem hîn hêsentir be. Piştî çend
rojan, hûn ê bibînin ku serkeftin mimkun e. Ê ew kesên ku

berdewam bikin û hewlên xwe ji bo salekê bidomînin, dê
.bibînin ku ew hatine guhertin

Ji bo kesên ku xwedî armancên giyanî ne, em dibêjin:
Bila xwesteka girêdana bi Xwedê re tiştê herî mezin di jiyana
we de be. Bi saya fikirîna li ser Xwedê û hizirkirina li ser Wî,
em piştrastiya bê guman distînin ku Ew ji me heta hetayê
hez dike ji ber ku em aîdî Wî ne, bêtî ku em gavên xelet
.bavêjin ber bi aliyê xelet ve

Dema ku em hîs dikin ku bê şert û merc ji me tên
hezkirin, ma ev yek me motive nake ku em çêtirîn xwe bikin
û alîkariya me nekin ku em dev ji rabirdûyê bi hemî têkçûn û
dîlşikestinên wê berdin? Dema ku em hîs dikin ku em tên
hezkirin û kesek heye ku ji me hez dike, em xwe aram hîs
.dikin û dilê me şa dibe

Tevî hemû erk û çalakiyan, divê em hinek dem ji bo
kûrahiya xwe veqetînin, xwe lêkolîn bikin û giyanên xwe bi
.evîn û aştiya Xwedê nû bikin

Eger em ji Xwedê hez bikin û her roj bi dilsozî bixebitin
ku dilê wî xweş bikin, tiştek dê nikaribe pêşveçûna me ya
.giyanî asteng bike

Ji bîr mekin hevalên min, û bi alîkariya Xwedê, hûn ê di
sala nû de bextewariyek biceribînin ku we berê qet xeyal
.nedikir

* * *

Bi îradeyek barkirî bi biryardarî
Bi baweriyeke bêdawî bi şîyanên giyanê mirovan
Bi baweriyeke bêdawî bi Xwedê
Werin em ji vê salê xatirxwestinê bikin û sala nû pêşwazî
bikin

Tevî guhertinên ku cîhan tê re derbas dibe û bandora
wan guhertinan li ser jiyana me, heke em bi aqilmendî û
têgihîştinê ji bûyerên rojane yên ku bi lez diqewimin wêdetir
.binêrin, em ê têgihîştinê bi dest bixin û dersan jê derxin

Her yek ji me rolek heye ku di sehneya demê de bilîze, li
.cîhê ku bûyerên îro vediguherin xewnên pêşerojê

Bûyerên dramatîk û şert û mercên pê re girêdayî
armancek yekane pêk tînin: yek bi yek gelek fezîletên di
hundurê me de şîyar bikin. Her ezmûnek ku em pê re rû bi rû
dimînin hêzek veşartî di hundurê me de eşkere dike da ku
.em bi aqilmendî û bi bandor pê re mijûl bibin

Xwedê şîyanên me yên mezin di hundirê me de danîne,
û gava ew tînin aktîfkirin, di jiyana me de dibin çavkaniyek
.girîng a bereketê

Tew eger şert û mercên derveyî her tim di bin kontrola
me de nebin jî, em her tim dikarin di hundirê xwe de
hilbijêrin ka em dixwazin çi bin, ku mifteya pêşveçûna me û
.pêşveçûna mirovahiyê li ku ye

Her giyanek ku azadîyê dixwaze divê bi zanebûn soz
bide ku ber bi baştir ve biguhere, û dema herî guncaw niha
ye, dema ku niyet li ser girtina biryaran û pabendbûna bi
.guhertinê re ne

Divê mirov ne bermahiyên statîk bin, nekaribin ji
nûvebûna psîkolojîk û giyanî sûd werbigirin. Divê
taybetmendiyên qehremanî yên di hundirê me de werin
.şiyarkirin û barê tirs û nezelalîyê ji holê were rakirin

Dema ku mirov xwe îqna bike ku Xwedê jê hez dike û ew
her tim bi wî re ye, ne rabirdû dikare wî girêbide û ne jî
.pêşeroj dikare wî bitirsîne

Li pişt çirûska jiyana mirovan agirê îlahî heye
Li pişt tîrêjên ramana mirovan, ronahiya mezintir a
Xwedê dibiriqe
Li pişt pêla aqilê têgihîştî okyanûsek mezin a zanîna
gerdûnî heye
Li derveyî evîna mirovan, evîna îlahî lêdide ku dil tijî dike
û xwestekên wî têr dike

Di cîhanek ku bi guherîn û lerizînê serdest e, tek tiştê
.sabît ku naguhere têkiliya me bi Xwedê re ye

Bila biryara dawî ew be ku ew girêdana pêroz xurt bibe û
bi ahengek hişmend bi diyarê herî comerd ê jîyan, hêz, evîn
.û bextewariyê re bijî

Da ku mirov di tenêtiya giyanê xwe û kûrbûna xwe de
Afirînerê xwe nas bike

Divê ew her roj ji xwe bipirse gelo ew jiyana xwe bi
qanûnên rastî û evînê re, ku qanûnên îlahî yên gerdûnê ne, li
.hev tîne

Werin em aştîya Xwedê ya di hundurê xwe de bi cih
bînin

Werin em guh bidin dengê wijdanê
Werin em dîlovaniya xwe berfireh bikin da ku yên din jî
tê de bin

Bi ramanên xwe yên erênî û kiryarên xwe yên ahengdar,
em dikarin hêzên qenciyê xurt bikin ku bi kerema Xwedê
.dikarin di vê dinyayê de veguherînen bîngehîn çêbikin

* * *

Îro mirov dikare ji xwe re piştrast be ku ew ê rêyeke rast
bişopîne, lê sibê dibe ku ew ji wê rêyê dûr bikeve û xwe
.bibîne ku dev ji biryarên xwe yên erênî berde

Divê qelsiyên di jiyana me de neyên qebûlkin. Her kesê
ku dikare di prensîbên xwe de bi îsrar bimîne tevî hemû
ceribandî û bandorên derveyî, li ser rêya rizgariyê ye, û her
kesê ku aqilmendiyê wekî rêberiya xwe digire, dê li ser
.xeyal, sînorkirin û astengiyên jiyanê bi ser bikeve

Mirovên aqilmend heta dawiyê aqilê xwe diparêzin û bi
wêrekî û baweriyeke bêdawî li jiyanê dinêrin, çî şert û
mercan de jî divê ew pê re rû bi rû bimînin

Her kesê ku dev ji îradeya xwe berde, teslîmî rewşên
xwe bibe û dev ji hewildanê berde, xwe şermezar dike û dem
.wê ji bîr bike

Mirov ew e ku adetên xwe yên rast û çewt xwedî dike, û
gava ku ew dibêje "Ez nikarim biguherim", ew xwe mehkûmî
.têkçûnê dike

Dema ku mirov ji xwe re piştrast dike ku ew tevî êrîşên
adetên xirab û ramanên neyînî jî xurt û azad e, û ew dev ji
hewildana baştirkirinê bernade, ew rê li ber hêzên qencyê
yên di hundurê wî de vedike ku werin alîkariya wî û piştgiriya
.bidin wî

Çiqas kiryarên mirov xelet bin jî, divê ew jiyanê xwe
vekole û hewl bide ku alîkariya xwe bike û tiştê rast bike, û
.hemû kiryarên xelet bi alîkariya Xwedê dê bibin kirinên baş

Ji arşîvê: Hêrs û Bîranîna Fîl

Ew kesên ku aştiya hundirîn dixwazin divê fêhm bikin ka
.hêrs çawa çêdibe û pir caran encamên xirab çêdike

Ji ber windabûna hevsengiya navxweyî ya ji ber hêrsê,
.gelek kes li dijî îradeya xwe bûne sûcdar û kujerên xwînawar

Astengkirina xwestekan hişê mirovan kor dike Dema ku
mijê xwestekan hişê mirovan digire, ew hişê xwe winda dike
.û bi awayekî ku ji mirovekî esilzade re ne layiq e tevdigere

Windakirina aqil têgihîştina xwerû tevlihev dike, ku hêza
.ajotinê ya li pişt hemû kiryarên saxlem û niyeta baş e

Dema ku dîreksiyona wesayîta derûnî ya mirovekî xirab
bibe, ew ê bê guman qezayekê bike û dibe ku xwe di nav
.xendekek êş û xemgîniyê de bibîne

Bo nimûne: Mêr bi kêfxweşî erebeyê diajo, û di rê de ber
bi parkê ve, jina wî jê dixwaze ku li şûna parkê, biçe mala dê
.û bavê wê, û li vir kêfxweşiya wî vediguhere hêrsê

Min ev mînak hîlbijart ji ber ku ew tiştekî asayî ye. Di
rewşên normal de, encam an ew e ku mêr daxwaza jina xwe
red dike an jî bi nerazîbûn û nerazîbûnê razî dibe, û ev yek bi
gelemperî diqewime. Di her du rewşan de jî, hêrs serdest
.dibe, atmosfer aloz dibe û aştî têk diçe

Di hin rewşan de, hêrs dikare ji bo kesên xwedî mizacê
tund veguhere trajediyek. Hêrs dikare bandorê li bîranînê
bike, an jî şofêr dikare ji bîr bike ku bi baldarî û baldar ajotinê
bike, an jî dibe ku çavdêriya nîşanên trafîkê neke, ku di
encamê de dibe sedema pevçûnek an jî, Xwedê neke,
.mirinê

Di encamê de, hêrs çerxa îradeyê di erebeya jiyanê de
asê dike û nahêle ku ew bigihîje armancên xwe yên maddî û
.manewî

bîranîna fîl

Ew şiyana ku jê re "hafize" tê gotin, diyariyek ji Xwedê
ye ji bo mirovahiyê, û ew çi nîmetek mezin e! Hafize ji
heywanan re jî tê dayîn; bêyî wê, ew ê nikaribin zarokên xwe
nas bikin. Hin heywan xwedî bîranînên pir baş in, wekî çîroka
.jêrîn a li ser fîlekî nîşan dide

Dema ku fîlekî pir mezin dar dibirrî, wekî ku gelek fîlên
perwerdekirî li Rojhilat dikin, kurek nêzîkî wî bû, bi derziyekê
.li qurmê wî da û reviya

Salek piştî wê bûyerê derbas bû, û heman fîl li ser rê
rastî heman kurik hat. Ev kêliyê nisbeten guncaw bû ku fîl
tola xwe hilîne, ji ber vê yekê, qurmê xwe li dora kurik pêça
û bi tundî ew avêt aliyê din ê rê. Bi vî awayî, heywan xwedî
.bîranîn in

Min gelek xewn dîtine, û niha ez şiyar im û li ser
gorîgeha giyanê xwe ez mûmên bîranîna berdewam a te
.vêdixim, Xwedayê min

Bi çavên xwe, yên ku qepaxên wan ji xewa xewê
derketine, ez li rûyê te yê bedew dinerim û ji dîtina roniyên
wê yên pîroz kêfxweş dibim

Û bi kerema te ez fêrî kirim ku tenduristî û nexweşî

Jiyan û mirin

Ew hemî cureyên xeyalan in

Min romana "Xewnên bi Rengên Geş Boyaxkirî" xwend û
.qedand

Li ser perdeya xeyalên geş

Û niha ez te wekî yekane rastiya hebûnê dibînim

Kanalên vekirî bihêlin

Piraniya mirovan heta ku bi pirsgirêkên cidî re rû bi rû
nemînin, bi ciddî li ser Xwedê nafikirin, û wê demê ew li
bendê ne ku ew mudaxele bike û wan ji vê rewşa dijwar
.rizgar bike

Yek ji ronakbîran got: "Heke tu Xwedê di havîna jiyana
xwe de venexwînî mêvanê xwe, ew di zivistana jiyana te de jî
".nayê ba te

Ev nayê wê wateyê ku Xwedê naxwaze alîkariya me
bike. Ew dixwaze destê alîkariyê dirêj bike û me ji êşa me
rizgar bike. Lêbelê, dema ku em bi salan bi awayekî dijîn ku
li dijî qanûnên Wî ye û bi hizirkirinê bi Wî re têkilî daynin, hiş
bi komek xeyalan bargiran dibe û kanalên ragihandinê bi
Xwedê re ji ber tirs, xwestekên xweperest, guherînên hestan,
hêrsê, serhişkiya kor, adetên xirab û neyînîtiyê têne asteng

kirin. Bi vî awayî, êdî kanalek vekirî tune ku alîkariya îlahî
.dikare biherike ber bi me ve

Eger em nikaribin ramanên xwe amade bikin û rêyên
jiyanê vekirî bihêlin, em ê nikaribin bi pirsgirêkên ku di
rêwîtiya jiyana me de dê li ser her yek ji rêyên me re derbas
.bibin re rû bi rû bimînin - û wan bi ser bixin

Tê gotin ku zilamekî ku ji Xwedê hez dikir, bi gotina navê
Wî yê pîroz bi baldarî û evînek kûr, bêyî ku çi dikir, ew dît. Wî
ev kiryar ji zarokatiya xwe ve dest pê kir û ewqas bi xîret
.berdewam kir ku ew navê Xwedê di xewa xwe de jî digot

Her ku ew mezin dibû, ew ê ji daristanên qelew ên ku bi
piling, kobra, dûpişk û kêzikên jehrîn tijî bûn, derbas bibûya,
.bêyî ku ji bilî perçeyek qumaş û sandalan tiştek li xwe bike

Xelk ji wêrekiya wî matmayî diman û bi matmayî
dipirsîn: "Ma tu carî ji aliyê wan heywanên hov û kêzikên
:zirardar ve zirar negihîştiye te?" Ew ê bersiv bidaya

Bê guman, min qet zirar nedîtiye, ji ber ku ez her gav"
"navê Xwedê bi xwe re hildigrim û ew parastina min e

Her wiha em dikarin bizanin ku parastina Xwedê me
dorpêç dike. Ew her gav amade ye da ku bêbextiyên me
sivik bike û ji me re bibe alîkar ku em ji pirsgirêkên xwe
derbas bibin, lê divê em xwe ji bereketên Wî re vekirî bihêlin,
bi fikirîna li ser Wî, dua kirina wî, û dema ku erkên xwe pêk
.tînin, di dilê xwe de bi Wî re têkilî daynin

Eger em wisa bikin, em dikarin li hember tofanan li ber
xwe bidin, û pirsgirêkên dijwar û krîzên krîtîk dê nikaribin me
.têk bibin an jî biryardariya me bişkînin

serbilindiya giyanî

Dilnizmî avantaja herî mezin e li ser rêya giyanî, û
.pêşxistina dilnizmiyê mezinbûna xwe lez dike û diparêze

Ger mirov bixwaze bigihîje armanca xwe, ku ew jî ew e
ku bi Xwedê re di ahengekê de be û hebûna Wî hîs bike, divê
dilnizmî bingeha ku mirov jiyanê xwe ya giyanî li ser ava dike
.be

Cîhan pesnê destkeftî, mal û meqaman dide, û hewl
dide ku pesnê û heyraniya yê din bi dest bixe, lê divê
lêgerîner bala xwe ji xweya piçûk, "ego", biguhezîne xweya
.bilindtir

Dilnizmiya rastîn tê wateya bi teqezî zanîna ku Xwedê di
her tiştî de her tişt e, û bi pêşxistina armanceke mezintir ji
bo bidestxistina kerema Xwedê, ji armanca têrkirina egoyê
.xilasbûn

Ew her wiha li ser devjêberdana xweperestiyê bi çandina
evîna îlahî û zivirîna ber bi Xwedê ve ye, ku çavkaniya her

tiştê ku em lê digerin û hewl didin bigihîjin an jî bi dest bixin
.e

Serbilindiya giyanî ceribandinek eşkere ye, û divê
lêgerîner ji vê êşê haydar be ji ber ku ew her têgihîştina
.Xwedê an jî îhtîmala ragihandinê bi Wî re vedişêre

Heger şagirt bi dilpakî hewl nede ku dîlnizmiyê bi dest
bixe, ew ê meyla bikeve nav dafikên xeyal û xefikên
.pûçbûnê

Bi rastî, mirov dikare li ser gelek lawaziyan bi ser bikeve
û di rê de pêşketinên mezin bi dest bixe, lê dibe ku ji ber
.ceribandina pozbilindiyê bikeve

Rebê Gerdûnê û Agahdarê Wijdanê dizane ka di dilan de
çi heye, û ew kesên ku bi manewiyeta xwe pesnê xwe didin,
.wê wînda bikin

Ew kesên ku bi ezmûnên xwe yên giyanî serbilind in, bi
girîngiya xwe qirêj dibin, an jî bi gotineke din, ew dest pê
dikin ku xwe wekî kesên taybet bifikirin, û dibe ku bereketên
.ku wergirtine wînda bikin

Ew kesê ku xwe-rûmet li ser bereketên îlahî yên di
hundirê wî de serdest be, diyariyên giyanî bi xeletî bikar tîne,
û dû re Xwedê dersa dîlnizmiyê dide wî şagirtî bi vekişîna
bereketên xwe ji wî heta ku ew têgihîştina giyanî bi dest bixe
û rêya xwe rast bike. Lê ew vê yekê ji evînê dike, ji ber ku
gava dilê şagirt bi hemû dîlnizmiyê ji Xwedê re vedibe, fêr

dike ku ew bi tevahî bi Xwedê ve girêdayî ye, wê hingê ew
.pîvanek tevahî ya kerema îlahî bi dest dixe

Dema ku jiyana şagirt bi dîlnizmiyê tijî dibe, bîhna
dîlnizmiyê lînêrîna îlahî dikişîne, bereket li ser şagirt
.dadikevin û jiyana wî bi aştî û evînê tijî dibe

Xwezaya mirov

Raman bêdawî ye, ji ber ku çî qada xwendin an
pisporiya we be jî, gava ku hûn hişê xwe bidin ser wê
materyalê, ew ê bêdawî ber bi wê alî ve biçe. Her weha
bêdawî ji şehrezayî an agahdariya ku hûn dikarin bikar bînin
.û jê sûd werbigirin re heye

Ma hûn dizanin, hevalên min, ku her yek ji we van
peyvan bi awayekî hinekî cuda ji yên din şîrove dike? Sedem
.ew e ku pêvajoya fikirînê ji kesekî bo kesekî din diguhere

Ji ber ku her kes di xweza û awayê fikirîna xwe de
bêhempa ye, bertek û bersivên wan di her rewşê de ji yên
her kesî cuda ne. Xwezaya wan a hundurîn berhevoka
raman, hest, bertek û motîvasyonên wan e - û ev, di encamê
de, xwezaya magnetîzma wan, an jî hêza kişandina wan
.diyar dîkin

Magnetîzm hêza herî mezin e ku hûn dikarin bi wê re
.heval, sempatî û niyeta baş bikişînin

Em hemû dixwazin ku bala me bikşînin ser me û li ber
çavan bên girtin; kes naxwaze were paşguhkirin an jibîrkirin.
Heta zarok jî bi zanebûn bi hin awayan tevdigerin da ku balê
.bikişînin

Em jî dixwazin ji aliyê yê din ve bên hezkirin û
teqdîrkirin. Lê çend ji me heman têgihîştin û girîngiyê didin
?yê din ku em difikirin ku em ji wan heq dikin

Em bi xwe re gelek hev xem in û kêmasiyên xwe efû
dikin, di heman demê de em bi tevahî amade ne ku şaşiyên
.yê din rexne bikin û şermezar bikin

Ma em dikarin li ber yê din bisekinin û hemû
kêmasiyên xwe yê ji zarokatiya xwe ve ji wan re vebêjin?
.Bersiv na ye

Lê heta ku em reftarên baş fêr nebin, em nikarin nîşanî
.yê din bidin ka ew çawa baş tevdigerin

Mafê me tune ku em li hember qelsiyên yê din
bêtehamul bin eger em bi xwe ji wan cefayê bikşînin

Cîhan tijî mirovên ku dixwazin yê din sererast bikin lê
xwe rast nekin e. Heta ku em xwe nirxandinek avaker nekin,
.roj û sal dê bêyî ku em biguherin derbas bibin

Tiştê ku em hewce ne xwe-îslahkirin e, ji ber ku gava em
xwe-îslah bikin, em ê bi mînaka xwe ya baş bikaribin bi
.hezaran kesan îslah bikin

Bi rastî, kiryar ji gotinan bihêztir in

* * *

Ilhamên giyanî bi berdewamî nû dibin û aşî û şahî bi
xwe re tînin

Hişmendiya giyanî wek bayekî nerm dest pê dike û dû re
xurttir dibe heta ku dibe bayekî pêroz ku bermahiyên
nezanînê, kavlên xerabiyê û komên xweperestiyê ji holê
.radike

Di xwesteka hejmareke zêde ya dilxwazên Ronakbîriyê
de, ku dixwazin bigihîjin astek gerdûnî ya ahengek û
.têgihîştina giyanî, nîşanên dilxweşker derdikevin holê

Bi qasî ku em bi pêlên aştiyê re di ahengekê de bin, em
ji xwezaya xwe ya giyanî û girêdana xwe bi çavkaniya xwe
.ya îlahî re bêtir haydar dibin

Evîna îlahî ramanan paqij dike
Ew hestan paqij dike
Û ew hişmendiyê şiyar dikin

Hikmeta îlahî kûr, sade û bilind e, û her kesê ku bi wê re
lihevhatî be, xwediyê pergalek hundurîn e ku rêya rast nîşanî
.wî dide da ku ew neçe rêya xwe ya rast

Hikmet û evîna îlahî bi qasî ku ramanên me destûrê
didin ku ew nêzîkî me bin, ew qas nêzîkî me ne

Çawa ku jeneratorek elektrîkê ronahiyên bajêr bi
elektrîkê dide, ew kesên ku bi Xwedê re di ahengekê de ne jî
enerjiya ronî distînin ku alîkariya wan dike ku tarîtiya di
.giyanê xwe û li dora xwe de belav bikin

Ew kesên ku bi rastî ji Xwedê hez dikin û jiyana xwe li
gorî qanûnên gerdûnê diguncînin, gelek hêz, aştî û bereket
.biceribînin

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku me bi bereket û
îlhamên mezin şax bike
û bila Ew biryardariya me bi enerjî û şiyana xebata
.berhemdar û xizmeta bê fedakarî tijî bike
û ku em bi bîranîna berdewam a Wî, çavkaniya hemû
qencî, kerem û hebûnê, dijîn

Ji arşîvê: Çîroka dara xwestekan

Demek dirêj berê, mirovekî bi navê Harry li Hindustanê
dijîya û gelek salan li Hîmalaya geriya da ku li dareke nadir a
.bi navê Dara Xwestekan bigeriya

Efsane dibêje ku ev darên ecêb tenê ji hêla kesên bêkes
ve têne dîtîn wekî xelatek ji bo asketîzma wan û pratîka wan
a hişk a dîsîplînên giyanî. Tê gotin ku ev dar xwedî hêz in ku
xwestek û daxwazên her kesê ku di bin şaxên wan de rûdine
.bicîh bînin

Harry yê bêkes di kûrahiya dilê xwe de hîs dikir ku ew
hêjayî dîtina wê darê ye, ji ber pratîka xwe ya dirêj a
cûrbecûr tedbîrên hişk, tama xwe ya bi dilxwazî ya
zehmetiyê, û pabendbûna xwe bi dîsîplîna hişk a ku ji xwe re
.danîbû

Lê tevî van hemû lêgerînên giyanî, dersên ku ew hîn fêr
nebûbûn hebûn. Her çend wî zanîna îlahî dixwest jî, wî
.xwestekên din ên biçûktir jî dihewîne

Di nav wan daxwazan de hesreta dîtina Dara Xewnan jî
hebû. Rêyên çiyayî yên asê lingên wî yên tazî di lêgerîna wî
ya bînavber a ji bo tiştê xwesteka dilê wî û pêkanîna
hesretên wî yên herî kûr de westandin. Hestên wî yên
hundurîn her tim wî piştrast dikirin ku daxwaza wî dê were
qebûlkin ku di dar wekî xelatek xwezayî ji bo hewildanên wî
yên giyanî, ku ji kapasîte û berxwedana mirovekî asayî
.derbas dibû, li benda wî bû

Hevalê me di hestên xwe de rast bû. Li yek ji geliyên
Hîmalaya, dareke pelfireh dît ku bi saya têgihîştina xwe ya
giyanî, wî tavi lê wekî gencîneya ku demek dirêj lê digeriya û
.dixwest bibîne nas kir

Di cih de û bi kelecaneke mezin, ew nêzîkî şaxên
pêşwazîkar ên darê bû û li bin wê rûnişt. Ji bo ku hêzên

bêhempa yê nê dara bêhempa biceribîne, Harry çavên xwe
girtin û ji xwe re got, "Ger ev Dara Xewnan be, bila ew ji bo
"!min wekî kelehek mezin çêbibe

Hêj ev fikir di hişê wî re derbas nebûbû, qesreke mezin li
kêleka darê xuya bû, ku bi baxçeyên kesk ên tijî gulên teze,
.reyhana bîhnexweş û darên bilind dorpêçkirî bû

Harry ji vê mûcîzeyê kêfxweş bû û bi kêfxweşiya ku
daxwaza wî ya herî delal pêk hat, tijî bû, ji ber ku wî di
dawiyê de Dara Xwestekan a ku ew demek dirêj lê digeriya
dîtibû. Wî demek dirêj li bendê nema berî ku daxwaza xwe
ya din bibêje, û got: "Ez dixwazim li dora xwe koroyek ji
keçikên bedew bibînim ku xwarinên herî xweş û xweş li ser
tepsiyên zêrîn pêşkêşî min dikin û vexwarinên ji her kûpên
".zîv şîrîntir dixin nav qedehên ku mîna zêrê geş dibiriqin

Di çirkeyekê de, daxwaza wî pêk hat, ji ber ku wî li ber
xwe maseyek dît ku tijî her cûre xwarinên xweş li ser
tepsiyên zêrîn dihatin pêşkêşî kirin, û keçikên bedew
cûrbecûr xwarin û vexwarinên ku li gorî padîşah û mîran in
.pêşkêşî wî dikirin

Piştî kêfa şîva dewlemend û bêhempe, hevalê me dest
bi vekolîna mala xwe ya nû kir. Ew ji derenceyên mermerî
yên cilkirî derket û di odeyên bi gewherên xemilandî yê geş
.û geş de geriya

Di dawiyê de, tenêyê me yê bextêwer ji meşê westiya û
li yek ji odeyên qata erdê li aramî û bêhnvedanê geriya.
Paceyan nizm ên wê odeyê ji aliyê şaxên dirêj ên Dara
.Xwestekan a bi heybet ve hatibûn siya kirin

Dema ku ew li ser nivînek nêzîkî pencereyê dirêj bû, wî dît ku şaxên stûr ên dara xwestekan ronahî asteng dikirin, û wî tenê hîs kir û tirs ket dilê wî. Bêdengî tenê bi çend dengên dihat şikandin, ku ew meraq dikir gelo ji baxçe an ji heywanên kovî yê daristanê yê ku bi azadî li pişt dîwarên .qesrê digeriyan dihatin

Wî ji xwe re got: Eger yek ji pilingên daristanê bikaribe ji pencereyê derbas bibe dê çi bibe? Wê demê ew ê min bixwe .û ev ê dawiya min be

Hê ku ew ramana tirsê hat bîra wî, pilingekî hov ji pencereyê ve bazda, ew kesê tirsonek girt û bir da ku wî .bixwe - bi rastî jî çarenûsek tirsnak

Mixabin, Harry fêhm nedikir ku Dara Xwestekan di navbera ramanên baş û xerab de cudahî nake. Armanca wê tenê pêkanîna daxwazên kesên ku ew dihevinin bû. Bi rastî, Dara Xwestekan bi awayekî bêkêmasî wêneya derûnî ya bihêz a Harry yê tenêtxwaz temsîl dikir, û ew ramana wî ya .dawîn bû

Her kes di bin dara xwestekên xwe de dijî, ku hemû xwestekên wan pêk tîne. Ew dar îradeyê ye. Îradeya mirovan, ku nîşaneyê îradeya îlahî ye, di eslê xwe de .xwediyê wê hêzê ye ku hêvî û xwestekên mirovan pêk bîne

Lê her kesê ku nizane çawa xwestek, hewes û ramanên xwe kontrol bike, divê hezar caran ji Xudanê xwe re şikir bike ji ber ku ramanên wî yê bêdîsîplîn tavilê pêk nayên, wekî

din xwestekên hov dê bibin sedema xuyangkirina otomatîk a
pilingên nêçîrvan û birçî ku aramiya giyanê dişkînin, hestiyê
bextewariyê dişkînin û oaza aştiya giyanî vediguherînin
.çoleke bêber

Ev dersek baş e ji bo ku meriv dema ku di bin şaxên
Dara Xwestekan de rûdine, ramanên xwe li ser tiştên erênî û
baş bisepîne, ku ew jî îradeya xurt û aqilê bihêz ê mirovan
.nîne

Divê mirov ji balkişandina ser tirs, têkçûn, nexweşî û
nezanîne û ji fikirîna berdewam a li ser wan haydar be, da ku
ev aliyên neyînî mîna cinawirên ji tariya nenas derkevin û
pirsgirêkên cidî biafirînin ku çareserî an kontrolkirina wan
.dijwar be

Ramanên neyînî tenê zîrarê didin wî/wê kesê ku wan
dihewîne; bila ew bi ramanên erênî werin guhertin ger mirov
.ji bo xwe û yên din başiyê bixwaze Û serkeftin ji Xwedê tê

* * *

Ji bilî diyariyên madî, Xwedê bawerî û têgihîştina giyanî
dide me

Û ji bo wan ên ku berê xwe didin Wî û baweriya xwe pê
tînin, Ew hişmendiya îlahî ya herî bilind dide

Diyariyên pîroz ew in ku dilan dixin, xwezaya hişk
diguherînin, giyanan ji xemsariya giyanî hişyar dikin, û

hevnasîn û ahengek di navbera endamên yek malbata
.mirovana de teşwîq dîkin

Ew kesên ku Xwedê nas dîkin ne tenê bi gotinên xwe
yên aqilmend û mînakên xwe yên bêkêmahî hîn dîkin, lê di
heman demê de evîna îlahî ya paqij û bê şert û merc didin
me. Di ronahiya wê evînê de, em vîzyonek nû ya potansiyela
.xwe ya bilindtir bi dest dixin

Yên ku Xwedê hîlbijartîye tên vê dinyayê da ku kerema
Wî bidin me û ronahiya hundirîn nîşanî me bidin ku me bi
dest digire û ber bi mala ezmanî ve dibe, da ku dilê me ji her
cûre bêhêvîti û tariya dinyayê azad bibe, û ew me teşwîq
dîkin, me piştrast dîkin ku em di mîrateya îlahî de xwedî par
.in û em dikarin bi hişmendiya kozmîk re têkilî daynin

Her ku mirov bi Afirînerê xwe re li hev dike, gunehên wî
dişkên, qelsiyên wî vediguherin hêzê, û ew fêhm dike ku
.giyanê wî di eslê xwe de paqij e û nêzîkî Xwedê ye

Dema ku ronahiya îlahî ya herdem geş li ser kesê ku wê
dixwaze dibiriqe, ew fêhm dike ku cewhera îlahî di nav wî û
yên din de jî heye, tevî perdeyên stûr ên ku nahêlin ew di
.giyanên ku di bin bandora xeyalê de ne, bibiriqe

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku diyariya diyariyan bide
me: hesta di hişmendiya me de ya aştiya bilind, evîna bilind
.û kêfxweşiya bêwate

Tekane tiştê ku divê em bikin ev e ku bi evîn û baweriyê
berê xwe bidin dilê gerdûnê ku evîna wî bêdawî ye û dayîna
wî bê sînor e

Xwedê dixwaze me pêroz bike û ji kerema xwe bide me,
lê divê em dilên xwe vekin, bêrêkirinên xwe berdin û xwe ji
kerema Wî ya zêde re qebûl bikin

Dema ku em bi hemû dilê xwe gazî Xwedê dikin, hemû
astengiyên wek fikar, guman û tirs ji holê radibin, û em xwe
nêzîkî Xwedê û nêzîkbûna Wî ji me re hîs dikin

Em ji her kesê re xêr û xweşîyê dixwazin

Aştîyê li ser we be, hevalên me

Bibe mêvanê min ê herheyî

,Ya Xudan, gavên min di rêyên rast de rêberî bike
Û destên xwe di kiryarên dîlovaniyê de bizivînim

Çavên min pêroz bike, da ku ew tiştê ku divê ez bibînim
bibînin

Bila îlhama te di nav gotinên min de biherike
Û bi gotinên min ên şîrîn û nerm, dîlovaniya xwe li ser
yên din bibarîne

Bila bêhna te ji gula giyanê min belav bibe
Û giyanan bikişîne perestgeha hebûna te

Bila destdana te dilê min pêroz bike
Dibe ku ew ê nikaribe bi her kesê re li hev bike û di
ahengê de be

Li gorî ramanên min bixebite
Ez dikarim yê din bînim ser kaniya aramiya te

Bibe mêvanê min ê herheyî
Û di perestgeha aramî û şahiya min de bijî

Ez ê tu carî te ji bîr nekim, Xudan
Ez bê te rêyên jiyanê nabînim

Ez di rêyên demê de winda bûm
Te rê nîşanî min da û ez dîsa anîm cem xwe

Daxwazên hestiyarî yê bêdawî bide min
Û di dengvedana dilsoziya zindî de ji bo te
Bila ez dengê te yê pêroz bibihîzim

* * *

:Mamoste got, yek ji xwendekaran teşwîq kir

Têkçûn û ketina nav dafikên xelet tenê lawaziyek demkî

ye

Nefikire ku tu di labîrentên jiyanê de winda bûyî û êdî
nikaribî rêya xwe dîsa bibînî. Heman axa ku tu lê dikevî,

dikare wekî piştgirî û bingehê ji bo dîsa rabûnê were bikar
.anîn, eger tu ji ezmûnên xwe dersan derxî

Eger tu di jiyana xwe de şaşiyên taybetî bibînî û biryar
bidî ku wan dubare nekî, heta eger tu dîsa bikevî jî, bandora
.wê ketinê dê ji ya ku te qet hewl nedabe pir kêmtir be

Divê em hêvî nekin ku em ê di hemû hewildanên xwe de
biserkevin

Dibe ku hin ji hewildanên me bi ser nekevin, lê
hewildanên din dê serkeftî bin

Bizanin ku serkeftin û têkçûn bi hev ve girêdayî ne; yek
ji wan nikare serbixwe ji ya din hebe. Ji ber vê yekê, divê em
xwe ne bilind û xwebawer nebin ger em serkeftinek mezin bi
dest bixin, û divê em bêhêvî û bêhêvî nebin ger em têkçûnê
.bibînin

* * *

Tê gotin ku profesorekî navdar piraniya jiyana xwe bi
tenduristiyeke xirab derbas kiriye. Berî ku bigihîje çil saliya
xwe, du caran krîza demarî derbas kiriye û nexweşiyê
.giran a dil lê çêbûye

Ji bo wî gelek zehmet bû ku karê xwe bidomîne, û rewşa
wî roj bi roj xirabtir dibû heta ku ew di meş û dersan de
zehmetiyek mezin kişand, ji ber ku tevgera laşî ya herî piçûk
.êşek dijwar û hestek bêhnçûnê dida wî

Di dawiyê de - bila jiyana te dirêj be - bijîşkên wî jê re
gotin ku rojên wî hejmartî ne, û teşhîsa bijîşkan hesta
.bêçaretî û bêhêvîtiyê li wî zêde kir

Piştî demek kurt, ew beşdarî vekişînek giyanî ya
îlhambexş bû ku hişt ew tiştan ji perspektîfek nû bibîne, û wî
.xwe nêzîkî Xwedê hîs kir

Wê piştî nîvro ew çû gerê û ket nav daristaneke çaman
û li ser qurmê darekê rûnişt da bêhna xwe vede, û dît ku bi
hemû hebûna xwe dua dike, ji kûrahiya dilê xwe ji Xwedê
.dixwaze ku wî qenc bike û ji seqetiya wî ya laşê azad bike

Paşê wî ji Xwedê xwest ku were ba wî, jiyana wî bigire
.destê xwe û rewşa wî ya fîzîkî sererast bike

Wî di vî warî de got: "Li wir di daristanê de, min bi
Xwedê re têkiliyek hebû, û min hîs kir ku her şaneyek di laşê
"min de ji hebûna xwedayî dilerize

Çend roj şûnda, ew karî hilkişe çiyayekî, çalakiyek ku wî
berê qet nekarîbû bike. Wî di vî warî de got: "Dema ku ez
gihîştim lûtkeya çiyê, hestên tirs û qelsiyê ji min çûn û min
careke din ew hîs nekir. Ji wê demê ve, min hîs kir ku dilêkî
".nû di singa min de lê dide

Û ev e ya ku bi rastî qewimî, ji ber ku ew bi zindîtî, enerjî
û berhemên xwe yên wêjeyî yên berhemdar hate naskirin, û
.piştî wê teşhîsa ji hêla bijîşkên xwe ve nêzîkî çil salan jiya

Pir caran, dema ku em neçar dimînin ku awayên raman
û tevgerên xwe biguherînin - çi ji ber mecbûrî be çi ji ber êşe
be - em neçar dimînin ku teslîmî Xwedê bibin û ji nû ve dest
pê bikin. Hingê pêvajoya afirîner dest pê dike, û hêza jiyanê
bê asteng diherike nav raman û laşên me. Ji ber vê sedemê,
veguherîna giyanî ya rastîn di dema êşên krîtîk ên psîkolojîk
.an laşî de çêdibe

Duayek heye ku jê re "Duaya Devjêberdanê" tê gotin ku
:tê de duakar dibêje

Ya Xudan, niha ez bi vê pirsgirêkê re rû bi rû me, lê"
encam di destên te de ye, Xwedayê min ê delal, ew fermana
te ye, û ez ê daxwaza te qebûl bikim û bi tiştê ku tu ji min
".dixwazî razî bim

Bê guman, ji bo gelek kesan dijwar e ku bi vî rengî bi
dilsozî dua bikin, ji ber ku ev tê vê wateyê ku dev ji îradeya
xwe û daxwazên "ego" berdin, û ev yek ji tiştên herî dijwar e
ji bo mirovekî. Her kesê ku bikaribe vê yekê bike, baweriya
.xwe ya tevahî bi Xwedê nîşan dide

Lê ev nayê wê wateyê ku divê em pasîf û girêdayî bibin,
li bendê bin ku Xwedê bêyî ti hewldanek ji aliyê me ve hemû
pirsgirêkên me çareser bike "Û bêjin, 'Kar bike!'" ji ber ku
.bawerî bê kirin bêcan e

Eger mirovek di odeyekê de rûne, derî kilît bike û ji xwe
bawer bike ku Xwedê bêyî ku ew tişteki din bike dê wî

dewlemend bike, Xwedê dê duaya wî qebûl neke, ji ber ku
".divê ew bixebite da ku dewlemend bibe an jî tiştêkî din bike

Baweriya kor a bê "kar" an hewldana giyanî ronahiya
aqil vedimirîne, lê heke mirov hişê xwe bikar bîne, çalakiyên
mentiqî bike û beşdarî çalakiyên avaker bibe, ew ê lîstîna
.îlahî werbigire û bersivê îlahî werbigire

* * *

Dostaniya rastîn ji her dewlemendiyek li vê dinyayê
mezintir e
Ew kesên ku di dilê xwe de evîn hebe, dê bi rastî yên din
jî nas bikin
Tam wekî ku ew di şûşeyek cama zelal re li şûşeyekê
dinêre û dibîne ka di hundir de çi ye

Bi vî awayî naskirina yên din ji hezkirina Xwedê û
.hezkirina yên din bi wê evînê tê

* * *

Di wêneyê de: Mamoste Paramhansa bi hin hevalên xwe
yên xwecihî yên Amerîkî re ku qîmetê didin dostaniya wî,
.dixwestin bi wî re têkilî daynin û ji hevdîtina wî kêfxweş bûn

Em gelek caran xwe di rewşên ku em bêhêz xuya dikin
ku biguherînin de asê dimînin Em her tiştê ku em dikarin
bifikirin diceribînin, tevî dua kirina bi dilsozî ji Xwedê re ku

rewşa me bi awayekî ku em bawer dikin ji bo me çêtirîn e
biguhezîne Tevî vê yekê, tiştê ku em dixwazin - çi alîkariya
darayî be, tenduristî be, an tiştek din be - dibe ku pêk neyê,
.û me bikeve nav bêhêvî û dilşikestinê

Lê gava em nekarin bi hêza xwedayî ya di hundirê me
de têkilî daynin, ew ji ber wê yekê ye ku em wateya
.teslîmbûnê fam nakin

Zilamekî jîr carekê şîret da ku hemû pirsgerêk dikarin bi
rêya meditasyonê werin çareserkerin, lê piraniya mirovan
fêm nakin ku meditasyon ne li ser hewildana fêhmkirina
Xwedê ye an jî tiştek din ji Wî bi dest bixin. Divê em pêşî
girêdana xwe bi Xwedê re nas bikin û dev ji egoya biçûk an
"ego" berdin ku di jiyana me de wekî astengiyek radiweste û
.herikîna hêza îlahî ber bi me ve sînordar dike

Çîrokek li ser jinekê heye ku heşt salan seqet û nexweş
ma, her tim ji Xwedê dua dikir ku wê qenc bike da ku
bikaribe karê xwe ji nû ve bidomîne. Di dawiyê de, ji ber
hewldanên wê yên bêencam aciz bû, wê xwe radestî îradeya
:Xwedê kir û wiha dua kir

Ez jiyana xwe dispêrim destên te, ya Xudan, eger tu"
dixwazî ez seqet û seqet bimînim, ew karê te ye, lê ez ji te ji
tenduristiyê bêtir dixwazim, û mesele ya te ye ka tu çi
".dixwazî û çi dikî

Di nav du hefteyan de ew bi tevahî baş bû û ji nivîna
.xwe ya nexweşiyê derket

Ev dibe ku paradoksal xuya bike, lê fikra bingeîn ev e
ku em pir caran hewl didin ku ji Xwedê bixwazin ku îradeya
me bike li şûna ku em teslîmî duayên Wî bibin. Duayên ku ji
ber berjewendiya xwe û xwestekên xweperest derdikevin,
rêyên duayan asteng dikin. Bê guman, Xwedê alîkariya
kesên ku alîkariya xwe dikin dike, û her ku em îradeya xwe
bêtir perwerde bikin da ku bi îradeya îlahî re li hev bikin, em
.ê hêza pîroztir bînin jiyana xwe

Lê carinan îradeya me bi aqilmendî nayê rêvebirin, lê
dîsa jî em israr dikin ku tiştekî ku ne di berjewendiya me de
ye bi dest bixin, û Xwedê destwerdanê nake da ku rewşa me
.biguherîne

Dibe ku çavkaniyên me carinan ji bo çareserkirina
rewşên me têr bin, lê paşê em bi pirsgirêkên cidî yên ku ji
destê me nayên re rû bi rû dimînin, û me dixin rewşek
dijwar. Lêbelê, heke em karibin egoya xwe bidin aliyekî û bi
dilsozî û bi dilgermî dua bikin, "Bila daxwaza te be, Xudan,
ne ya min," em dilê xwe ji bo herikîna rêberiyê vedikin, û
.hêza îlahî û bereketên zêde li ser me diherikin

Her çiqas em hemû hewlên xwe ji bo çareserkirina
pirsgirêkên xwe bidin jî, divê em fêhm bikin ku hêza mirovan
bi sînor e û divê em xwe ji bo hêza bêdawî ya Xwedê vekin,
lê xuya ye ku gelek kes divê bêçare bimînin berî ku vê
.rastiyê fêhm bikin

Stranek heye ku dibêje: "Dema ez asê dimînim, tu tê
"min azad bikî

Û ev rêbaza Xwedê ye ji bo fêkirina me ku di dawiyê de
tenê ew dikare rewşên dijwar biguherîne û pirsgirêkên dijwar
çareser bike

* * *

Her çend Xwedê guh dide hemû duayên me (da ku ew
serdana me bike)
Lê ew her gav bersiv nade

Rewşa me wek rewşa zarokekî biçûk e ku gazî diya xwe
dike
Lê dayik hewce nabîne ku were ba wî
Ji ber vê yekê ew pêlîstokek dişîne wî da ku ew mijûl û
bêdeng bimîne

Lê gava zarokek red dike ku bi tiştekî din were teselîkirin
Tenê dayik bi xwe tê ba wî

,Bi heman awayî, her kesê ku dixwaze Xwedê nas bike
Divê wek zarokekî be
Yê ku ji hebûna dayikê wekî cîgir nerazî ye

pêşveçûna magnetîkî

Mirov dikare mîqnatîsa bijartina xwe pêş bixe, çî ji bo
kişandina hêza bilind a Xwedê, çî ji bo bidestxistina hêzên
derûnî, an jî ji bo kişandina pêdiviyên jiyana rojane

Xwedê laşek daye mirovahiyê, û divê em lê xwedî derkevin. Ew kesên ku magnetîzma xwe ya fîzîkî tenê ji bo mal û milkên madî û hêza derûnî pêş dixin û bikar tînin, di dawiyê de dê werin xapandin. Lêbelê, ew kesên ku magnetîzma xwe ya giyanî pêş dixin, dê bibînin ku ew hêza pîroz li gorî hewcedariyên wan tevdigere û hemî daxwazên .wan ên madî pêk tîne

Qanûnek gerdûnî heye ku bi bandor dixebite, û min ew .di jiyana xwe de ceribandiye û piştrast kiriye ku ew dixebite

Ji bo mirov girîng e ku laşek xurt û saxlem hebe ku bersivê bide fermanên hişê mirov. Mirovekî sist û bêmotîve xeyal bike ku bê azwerî an enerjî diçe ser kar, paşê hespê xeyal bike ku amade ye ku li ser rêça pêşbirkê bazde gava .ku sînyala destpêkirinê werdigire. Divê laş wiha be

Carinan em hin kesên pîr dibînin ku tenduristiya wan baş .e û enerjîya wan a ciwanîyê heye
Laşên wan ciwan û tijî magnetîzmê xuya dikin, û tevî .temenê xwe, kesayetiyên wan ên balkêş hene

Xwe xwar kirin û xwar kirin enerjîyê dixwe. Li awayê rûniştina mirovan li ser kursiyên xwe temaşe bikin; hin ji wan xuya dikin ku xwar û xewle ne, ew qas ku gava hûn wan dibînin, hûn xwe westiyayî hîs dikin. Yê din rast rûdin, û hûn dizanin ku hebûnek wan a zindî heye; gava ku hûn li .wan dinêrin, hûn bi wan ve girêdayî dibin

Her kesê ku destûrê dide xwe ku bi awayekî xwar rûne û bi bêxemiyê bi helwesta xelet dibe sedema xwarbûn û

tewandina stûna pişta xwe, ev celeb rûniştinê bandorê li
.rewşa psîkolojîk jî dike û ramanê neyînî dike

Kesên ku rast rûdinin û xwedî helwesteke baş in, erênîtir
û geşbîntir in. Kesên ku ji ber şert û mercên taybet nikarin
rast rûnin, dikarin bi geşbîniya xwe, nêrîna xwe ya erênî û
.hebûna xwe ya derûnî ya xurt vê yekê telafî bikin

Her tim hişê xwe li ser tiştê ku hûn dikin, çiqas piçûk an
bêwate xuya bike jî, balê bikişînin ser, di heman demê de
hişê xwe nerm bihêlin da ku heke pêwîst be hûn bikaribin
berjewendiyek din biguhezînin. Lê berî her tiştî, her tiştî bi
tevahî baldarî bikin, ji ber ku ev ê karîzmaya we pir zêde
.bike

Piraniya karsazên serkeftî di her warî de pir baş dizanin
.ka meriv çawa hêza magnetîkî bikar tîne

Xwekontrolkirin avantajeke magnetîkî dide mirov, û her
weha şiyana xwedîkirina hişek hevseng ku ji hest û şehwetan
.bandor nabe

Divê coşa hestiyarî veguhere hêzê, çalakiya derûnî, û
.divê aqil hestan kontrol bike da ku magnetîzm derkeve holê

Zeka digel hestan têkel dibe û magnetîzmê diafirîne.
.Kesekî xwedî magnetîzmê bi bawerî diaxive

Ew bi aqilane diaxive, lê gotinên wî bi hestan tijî ne.
Divê em di her tiştê ku dibêjin û dikin de dilsoz bin, lê dilsozî
.nayê wê wateyê ku yên din aciz bikin an jî şerm bikin

Sebze û fêkî, bi taybetî fêkî, xwedî taybetmendiyeke
magnetîkî ne, ji ber ku ew pêvajoya helandinê asteng nakin
an jî asteng nakin, di heman demê de vexwarina zêde ya
proteîn û nîşastan dibe alîkar ku toksîn di laş de werin
.hilanîn

Her organek nexweş dê di laş de nehevsengiyek çêbike.

Bi taybetî, divê zik saxlem û saxlem were parastin; bo
nimûne, gaza di zik de dibe sedema nerehetiyê û bi vî rengî
.bandorek neyînî li ser magnetîzmê dike

Xwarina mîqdarên mezin ên xwarinê encamên nexwestî
hene, di heman demê de rojîgirtin dibe alîkar ku magnetîzma
mirov were eşkerekirin, her weha carinan dev ji hin xwarinan
berdan jî, lê ev nayê wê wateyê ku meriv xwe birçî bihêle
.heta ku zirarê bide tenduristiya xwe

Ew kesên ku rojê sê caran goşt dixwin, çavên wan qels û
mîqyasa wan kêmtir e. Lêbelê, xwarina rast bi tena serê xwe
têrê nake; pêdivî bi ramana saxlem, tevgerên hêja û meşa
.rast li ser rêyên jiyanê heye

* * *

Heke hûn her gav bawer dikin

Baweriya bêkêmahî, bê guman

Ku hêza Xwedê di hundurê we de dixebite

Li pişt raman, dua û baweriyên te

Ji bo ku hûn hêzek bêdawî bidin we

Ji bo ku li hember hemî şert û mercên jiyane bisekinin

Û eger hûn bawer dikin ku Xwedê bi we re ye

Lênêrîna wî di her gavê we de bi we re ye

Tu dê her gav bereketên wê hîs bikî

Û hebûna wî hîs bike

Di her warê jiyana xwe de

* * *

Xwedê evîn e, û plana wî ya afirandinê nikarîbû ji tiştekî
ji bilî evîne derkeve an jî tê de kok bigire. Ma ev fikra hêsan ji
?her mantiqeke din bêtir teselî û hêviyê nade dilê mirovan
Hemû mirovên zana yên ku gihîştine bingeha rastiyê,
şahidî dane hebûna planeke îlahî ya gerdûnî, û ku ew xweşik
.û tijî kêfan e

Xwedê me wek milyaketên enerjîyê afirand, ku di
herikînen jiyanê de hatine dorpêçkirin û di nav çirayên fîzîkî
.de diherikin

Lê ji ber ku em li ser nazîkî û qelsiya çiraya fîzîkî balê
dikişînin, me ji bîr kiriye ka meriv çawa taybetmendiya
ebedî û nemirî yê enerjîya jiyana ebedî ya ku di nav çirayê
.de heye, ku dibe sedema guherîn û lerizînê, hîs dike
,Dema ku hûn ji hişmendiya vê dinyayê derbas bibin
Fêmkirina ku tu ne beden î û ne jî hiş
Lêbelê, hûn ji hebûna xwe haydar in
Cewhera te ya rastîn ew hişmendiya paqij û bêserûber

e

Yê ku her tiştê di gerdûnê de dihevine
Evîna îlahî hemû xwestekên madî paqij dike û wan
vediguherîne armancên bilind û xeyalên bilind, û dil ji êşên
ku pir caran ji ber têkiliyên ku li ser bingeheên zexm ên evîna
bêdawî, têgihîştîneke teqez û rêzgirtina dualî ne, an jî ji ber
.mirina yekî hezîrî çêdibin, qenc dike
Dema ku em bi temamî ji Xwedê hez bikin, em nikarin bi
ti evînek din razî bibin heya ku ew nebe beşek ji wê evîna
mezintir, û di wê evîna îlahî de em ê evîna hemû dilan
.bibînin ji ber ku Xwedê çavkaniya evînê ye di gerdûnê de
Her tiştê ku dinya dide te û dû re ji te distîne, te di
xemgînî, êş an bêhevîtiyê de dihêle, tu dê di Xwedê de bi
rêjeyek pir mezintir û bêyî encamên dilşikestin û xemgîniyê
.bibînî

Min tora bêrîkirînen xwe avêt
Di deryaya bêdawî ya ramanên min de

Pir caran ji bîrê min diçû
Ey Evîna Îlahî
!Ey nêçîra hêja
Lêbelê, ez noqî avê dibim

Di kûrahiya aştiyê de

Û bê rawestan, tora evîna xwe ber bi te ve diavêjim
Yek li dû yekê
Divê ez rojekê te bibînim
Hesreta min a bêdawî ji bo te toreke

Ez vê tora evîna xwe li her derê diavêjim
Li jor pêlên aloz ên jiyanê
Û di derbarê stêrkên şewqdar de
Û di kûrahiya giyanên baş de

Tiştê ku ez dizanim ev e ku ez nêçîrvan im
Û ez ê hewl bidim ku te bigirim
!Ey xwesteka herî delal û xezîneya herî mezin a hebûnê

* * *

Şifakarên giyanî yên asayî an jî keşîşên asayî ne
xwedyê hêzê ne ku gunehan bibaxşînin an jî gunehkarên ku
ji bo şîretê tên ba wan azad bikin; ew tenê dikarin reçeteyên
.giyanî bidin wan, ne tiştek din

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê ew dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya
Xwedê - wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên
.kirinên wan ên gunehkar azad dike

Hemû kirinên baş û xerab di şaneyên mêjî de veşartî ne
.û wekî adet an meylên baş an xirab di ramanê de xuya dibin

Kesekî ku ji ber ku şaneyên mejiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya berdewam xwe azad bike heta ku hemî adetên wî yên
.nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê

Ev diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast
hatî rêve kirin dixebite da ku xwezaya neasayî ya şaneyên
mêjî biguherîne, da ku ew şane tijî her tiştê baş, rast û
.xweşik bibin

Ev tê vê wateyê ku şaneyên mêjî yên ku bi ramanên
derewîn tijî ne, dema ku ew bi xurtî di mêjî de kom dibin û ji
bo armancên hêja û sûdmend têne bikar anîn, ji hêla
.çalakiya girîng ve têne şewitandin

Kesekî ku bi laşê xwe yê fîzîkî ve girêdayî ye, çalakiya
xwe ya jiyanî bi masûlke û hestên xwe ve mijûl dike, lê
kesekî ku meylên giyanî yên hizirkirinê hene, masûlke û laşê
xwe di rewşek rihetbûna çalak de dihêle, û hişê xwe ji hestan
dûr dixê, da ku hêza jiyanê di pergala demarî de nemîne û di
.mêjî de kom bibe

Ji ber vê sedemê, meditasyon awayê herî bibandor e ji
bo ruhanîkirina şaneyên mêjî û rakirina kokên her adetên
.nexwestî ji hiş

Adet hêz e, û mirov wê hêzê bi kirina kirinên xerab bi
.xeletî bikar tînin li şûna ku wê di kirinên baş de bikar bînin

Nezanî, nefikirîn, nehilbijartina hevalên baş û
paşguhkirina kirinên baş gelek caran mirov dixin nav dafik û
xefikên adetên xirab, yê ku mîna qûmê ne ku wî kesê ku li
.dijî daxwaza xwe li ser wê dimeşe dadiqurtîne

:Tesîra hevaltiyê ji îradeyek û biryara saxlem xurttir e

Bi mirovên xerab re hevaltiyê neke, çimkî mirovên)
(.xerab dikarin xera bikin

Mirovên aqilmend bê westandin bi exlaq tevdigerin, lê
ewên ku ji zîrarê hez dikin, ji ber hêza adetê ku wan neçar
dike ku guneh û xerabiyê bikin, neçar dibin ku kiryarên
.zirardar û nefretkar bikin

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku me bi fikrên baş îlham
bike

Da ku em xweşiyê û qenciyê bibînin
Em di navbera tiştên sûdmend û zirardar de ji hev cuda
dikin

Û da ku em bikaribin berê xwe bidin wî
Û em hêvî dikin ji bo wê
Çavkaniya hemû başiyan
Û çavkaniya hemû qenciyan

* * *

Li pişt siya vê jiyanê ronahiya ecêb û ecîb a Xwedê heye

Tevahiya gerdûn perestgeheke mezin e ji bo hebûna Wî
ya pîroz

Dema ku em bi awayekî cidî û kûr li ser Xwedê difikirin
Û em ji wî bi evînek bêdawî hez dikin
Em bê guman baweriya xwe bi wî tînin
Bêhejmar derî li ber me vedibin

Û gava ku em ronahiya Wî dibînin
Û em hebûna wî hîs dikin
Ne hemû bûyerên tirsnaq û hovane yên jiyanê dikarin
Ku me ji aşî û aramiyê bidize
Ew tiştên ku me nêzîkî Xwedê dikin

* * *

Di jiyanê de û di mirinê de
Di nexweşî û birçîbûnê de
An jî bêbextî û xizanî
Û di nav gêre, alozî û aloziyên cîhanê de
,Ez her gav li te digirim, ey Xudan

?Evîn çi ye
Evîn bêhna lîlyeyên kulîlkdar e
Û koroya gulên bêdeng
Pîrozkirina bedewiya xwezayê

Evîn stranek giyan e ku ji bo jiyanê distrê

Û reqsa rîtmîk a hevseng a gerstêrkan
Di rêwîtiya xwe ya bêdawî ber bi fezaya kûr ve

Tîna kulîlkan e ku tîbûna rojê bikin
Û ew geş dibe û bi elîksîra jiyanê tê xwedîkirin

Ew hesreta erdê ye
Ji bo xwedîkirina rehên tî bi şîrê wê
Û ji bo xwedîkirina mexlûqên zindî bi eslê jiyanê

Ew îradeya bi hêz a rojê ye
Ji bo ku hemû mexlûq çalak bimînin
Ew hêza ajotina jiyanê ye
Ji bo parastin û lênêrînê ji bo zarokên temenbiçûk peyda
bikin

Ew kenê bêgunehiyê ye ku hezkirina dêûbavan ji bo
pitikê hişyar dike
Ew teslîmbûna xweber e di dilê evîndaran de
Ji bo pêşkêşkirina xizmet û sersaxiyê bêpere

Ew lêdana dostaniyê ye
Ewê ku dilên şikestî baş dike û birînan derman dike
Ew bangek dil e ku nikare wesfê bike

Ew helbestvanekî tijî evîna mirovahiyê ye
Yê ku ji bêbextîya xwe cefayê dikişîne

Ew çerxa nêzîkbûnê di navbera endamên heman
malbatê de ye

Ber bi cihên mezintir ve bi berdewamî berfireh û fireh
dibe
Û zeviyên berfirehtir

Ew şorbeya jiyane ye
Di asoyên hişên vekirî de
Û asîmanê dilan bi stêrkên hestên esil xemilandî

Evîn bextewariya ruh e
Ew tiştê ku giyanên evîndar dixwazin
Û ew dixwaze bigihîje wî û pê re biaxive

* * *

Mirin - bila jiyana we dirêj be - ne dawî ye, lê azadiyeke
demkî ye ku dema qanûna gerdûnî ya edaletê biryar dide ku
laş û jîngeha wî ya niha armanca xwe pêk aniye, an jî dema
ku ew ewqas xemgîn, westyayî, an êşê dikişîne ku êdî nikare
.barê hebûna erdê hilgire, ji mirovan re tê dayîn

Ji bo kesên ku êş dikişînin, mirin vejînek e an jî
rizgarbûnek ji êşên bi êş ên laş e bo şiyarbûna aşî, aramî û
.rihetiyê

Ji bo kal û pîran, ew teqawidbûnek e ku wan bi salan
.têkoşîn û xebata dijwar di nav jiyana xwe de bi dest xistine

Ji bo hemû giyanên baş, ew bêhnvedanek bi xêr hatî ye

Dem hatiye ku mirovahî hêzên di hundirê xwe de çalak
bike ku rastiyan eşkere dikin. Bextewarî bi vê eşkerekirinê ve
girêdayî ye, û ew kesên ku dixwazin bigihîjin wan asoyên
hundurîn divê hewlek armancdar bidin û hişê xwe bi
ramanên afirîner xwedî bikin da ku dest bidin rastiyan ku
Xwedê di hundurê wan de daniye û ji hêzên pîroz ên ku di
.hebûna wan de pir in sûd werbigirin

Kî dixwaze bêyî tamkirina nektarê bextewariya giyanî
?hestên bedenî têr bike
Ew ji kaniya îlahî, çavkaniya hemû razîbûn û kêfê, bi
awayekî windaker veberhênanê dike, ji ber vê yekê
.bazirganiya wî têk diçe û berhema wî ya rewşenbîrî kêm e

Ew kesên ku dixwazin Xwedê nas bikin, dê daxwaza wan
ji hêla Xwedê ve were qebûlkirin ji ber ku ew comerd û
dilovan e. Lêbelê, piraniya mirovan li dû daxwazên dinyewî
direvin, xwe bi bextewariya madî ya ku dom nake teselî
dikin, û ew ji ber negihîştina wê an jî ji ber bidestxistina wê
!cefayê dikişînin

Tew ew kesên ku ji hêla darayî ve serkeftî ne jî, di
dawayê de di jiyana xwe de valahiyek hîs dikin ku dagirtina
wê dijwar e. Lêbelê, ew kesên ku jiyana xwe bi Xwedê ve
girêdidin, dewlemend, bihêz in û ji razîbûn û serfiraziyê
.kêfxweş dibin

Paşguhkirina fermanên aqilmendiyê û paşguhkirina
dengê wijdanê rê li ber rêyên çewt, şemitok, xeternak û
bêbext vedike, lê şopandina rêya rast rê li ber rizgarbûnê ji
zincîran û bidestxistina hêza kirina tiştê rast vedike, ne tiştê
.ku ji hêla hestên xelet û adetên şaş ve tê ferman kirin

Ew kesên ku li bextewariyê digerin dikarin ji ezmûna
mirovên jîr sûd werbigirin ku bi dijwarîyên jiyanê re mijûl
.bûne û çareserî ji wan re dîtine

Bi rastî, her kesê ku li gorî armancên îlahî tevbigere, di
deryayeke razîbûn û aramiyê de avjeniyê dike, û ew bi rastî
.jî bextewar e

* * *

Her ramanek me lerizînek taybetî diafirîne

Dema ku hûn bi tevahiya hebûn, hiş û endamên xwe li
ser Xwedê difikirin - û di hundurê xwe de dubare bi dengê
bilind "Ey Xudan" diqîrin, hûn lerizînek bihêz diafirînin ku
.hebûna xwedayî tîne jiyana we

Dema ku em fêm dikin ku Xwedê evîndarê me yê
herheyî û dostê me yê daîmî ye, û evîna wî ji bo me ji her
evînek din mezintir e, wê hingê em nêzîkbûna Wî hîs dikin û
hebûna Wî dest didinê, û dilê me aram dibe û em aştiya
.giyanî ya bilind hîs dikin

Dema ku hûn li ser Xwedê difikirin û di dil û tevahiya
laşê xwe de lêdana şahiyê zêde dibe, û dem bi dem teqînên
wê şahiyê tên ba we, bizanin ku Xwedê bersiva daxwazên
dilê we daye û hestên bextewariyê yên ku hûn dikişînin
.delîlên wê bersiva pêroz in

Adet amûr û mekanîzmayên psîkolojîk ên otomatîk in ku
di pêkanîna karên pêwîst de bi hêsanî û bê westan dibin
.alîkar

Gelek kes dihêlin ku adetên qelsî û têkçûnê wan kole
bikin, û mirov dikare xwe biparêze ger bi awayekî din bijî, bi
şertê ku ew di şerê li dijî adetên zirardar de cidî be heta ku
.bigihîje ewlehiyê û peravên serfiraziyê

Xwestekên bêserûber bi xwedîkirin û rewakirina wan bi
hêviyên derewîn û sozên bextewariya xeyalî û razîbûna
.demkî, adetên ne tendurist teşwîq dikin

Di wan kêliyên qelsî û tevliheviyê de, kesê ku dixwaze li
ser adetên bêserûber bi ser bikeve, divê hêzên xwe yê
têgihîştinê bikar bîne da ku xwezaya xwe ya rastîn fam bike
.û bi bandor bi wan re mijûl bibe

.Adetên xirab encamên xirab û fêkiyên tal û jehrîn hene

Ev adetên wêranker, eger neyên kontrolkirin, dê xurttir
.bibin, û mirov di bin bandora xwe ya xurt û zêde de bihêlin

Dema ku hiş ji bêwateyî û zirara wan adetan bawer dibe,
bandora wan kêm dibe û di dawiyê de ew ji jiyana mirovan
.winda dibin

Em wisa difikirin, em wisa ne

Meylên naskirî yê ramanên me xwezaya behre, şîyan û
.kesayetiya me diyar dikin

Hin kes difikirin ku ew nivîskar, hunermend, kesên
kedkar, an jî mirovên tembel û bêkar in, û hwd. Lê eger hûn
?bixwazin bibin kesekî/ê cuda ji yê ku hûn niha ne

Dibe ku hûn bibêjin ku hin kes bi jêhatîyên taybet ji
dayik dibin ku hûn tune ne lê dixwazin ku hûn xwediye wan
bin. Ev rast e, lê wan berê li ser pêşxistina wan jêhatîbûnan
an jî xwesteka xwedîkirina wan xebitîne. Ger ne di vê jîyanê
.de be jî, di jîyaneke berê de

Ji ber vê yekê, divê hûn ji niha ve dest bi xebatê bikin li
ser diyarkirina tiştê ku hûn dixwazin bibin

Tu dikarî niha her arasteyekê di hişmendiya xwe de
bicîh bikî û ava bikî, bi şertê ku tu ramanek xurt di hişê xwe
de biçînî, wê demê kiryarên te dê li gorî wê ramanê bin û
tevahiya hebûna te dê bersiva wê ramanê bide û li gorî wê
.tevbigere

* * *

Hişmendiya giyanî di dergûşa evînê de çêdibe, ku ji hêza
.wêranker a nefretê bêhejmar mezintir e

Divê çî ku em ji yê din re bibêjin an bikin ji hêla evînê
ve were motîve kirin

Divê em zirarê nedin yê din an jî şermezar nekin, lê
belê divê em ji wan hez bikin û nîmetên ku Xwedê dide me bi
.wan re parve bikin

Tiştên ku em xwedî ne bi rastî ne yê me ne; ew ji bo
demekê hatine dayîn me, û dema ku em ji vê dinyayê
.derkevin, dê ji me werin standin

Divê em ji xwedîtîyê derkevin û çî ji destê me tê bidin;
wê demê em ê bixweber qencî û bereketê bînin xwe. Ji bo
.dayînê, ew tê dayîn

Gelek caran quruşek min jî tunebû, lê min xwe dispêre
banka îlahî, û serfiraziya pîroz bi min re bû û hêza îlahî
.piştgirî da min

Baweriya min a bêdawî bi Xwedê û alîkariya Wî
garantiya min a herî dawî ye di jiyânê de, ji ber ku wî qet min
.bêhêvî nekiriye û min bêhêvî nekiriye

Dema ku hûn xwedî hişmendiya giyanî bin, li her deverê
ku hûn diçin û çî hewcedariya we hebe, qanûna gerdûnê dê
.bixebite da ku wê ji bo we bicîh bîne

Bi çavên dîtbarî temaşekirina afirandinê

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Ev gerdûn çiqas ecêb e! Di wê de, Xwedê ecêbên
afirandina xwe nîşan dide û temsîl dike. Divê mirov di vê
dinyayê de mîna miriyan nemeşin, lê divê bifikirin, li ser
tiştên ku dibînin analîz bikin û teqdîr bikin ka Xwedê û cîgirê

wî, mirovahî, li ser vê erdê çi kirine. Avahiya kozmîk çiqas rast e! Awayê ku em hatine afirandin û pergala rêxistinkirî ya ku makîneya afirandinê li gorî qanûnek kozmîk pê dixebite, mînaka rastbûn û bêkêmahîyê ye (karê Xwedê, ku her tişt bêkêmahî kiriye).

Em hemû kulîlkan dibînin û ji bedewî û nazikiya wan kêfê digirin, lê kî dikare razê hebûna kulîlkan bizanibe? Divê mirov li ser amûr û materyalên ku her tiştê ku ew rojane dibîne pêk tîne, bifikire û bifikire, çi pirtûkek be, amûrek muzîkê be, xaniyek be, an darek be.

Mînakî, otomobîl pir caran wekî tişteki asayî tên dîtin. Lê heke hûn serdana kargehên ku ew lê tên komkirin û hilberandin bikin, hûn ê fêhm bikin ka sêwirana wan çiqas tevlihev û tevlihev e. Her weha bifikirin ka çi tê de rojnameyên rojane û makîneyên ku wan çap dikin çêdibin. Tu destê mirov nikare bi vî rengî leza kar bike.

Eger tiştên ku ji hêla mirovan ve hatine çêkirin evqas tevlihev û bi hev ve girêdayî bin, wê demê gelo tevliheviya bêdawî ya çêbûna nebatan, ajalan û mirovan çawa ye!

Deh sal pêwîst in ji bo xwendina zanista bijîşkî da ku pêkhate û pêdiviyên laş werin fêmkirin, ku ev tişteki normal xuya dike.

Dema ku nebatek di qonaxa xwe ya destpêkê ya mezinbûna xwe de di nav avê de di nav konteynirek cam de be, rehên wê dişibin mûyên nazik. Lêbelê, dema ku tê çandin, enerjiya ku bi aqilê îlahî dagirtî ye û di rehan de heye, dihêle ku nebat xurekên pêwîst ji bo mezinbûna xwe ji ax û avê bikşîne.

Ma bi rastî jî ne ecêb e ku ava ku pelên nebatan xwedî dike, li dijî giraniya erdê ber bi jor ve diherike? Bi vekirina qalikê ji qurmê nebatan an jî ji stûna daran, mirov dikare

xebata tevlihev a lûleyên ku herikîna wê avan rêk dixin bibîne. Hêza ajotinê ya li pişt vê pêvajoya xwarin û mezinbûnê sirrek e ku jê re jiyan bi xwe tê gotin.

Dema ku ez di hişmendiya xwedayî de bim, ez jiyanê di nav têlên giyayê de jî dibînim, min qet xeyal nedikir ku ez ê bikaribim ecêbên veşartî yên afirandinê bibînim. Li van ecêban fikirîn tê wateya rawestana bi heybet û rêzgirtinê li ber mezinahî û rûmeta Xwedê.

(Û ez bi gavên mirovekî dilnizm û bindest meşiyam)

(Xwedê ne serbilind e û ne jî xweperest e)

Bi rastbûneke bêhempa, îradeya îlahî şiklê her zindiyekî, digel hemî pêdiviyên pêwîst ji bo xwedîderketin, parastin û parastina wê di rewşek baş de û şiyana pêkanîna erkên xwe, destnîşan kiriye. Ger kêmasiyek di van pêdiviyên xurekî de çêbibe, bo nimûne, nebat, heywan û mirov dê di encamê de cefayê bikşînin.

Mirovek asayî hemû hêmanên kîmyayî yên ku laş hewce dike ji xwarina xwe werdigire. Lêbelê, gelek kes rêbernameyên xurekî paşguh dikin, parêzên ku hemû hêmanên pêwîst an jî hevsengiya xurekî ya bingeîn ji bo tenduristiya baş kêm in dixwin. Xureka nebaş sedemek sereke ya gelek nexweşiyên mirovan e. Kêmasiyên xurekî bandorek hema hema tavilê berbiçav li ser nebatek dike ku parêza wê ji hin pêkhatayên kîmyayî yên bingeîn bêpar maye.

Danûstandineke girîng di navbera mirovan û hemû zindiyan de heye. Danûstandina hevbeş di navbera mirovan û heywanan de baş tê zanîn. Mirov oksîjenê hilm dikin û karbondîoksîtê derdixin, lê dar karbondîoksît û avê dimijîn û hildigirin, ku bi fotosentezê têne parçekirin û karbohîdrat

çêdikin (tevlîheviyên karbon, oksîjen û hîdrojenê, wek nîşasta û şekir).

Di vê pêvajoyê de, dar oksîjena ku ji bo mirovan pêwîst e berdidin. Fotosentez di şevê de radiweste ji ber ku ew bi tîrêjên rojê ve girêdayî ye. Lêbelê, bi rêya pêvajoyek din a bi navê bêhnvedan, dar bi berdewamî karbondioksîtê berdidin atmosferê, nemaze di şevê de dema ku ji fotosentezê, ku karbonê dikişîne û oksîjenê hildiberîne, bandorek dijber tune.

Bi şev hewa bi gelemperî aram e, û karbondioksîta giran nêzîkî erdê kom dibe. Ji ber vê yekê ye ku adetê razana li ser nivînan, ango li jor asta erdê, pêşketiye.

Zanistê gelek mekanîzmayên tevlihev ên vê gerdûnê ji me re eşkere kirine - hêmanên ku em hemî ji wan hatine çêkirin. Lê hîn jî gelek zanîn heye ku nehatiye eşkerekirin. Ger me hêzên veşartî yên hestên xwe pêşve bibin, em dikarin têgihîştinek kûrtir û dewlemendtir bi dest bixin. Tiştên ku divê em bi çavên xwe bibînin hene, lê em nabînin. Tiştên ku divê em bi guhên xwe bibihîzin hene, lê em nabihîzin ji ber ku hestên me bi ezmûnên cîhana fîzîkî ya zirav û sînorkirî ve girêdayî ne û bi wan ve girêdayî ne.

Rizgarbûn ji wê girêdanê ne înkarkirina kêfên hestî ye, lê belê berfirehkirina qada şîyanên me yên hestî ye - ku ji hêla Xwedê ve ji me re hatine dayîn - heya potansiyela wan a giyanî ya herî temam.

Di asta fîzîkî de, mirovahiyê rêbazên cûrbecûr keşf kirine da ku şîyanên xwe yên dîtbarî baştir bike. Çavê tazî tenê bandorên sînorkirî yên rengan werdigire; lêbelê, hin kevirên qehweyî yên vekirî di bin ronahiya ultraviyole de rengên biriqandî nîşan didin. Dema ku ev ronahî tê astengkirin, kevir vedigerin rengê xwe yê tarî yê eslî. Gelek reng di cîhana fîzîkî de, wek şînê ezman, xapandinên optîkî ne ku ji hêla şewqa ronahiyê ve ji celebên cûda yên perçeyên madeyê

têne afirandin. Ji ber ku çav tenê dikare rêzek sînorkirî ya lerizînên ku her tiştê di gerdûnê de pêk tînin bibîne, mirov nikarin spektrumên nazik, eterî yên ku di her tiştê ku wan dorpêç dike de veşartî ne bibînin. Ger em wan bibînin, em ê ji geşbûn û bedewiya wan matmayî bimînin. Heta rengên herî zindî yên erdê jî li gorî rengên mezin ên cîhana gerstêrkî an eterî mat û mat xuya dikin.

Ji ber vê yekê, ne çav û ne jî guh dikarin her tiştê ku dikare were dîtin fam bikin. Mirov nikarin bêhnên eterî û bîhnxweş hilm bikin an jî şekil, wêne û bandorên nazik ên bêhejmar ên ku di nav bêdawîtiya eterê de diherikin bibînin.

Mirov gelek caran nikarin tiştên bi hestên xwe jî bibînin. Mirovên ku dibînin li her derê bedewiyê teqdîr dikin. Yên din tevdigerin wekî ku çavên wan tune bin; ew ne dibînin û ne jî fêhm dikin - "ker, kor û lal in, ji ber vê yekê ew fêhm nakin" - ji ber ku ew nikarin tişteki bibînin, hetta li deverên xweşik jî.

Dema ku min serdana Meksîkayê kir û "baxçeyên avjenî" yên Gola Zuquemilco dîtin, bedewiya wan dilê min tijî kir, û min mezinahî û heybeta hunermendê xwedayî hîs kir. Kesekî din jî hebû ku xuya bû di nav wan ecêbên xwezayî de maye, lê hestek hundurîn ji min re pêşniyar kir ku ew tiştê ku ez dibînim nabîne. Min jê pirsî ka ew çi bandor li ser wan dîmenên xweş dike, û wî bersiv da, "Ez li ser rêyek bikêrhatî difikirîm ku avê birijînim da ku bêtir erd biçînim."

Wekî endezyarek, wî golê ji perspektîfa xwe ve didît. Ji ber vê yekê, em hemî tiştan li gorî raman û pêşdaraziyên xwe dibînin.

Her giyan di nav lerizînên cûda yên hest, raman û hestan de ye - hemî faktorên ku beşdarî avakirina karakter an hişmendiya mirovekî dibin. Her kesek xwedî pêkhatyek bêhempa, lerizînek cûda ye. Her tiştê ku mirov ji zarokatiyê ve kiriye di mêjî de wekî kapsulên pêçayî yên meyl û meylên

dihewîne. Ji ber ku em van kapsulên nedîtî nabînin, em ji kiryarên mirovan matmayî dimînin, her yek li gorî kêfa xwe. Hin ji wan bê sedem bi hêsanî ji kêfê diguherin, an jî bi awayên ku ji ravekirinê derdikevin, heta ji xwe jî, hêrs û bêhteng dibin. Yên din bi berdewamî bi rexneyan mijûl dibin, nakokîyan diafirînin, gotegotan belav dikin û yên din eşkere dikin, di heman demê de ku ezê wan ê hundurîn bi hewcedariya paqijkirin û safîkirinê heye. Ev meylên psîkolojîk giyanê vedişêrin û nahêlin ku mirov potansiyela xwe ya bilindtir eşkere bike. Mirov çiqas tevlihev û xwe-sînordar in! Her mirov, bi serê xwe, çîrokek pir-beşî ye, bi bûyerên têkildar û dûmenên cihêreng.

Ji bilî xwarin, razandin û xebatê, ji mirovan tê hêvîkirin ku ji jiyanê tiştêkî watedar bi dest bixin. Ramanwer li derdora xwe dinêrin û pir caran ji tiştên ku dibînin matmayî dimînin. Ew ji nêz ve çavdêriyê dikin û dipirsin çima tişt bi awayekî diyarkirî diqewimin an na. Mînakî, em komêk diranan digirin, paşê komêk duyemîn, ji ber vê yekê çima em komêk sêyemîn jî nagirin? Çima pergala bi vî rengî dixebite?

Mirov bi hêsanî gelek têgînên xeyalî yên sînorên xwezayî bêyî pirsên cidî qebûl dikin, bi vî rengî dihêlin ku ew têgîn jiyan û çarenûsa wan kontrol bikin. Ramanwer bi hêsanî rewşa heyî qebûl nakin; berevajî vê, ew hewl didin ku wê biguherînin, û ev tam ew e ku pêşveçûnê gengaz dike.

Ez kêfxweş dibim dema ku ez destkeftî û dahênanên kêrêmên mirovan dibînim ku bi awayekî an awayekî din xizmeta mirovahiyê dikin. Çend ecêb ji hişê mirovan derketine! Lê hiş bi xwe ji hemû tiştên ku hilberandiye tevlihevtir dimîne.

Çîrokek li ser padîşahekî heye ku diloanî û hezkirineke mezin nîşanî serokwezîrê xwe daye, ku ev yek di dilê qesrê din de hesûdî û çavnebarî çêkiriye, yên ku meyla eşkere ya

padîşah dîtine. Dema ku padîşah ev yek fêm kir, wî xwest ji wan re rave bike ka çima wezîr bijareya wî bû.

Rojekê padîşah û kesên pê re dengê muzîkê ji dûr ve bihîstin, ji ber vê yekê ew berê xwe da yek ji odeyên xwe û got: "Ji me re nûçeyê bibîne."

Piştî demek kurt zilam vegeriya û got ku ew merasîma dawetê bû. Padîşah pirsî, "Daweta kê ye?" lê wezîrek bersivê nestand.

Piştî wî odeyekî din şand ku bi bersiva pirsê dawî ya padîşah veegeriya, lê ew nekarî bersiva yek ji yên din bide. Eynî tişt bi çend zilaman re jî qewimî.

Di dawiyê de, padîşah serokwezîrê xwe gazî kir û ferman da wî ku biçe û mijarê lêkolîn bike. Wezîr tavilê derket rê, û piştî vegera xwe, padîşah bi gelek pirsan ew bombebaran kir, ku wezîrê jîr û pêbawer karîbû hemîyan bi hûrgiliyên têrker bersiv bide.

Gelek mirovên hêdî û bêhiş dişibin dergevanên nezan. Ew ne hewce ne ku ehmeq bin, lê ew ewqas tembel in ku ji bilî pêwîstiya mutleq tu hewldanek nakin. Ez dikarim tembeliya fîzîkî biborînim, ji ber ku dibe ku sedemek fîzyolojîkî ya mafdar hebe, lê ji bo tembeliya rewşenbîrî ti hincet tune! Yê ku ji hêla derûnî ve bêkar in naxwazin bifikirin ji ber ku tewra fikirin jî ji wan re karekî dijwar xuya dike.

Raman tiştekî ecêb û ecêb e. Kes nikare meyl û têgihîştinên hişê kategorîze bike. Şîyanên wê bêdawî ne. Ji ber vê yekê, heke hûn bi baldarî li ser her mijarekê binêrin û kûr bifikirin, hûn ê bersiva her pirsek bi wê mijarê ve girêdayî bibînin.

Divê hestên te bi ramanên te re li hev bikin. Ger tu hestên xwe bi ramanên xwe re li hev nekî, encamên te her

tim rast nabin. Hest cureyek têgihîştinê ye, depoya hemû zanînê ye. Divê hest hişê hevseng bike, ji ber ku tenê wê demê wêneya pîroz a Xwedê ya di hundirê te de bi tevahî xuya dibe. Bi vî awayî, yoga fêrî mirovan dike ka meriv çawa hêzên hiş û hestê hevseng bike. Ew kesên ku herduyan bi wekhevî nînin, negihîştî ne.

Her ku lêgerîner ji hêla ruhî ve bêtir pêş bikeve û nêzîkî Xwedê bibe, Xwedê ewqas ecêbên hebûnê ji wî re eşkere dike. Li pişt her tiştê fîzîkî nexşeyek eterî ya ronahiya rengîn heye. Di cîhana eterî an gerstêrkî de, her tişt bi jiyane geş e. Li wir tişteke wekî bêcanî tune ye.

Kargeha kozmîk a veşartî ji xeyalê wêdetir e Tevahiya gerdûn di hişê Xwedê de ramanek yekane ye! Heta galaksî jî bi qanûnên matematîkî yên ku ji têgihîştina mirovan wêdetir in dixebitin û tene rêvebirin Her tişt li gorî pergalek bi rastbûn û bêkêmahî ya herî zêde dixebite Ev hişê kozmîk çi hişê bi hêz e! Mutleqa bêdawî di her tiştî de dixebite, û hemî girên tevgerê yên cihêreng ên ku em jê re dibêjin jiyan di bin bandora wê hişê kozmîk de ne.

Her sed salan carekê, bi milyaran mirov ji vê dinyayê derdikevin, û hîn bêtir jî çêdibin. Daxwaz û peydakirin heye, bi hemî tevliheviyên xwe yên xwezayî. Lê dîsa jî, Xwedê ji bo dabînkirina hewcedariyên mirovahiyê gelek xwarin peyda kiriye. Tenê mirovahî berpirsiyarê xizanî û bextreşiyê li ser erdê ye. Dem hatiye ku em di serdemeke geşbûn û pîrbûnê de bijîn, ku her kes ji tenduristiyê kêfxweş dibe û di bextewarî û aştiyê de dijî. Ev mimkun e ger xweperestiya mirovan û manîpulekirina çarenûsa neteweyan ji hêla hindikahiyek piçûk û xweperest ve nebûya.

Piraniya mirovan di vê jiyana xewnî de di xewa kûr de dimînin. Tenê yê zana şiyar e. Ew ji tiştên ku hişê mirovê asayî dagir dikin, eleqedar nabe, ku tenê xema wî/wê

lêgerîna dewlemendî û kêfên hestî ye, û windakirina demê li ser çalakî û berjewendiyên rûberî ye.

Mirov di vê dinyaya demkî de xwe ji bo şopandina ceribandinên demkî west didin, her çend bextewariya rastîn û bêwate di hundurê wan de hebe jî, ew ê bê guman wê bibînin ger ew bi baldarî bigerin û bi rastî bixwazin wê kifş bikin.

Divê hiş bi aqilmendî û rast were bikar anîn da ku laboratuwara îlahî ya ku li pişt vê dinyayê veşartî ye kifş bike. Carekê, bi kerema Xwedê, min tevahiya rojekê ecêbên bêdawî yên afirandinê dît, û min ji Xwedê re got: "Ey Xudan, dema ku ez kor bûm, min nedikarî deriyek bibînim ku ber bi Te ve biçe. Lê ji ber ku Te çav û têgihîştina min vekir, ez niha deriyên vekirî li her derê dibînim... di dilê kulîlkan de, di dengê hevalên dilsoz de, û di bîranînên ezmûnên hêja yên hêja de. Bi rastî, her fısıltandina duayên min rêyek nû vedike ber bi perestgeha mezin a hebûna Te ya pîroz."

Divê lêgerîner di biryardariya xwe de ji bo dîtina Hebûna Herî Pîroz a ku li pişt perdeya afirandinê veşartî ye, xurt û bê şik û guman be. Divê mirov xwe ji daxwazên bêdawî yên cîhanê dûr bixe û berî ku bi dil û can bi Xwedê re têkilî dayne, şevê teslîmî xewê nebe. Daxwazên jiyanê bêdawî ne, ji ber vê yekê divê em her roj dem ji bo ku bi xwe û bi Xwedê re bin, dûrî deng û qerebalixa cîhanê û dengê jiyanê, veqetînin. Wê demê em ê jiyanê bi perspektîfek nû bibînin ji ber ku em ê xwediye vîzyonek nû ya wê bin.

Çawa ku zanyar bi şopandina qanûnên xwezayî û prensîbên zanistî yên taybetî karibûn vedîtinên xwe bikin, lêgerînerê dilsoz jî dê bikaribe Xwedê bi şopandina qanûnên giyanî û çêkirina zanîna Xwedê armanca xwe ya sereke di jiyanê de bibîne. Ji bo vê armancê, mirovahî hat vê dinyayê, her çend ji bo piraniya mirovan bûye armancek marjînal. Lê

mirovahî bi jibîrkirina armanca jiyane û mijûlbûna bi tiştên
rûberî û tiştên piçûk, xwe dixapîne.

Û ji bîr meke, hevalê min, ku rewşa te di vê dinyayê de
çiqas nebaş be jî, gava tu berê xwe bidî Xwedê, tu dê bibînî
ku Ew bi te re dixebite û hebûna Wî hîs dikî tevî hemû
ceribandinên ku tu pê re rû bi rû dimînî. Her wiha tu dê bibînî
ku Ew di her tiştî de li dora te xuya dibe û bi evîn û şahiya Wî
tijî dibî.

Ne tenduristî, ne refah, ne destkeftiyên madî, ne jî mal û
milk her û her namînin. Ji ber vê yekê çima hûn tenê bi wan
tiştan re mijûl dibin ku mehkûmî windabûn û windabûnê ne?

Ez ji Xwedayê Mezin dixwazim ku me ji tarîtiyê derxe ber
bi ronahiyê ve

Ji nefretê bo evînê

Ji qedexeyan ber bi azadiyê ve

Ji nezaniyê ber bi aqil ve

Ji êş û mirinê ber bi jiyana herheyî û rihetiya herheyî

Û bila ew bi destê me bigire û me ber bi zanîna xwe ve
rêber bike

Û ew me di hişmendiya xwe de şiyar dihêle

Û hemû deriyên ku ber bi bihuşta şehrezayiya Wî veke

Werin em bi bawerî, bextewarî, aşî û razîbûnê bijîn

Her roja jiyana me

Aştî li ser te be

Lêgerîna wateya jiyane

Ji ber ku em ji cihekî ku em nizanin hatine vê dinyayê, ji bo me tiştekî xwezayî ye ku em li ser eslê û armanca jiyanê meraq bikin. Em li ser afirînerê vê dinyayê dibihîzin û li ser wî dixwînin, lê em nizanin ka em çawa bigihîjin wî. Tiştê ku em dizanin ev e ku tevahiya gerdûn hebûna hişê wî yê îlahî radigihîne. Çawa ku parçe û amûrên piçûk û rast ên saetekê me heyranê saetçêker dikin, û çawa ku makîneyên mezin û tevlihev ên kargehekê me matmayî dikin û heyranê me ji bo dahênerê xwe îlham dikin, dema ku em ecêbên xwezayê dibînin, em ji aqilê ku li pişt wan veşartî ye matmayî dimînin, û em dipirsin: "Kê şiklê wê yê zindî daye kulîlkê û rûyê wê ber bi rojê ve ziviriye? Bêhn û bedewiya wê ji ku derê hat? Û pelên wê çawa bi rastbûnek wusa bêdawî hatine çêkirin û bi rengên wusa ecêb û şad hatine boyaxkirin?"

Bi şev, stêrk û heyv, ronahiya xwe ya zîvîn li dora me belav dikin, me îlham dikin ku em li ser hişmendiya ku van laşên ezmanî di firehiya fezayê de rêber dike bifikirin. Ronahiya nerm a heyva tijî ji bo çalakiya rojane têrê nake, û ji ber vê yekê hişek jîr û nerm di şevê de bêhnvedanê pêşniyar dike. Dûv re roj hiltê, û ronahiya wê ya geş dihêle ku em cîhana li dora xwe bi zelaî û aramiyê bibînin, û dihêle ku em karên ku ji me re têne pêşkêş kirin bikin.

Du rê hene ji bo bicihanîna pêdiviyên me: yên laşî û yên ruhî. Dema ku tenduristiya me xirab dibe, bo nimûne, em dikarin ji bo dermankirinê biçin cem bijîşk. Lê demek tê ku ne bijîşk û ne jî kesek din nikare alîkariyê bike, û em berê xwe didin rêya duyemîn: hêza ruhî ya ku beden, hiş û giyanê me afirandiye. Hêza laşî bi sînor e, û dema ku ew têk diçe, em berê xwe didin hêza îlahî ya bêdawî. Ev ji bo pêdiviyên me yên darayî jî derbas dibe. Dema ku em çêtirîn xwe dikin û dîsa jî têra xwe nabînin, em berê xwe didin wê hêzê.

Her kes difikire ku pirsgirêkên wan herî xirab in. Hin kes ji yên din bêtir zextê hîs dikin ji ber ku berxwedana wan qels

e. Û ji ber cûdahiyên di hêza derûnî ya mirovan de, ew mîqdarên cûda yên enerjîyê xerc dikin. Ger kesek bi pirsgirêkek pir dijwar re rû bi rû bimîne û hişê wî qels be, ew ê nikaribe wê derbas bike. Yên ku hişê wan bihêz e dikarin bi şikandina astengiyan û hejandina bingeheên astengiyên xwe zehmetiyên xwe derbas bikin. Lê tewra mirovên herî bihêz jî carinan bi têkçûnê re rû bi rû mane. Dema ku em bi gelek pirsgirêk û zehmetiyên madî, rewşenbîrî û giyanî re rû bi rû dimînin, em fêhm dikin ku hêza jiyanê di vê cîhana madî de çiqas sînordar e.

Hewldanên me divê ne tenê ji bo bidestxistina tenduristî û ewlehiya darayî ya baş bin, lê di heman demê de ji bo lêgerîna wateya jiyanê jî bin. Armanca jiyanê çi ye? Dema ku zehmetî li ser me disekinin, em pêşî berê xwe didin derdora xwe, hewl didin ku her sererastkirinek madî bikin ku em bawer dikin dê rehetiyê peyda bike. Lê gava ku em digihîjin rewşek bêderfet û dibêjin, "Hemû hewldanên min bi ser neketin; ez dikarim çi bikim?" em dest bi ciddî dikin ku çareseriyek bibandor ji bo pirsgirêka xwe bibînin. Û dema ku ramana me têra xwe kûr dibe, em bersivê di hundurê xwe de dibînin. Ev, bi serê xwe, celebek dua ya bersivdayî ye.

Dua: Pêdiviyek giyanî

Dua pêdiviyeke giyanî ye. Xwedê me wek belengaz neafirand, çimkî wî em li gor şiklê xwe afirand. Nivîsarên Pîroz vê yekê diyar dikin. Belengazek ku diçe mala mirovekî dewlemend û xêrxwaziyê dixwaze, para belengazekî distîne. Lê kurek dikare her tiştî ji bavê xwe yê dewlemend bistîne. Ji ber vê yekê, divê em wek belengaz tevnegerin.

Hin kes xuya dikin ku her tişt heye û di nav luks û rehetiyê de ji dayik dibin, hinên din jî xuya dikin ku tengahiyê û têkçûnê dikişînin. Wêneya Xwedê li ku derê di wan de ye? Hêza giyanê îlahî di her yek ji me de dimîne. Lê em çawa dikarin wê hêzê pêş bixin? Dibe ku we di demên

berê de ji ber ku duayên we nehatine bersivandin bêhêvî hîs kiribe, lê hêvî û baweriya xwe winda nekin. Ji bo ku hûn bizanin ka duayên we bi bandor in an na, divê hûn di kûrahiya xwe de baweriyek bingeîn bi hêza dua bikin.

Dibe ku duayên hin kesan bêbersiv bimînin ji ber ku ew hildibijêrin ku lava bikin Bi heman awayî, divê mirov bizanibe çi ji Xwedê bixwaze Hûn dikarin bi hemû dil û hemû hêza xwe dua bikin ku erd û her tiştê li ser wê xwedî bikin, lê duayên we nayên qebûl kirin ji ber ku hemû duayên bi jiyana madî ve girêdayî bi xwezayî sînordar in, û bi rastî, divê sînordar bin Lê rêyek rast ji bo duakirinê heye Tê gotin ku pisîkek neh jiyan hene Lê zehmetî nod û neh jiyan hene! Divê hûn rêyek bi bandor bibînin ku ji "pisîka zehmetiyan" xilas bibin Sirra duaya bi bandor di guhertina rewşa mirov ji ya dîlxwazekê bo ya kesekê xwedî maf de ye Dema ku hûn ji Xwedê tiştek ji wê xwezaya giyanî dixwazin, duaya we dê hem hêz û hem jî şehrezayî hebe.

Tovên serkeftinê di îrade û îradeyê de ne

Piraniya mirovan dema ku hewl didin tiştekê pir girîng bi dest bixin, pir dilgiran û bi fikar dibin. Bi fikar û dilgiraniyê tevgerîn hêza îlahî nakişîne, lê bikaranîna aram û berdewam a îradeyê hêzên gerdûnê dihejîne û bersivê ji Mutleqê bêdawî tîne. Tovên serkeftinê ji bo her tiştê ku hûn dixwazin bi dest bixin, di îradeya we de ne. Îradeyek ku ji ber zehmetiyan tê şikandin û pelçiqandin, demkê felc dibe. Lê kesê bi biryar û bi biryar ku dibêje, "Dibe ku laşê min perçe bibe, lê serê îradeya min dê bilind bimîne û bi biryardariyê were ajotin," asta herî bilind a îradeyê nîşan dide.

Îrade û rêça wê ya rast ew e ku statuya mirovekê bilind û bilind dike Dema ku mirov dev ji bikaranîna îradeyê berdide, ew dibe mirovekê asayî, di rêça bûyeran de bêbandor e Gelek dibêjin ku divê em îradeya xwe ji bo guhertina rewşan bikar neynin, ji tirsê ku plana Xwedê asteng bikin Lê çima Xwedê

îradeyek da me ger ew nexwest em wê bikar bînin? Carekê ez rastî zilamekî hişk hatim ku got ku ew bawer nake ku îradeyê bikar bîne ji ber ku ew girîngiya xwe xwedî dike Min bersiv da, "Tu niha îradeya xwe bikar tînî, û bi tundî, da ku li hember min bisekinî Tu wê bikar tînî ji bo axaftin, sekinandin, meş, xwarin, çûna sînemayê, û heta razanê Tu her tiştê ku tu dikî dixwazî Bêyî îradeyê, tu dibî robotek" Erka mirovekî ye ku îradeya xwe, ku ji hêla xwestekan ve tê rêvebirin, bi îradeya Xwedê re li hev bîne Ji ber vê yekê, dema ku duaya rast bi berdewamî tê pêşkêş kirin, ew bi xwe dibe îradeyek

Divê hûn baweriya xwe bi îhtîmala bidestxistina tiştê ku hûn dua dikin bînin. Ger hûn dua dikin ku xaniyek hebe, û di heman demê de hişê we dibêje, "Tu çawa dikarî xaniyek bikirî, ey bêaqil?", hûn bi vê ramanê îradeya xwe qels dikin. Dema ku hûn hevoka "Ez nikarim" ji hişê xwe derdixin, hûn hêzek bilindtir bi dest dixin. Bê guman, xanî ji ezmanan nakevin, û ji bo bidestxistina xaniyek, divê hûn îradeya xwe bikar bînin û çalakiyên avaker bikin da ku bigihîjin armanca xwe. Dema ku hûn berdewam bikin û red bikin ku têkçûnê qebûl bikin, hûn ê bikaribin tiştê ku hûn dixwazin nîşan bidin. Û dema ku hûn bi berdewamî wê îradeya xwe bi raman û kiryarên xwe bikar bînin, xwestekên we dê werin bicîh kirin, û her tiştê ku hûn dixwazin û bêriya wê dikin dê were ba we. Dema ku hûn bi biryardarî û israr berdewam bikin, encama xwestî dê bi regek xuya bibe, her çend tiştê ku hûn dixwazin bi rastî di vê dinyayê de tune be jî. Di vê îradeya xwedayî de bersiva îlahî heye, ji ber ku îradeya baş ji Xwedê tê. Îradeya berdewam îradeyek îlahî ye.

Tovên "Ez nikarim" ji mejiyê xwe bişewitîne

Îradeyeke qels îradeyeke mirovî ya qels e Dema ku ceribandin û têkçûn wê diqetînin û parçe dikin, ew girêdana xwe bi Afirînerê bêdawî winda dike. Lê li pişt îradeya mirovî

îradeya îlahî heye, ku ne bêhêvîti û ne jî têkçûnê nas dike. Heta mirin jî, bi hemû hêza xwe, nikare îradeya îlahî bişkîne an jî asteng bike. Xwedê bê guman dê bersiva wê duaya ku ji hêla îradeyeke bîyardarî û berdewamiya bêdawî ve tê ajotin, bide.

Piraniya mirovan, çi ji hêla laşî ve, çi ji hêla derûnî ve, an jî herduyan ve tembel û bêhal in. Ew dixwazin meditasyonê bikin lê tenê li ser xewê difikirin. Gava ku xewbûn wan digire, ew dikevin xeweke kûr, û ev dawiya duaya wan e! Di vê rewşê de, îradeyê tê veşartin. Mejiyê mirovekî asayî bi tovên "Ez nikarim" tijî ye. Di malbateke xwedî taybetmendî û adetên diyarkirî de ji dayik dibin, ew ji van bandor dibin, bawer dibin ku ew ji vê yekê bêpar in an jî divê ev tovên zirardar werin şewitandin û bandora wan ji hişmendiye were rakirin. Hêza we heye ku hûn her tiştê ku hûn dixwazin bi dest bixin. Ew hêz di bingeha îradeya we de ye.

Kesên ku dixwazin îradeyê pêş bixin, hewceyê hevaltiyek baş in. Ger hûn dixwazin bibin matematîkzanek mezin û hevalên we yê polê ji matematîkê hez nakin, bê guman hewesa we dê kêmbibe. Lê gava ku hûn bi matematîkzanên jêhatî re têkilî daynin, îradeya we dê xurt bibe, û hûn ê bikaribin bibêjin, "Ger yê din dikarin biserkevin, ez jî dikarim."

Tenê ji bo avakirina îradeya xwe, ji bo tiştên mezin lezê neke. Ji bo ku tu biserkevî, divê tu pêşî îradeya xwe bi tiştên piçûk ên ku te guman dikir ku tu nikarî bikî biceribînî. Ger tu hewl bidî, serkeftin dê li pey te be.

Ez hîn jî hemû armancên ku hevalên min û yê din ji min re digotin ku ez ê qet negihîjimê tînim bîra xwe, lê min ew bi dest xistin. Ev mirovên niyeta baş dikarin bi ramanên xwe zirarên mezin bidin. Bila Xwedê me ji wan û şîretên xwe biparêze. Hevaltî bandora herî mezin li ser îradeyê dike. Çûna govendan bi alkol û muzîka bilind, li şûna ku di

perestgeha bêdengiyê de meditasyon bike, hişê mirov bi toza stûr a lerizînên dinyayê qirêj dike, û xilasbûna wê diwar dike. Îradeya mirov bi bandora hevalên xwe bê guman xurt dibe an jî qels dibe. Pêşxistina îradeyê bi tenê bi hewildana xwe pir diwar e. Pêdivîya te bi mînakek baş heye ku tu teqlîd bikî. Ger tu dixwazî bibî wênesaz, di nav tabloyên baş de bijî û bi wênesaz re têkilî dayne. Ger tu dixwazî bibî mirovek giyanî, bi mirovên giyanî yê xwedî karakterê esil re hevaltiyê bike.

Cudahiyeke girîng di navbera bawerî û ezmûnê de heye. Bawerî ji tiştên ku we bihîstine an xwendine û wekî rastiyên bingeîn qebûl kirine tê. Ji aliyê din ve, ezmûn ew e ku we bi xwe şahidî kiriye û bi rastî fêhm kiriye. Baweriya kesên ku Xwedê tecrûbe kirine bê guman e. Ger we qet porteqalek tam nekiribe, hûn dikarin li ser taybetmendiyan wê werin xapandin. Lê heke we berê porteqalek xwaribe, hûn nikarin werin xapandin, ji ber ku we fêkî tam kiriye û hûn wê baş dizanin.

Hevaltiya wan kesan bigere ku baweriya te xurt dikin

Ramanên li ser Xwedê, serkeftin, şîfa û hwd., hemî di hişê we de mîna kapsulên psîkolojîk dimînin. Wan biceribînin. Ji bo ceribandina ramanên xwe, divê hûn îradeya xwe bikar bînin da ku wan nîşan bidin. Ji bo pêşxistina îradeya pêwîst, divê hûn bi mirovên xwedî îradeya bihêz re têkilî daynin. Ger hûn bi îradeya Xwedê şîfayê dixwazin, hevaltiya wan kesan bikin ku baweriya we xurt dikin û îradeya we enerjîk dikin.

Min li seranserê Hindistanê geriyam û li kesekî ku bi rastî Xwedê nas dikir geriyam, lê ew kêmbûn. Her mamosteyekî ku min pê re hevdiştin kir baweriyên xwe yê şexsî parve kirin. Lê di mijarên giyanî de, min biryar da ku tenê bi gotinên li ser Xwedê razî nebim. Min dixwest Wî biceribînim û bi rastî hebûna Wî hîs bikim. Tiştên ku ji min re

dihatin gotin bêwate bûn heya ku ez bi rêya ezmûna şexsî fêm nekim.

Carekê, ez bi hevalekî xwe re li ser pîrozên Hindistanê diaxivîm. Hevalê min broker bû, û wî hewesa min parve nekir. Di şûna wê de, wî got, "Hemû kesên ku hûn jê re dibêjin pîroz, di rastiyê de şarlantan in ku Xwedê nas nakin." Min pê re nîqaş nekir, lê mijar guhert, û me dest bi axaftina li ser pîşeyê brokeriyê kir. Piştî ku wî gelek tişt li ser vê yekê ji min re got, min bi nermî got, "Ma hûn dizanin ku li Kalkutayê yek brokerê pêbawer tune ye, û ew hemî derewîn in?" Ew pir hêrs bû û bi hêrs bersiv da, "Û hûn li ser brokeran çi dizanin?" Min bersiv da, "Tam ev e ku min mebest dikir. Û hûn li ser pîrozan çi dizanin?" Ew bêdeng ma. Min bi aramî û bi diloanî berdewam kir, "Ez li ser brokeriyê tiştek nizanîm, û hûn jî li ser pîrozan tiştek nizanî."

Pratîka olî gihîştîye astekê ku gelek kes êdî nikarin ramanên xwe yên giyanî wergerînin ezmûna jiyanî. Ez li vir jî ezmûna kesane diaxivim. Ez naxwazim li ser tiştên ku ez tenê bi aqil dizanim biaxivim. Piraniya mirovan çend pirtûkan li ser rastiyê dixwînin û bêtî ku hewl bidin ku rastiya li pişt gotinan fam bikin, xwe bi xwe têr dikin. Daxuyaniyên vala yên rastiyan giyanî ji bo me bêtî in û bandorek erênî nahêlin. Divê em di navbera xutbeyên mirovan û çîroka jiyana wan de cûdahiyê bikin. Her kesê ku dixwaze yên din fêr bike, divê pêşî nîşan bide ku wan bi rastî tiştê ku fêr dibin ezmûn kiriye û bi ezmûnî fêm kiriye ka ew çi dibêjin.

Serpêhatiya Jiyanê: Ew Çi ye

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Mesûd

Jiyan serpehatiya herî mezin e ku meriv dikare xeyal bike Her çend hin jiyan dibê ku bê heyecan û heyecan bin jî, yên din tijî ceribandîna ecêb in. Min li ser zilamekî bihîst ku

ji sî caran zêdetir hewl da xwe bikuje, û her carê tiştêk rê li ber wî girt ku jiyana xwe bi dawî bike. Bifikirin ka dê çiqas ecêb be ku meriv li ser jiyana hemî mirovên ku li ser Erdê jiyane, yê ku çûne û yê ku dê werin bizanibe! Hemî ezmûnên mirovahiyê di bîra kozmîk de hatine tomar kirin: bîra Xwedê, û ew çî bîranînek ecêb e! Têgihîştina hişmendiyeke her tiştî dizane dijwar e, lê zanîna Ruhê Her tiştî dizane serpêhatiya herî mezin a hebûnê ye.

Rastî ji xeyalê rasttir, sabîtir û girîngtir in, lê çavkaniya wan hemû ramanên di hişê Xwedê de ne. Hemû madeya atomî jî ramanên îlahî yê ku dikarin dîsa di nav ramanan de werin helandin û dûv re dîsa di nav tiştan de werin bicihkirin in. Mirov jî xwedî şiyana xeyalkirina ramanan in, lê xeyala wan ne ewqas xurt e ku wan bicîh bike. Ger xeyala wan ewqas xurt bûya, ew dikarin li ser vê erdê tiştan biafirînin. Mirov di hundurê xwe de xwedî heman hêza afirîner in ku Xwedê bi wê afirandinê xwe yê derûnî di cîhanê de bicîh kiriye. Lê ji bo mirovan ne gengaz bûye ku ramanên xwe di nav tiştan de bicîh bikin ji ber ku wan hêza hişê ku ji hêla Xwedê ve ji wan re hatiye dayîn wekî ku divê bikar neaniye.

Dema ku em hewl didin hişmendiya Xwedê fam bikin, em meraq dikin ka ew çawa dikare her tiştî bi bîr bîne û fêhm bike, ji ber ku em her tiştî bi pîvanên şiyanên xwe yê derûnî dipîvin û tiştan li gorî ezmûnên xwe yê kesane fam dikin. Kesên ku bîranînen wan qels in, meyla wan heye ku texmîn bikin ku bîranîna her kesî bi qasî ya wan qels e. Lêbelê, mirovên ku bîranînen wan ên pir tûj hene ku dikarin tevahiya pirtûkekê bi hêsanî bi bîr binin, mîna ku hûn çend rêzan bi bîr tînin. Kesên ku jibîr dikin pir caran bawer nakin ku kesek xwedî bîranînek wergir e ku dikare agahdariyê bi hêsanî hilîne û vegerîne.

Zêrfiroşek gewherên xwe bi bîr tîne, û pirtûkfiroşek jî hejmarên di pirtûkên xwe de bi bîr tîne. Bi heman awayî,

Xwedê her tiştê ku wî di vê gerdûnê de afirandiye bi bîr tîne. Ji ber ku ew xwedî hemû hêza xwe ye, ew di cih de her tiştê ku di vê gerdûnê de qewimîye bi bîr tîne, ji ber ku hişmendiya wî ya mutleq û bêdawî her tiştî dizane.

Bîr bi xwe şiyaneke ecêb e û bîra mirovan bi bîra Xwedê ya bihêz ve girêdayî ye. Mînakî, hûn nekarin hûrguliyên her fîlimek ku we dîtîye bi bîr bin. Lê heke ez careke din yek ji wan fîliman nîşanî we bidim, hûn ê wê tawilê bi bîr bin. Ew bîra pîroz a di hundurê we de bi berdewamî ezmûnên berê nas dike. Gava ku hûn dîmenên destpêkê dibînin, hûn tevahiya çîrokê bi bîr tînin û dibêjin, "Ax, min ev fîlim berê dîtîye, û ez bi bîr tînim ka ew çawa bi dawî bû."

Em çawa wêneyên tevgerbar bi hûrgilî bi bîr tînin, tevî ku me ew bi salan berê dîtine? Ji ber ku hemû bûyer di mêjî de tîne tomar kirin. Hema ku hûn derziya hişê xwe li ser dîskeke ceribandîne datînin (an jî navbeynkariyek hiş-komputerê lêdixin), bîra we dest pê dike ku wê ceribandîne dîsa bi dest bixe.

Hêza bîra hundirîn ji Xwedê tê û bêqusûr e. Ew qet ji bîr nake. Bîra mirovekî asayî nikare hemû ezmûnan di carekê de biparêze. Lê bîra pîroz û hundirîn her tiştî di heman demê de û hetahetayê digire. Ji ber vê yekê, têgîna bîra baş an qels tenê têgihîştînek subjektîf e. Mirov xwe qanî dike ku bîra wî qels e, û ji ber vê yekê ew xwediyê bîrek qels e. Lêbelê, ne hêsan e ku meriv ji vê baweriyê ber bi berevajî wê ve biçe. Ji bo ku meriv xwe qanî bike ku bîra wî bi rastî jî xuyangek bîra pîroz û her tiştî bi bîr tîne, hewldanek girîng hewce dike.

Mezintirîn bîra mirovan ji bilî tîrêjek ji hişmendiya mutleq a Xwedê tiştek din nîne, ku hemî serpêhatiyên mirovan û hemî form û xuyangên din ên jîyanê tê de tîne tomar kirin.

Çîroka afirandina îlahî çîrokeke ecêb û ecêb e! Xwedê çawa hemû hebûnên li ser vê erdê anîn holê? Û ew çawa ji

pişt perde û nixumandinê dixebite da ku me vegeîne hebûna me ya rastîn bi Wî re? Ji bo zimanê mirovan ne mimkûn e ku em ravekirinek berfireh a serpêhatiya kozmîk a afirandina Xwedê û hevberdanên wê yên rast bi serpêhatiyên takekesî yên hejmareke bêhejmar a mirovan re peyda bikin.

Em dibînin ku temenê navînî yê mirovan nêzîkî heftê salan e, lê temenê navînî yê krokodîlek di navbera şêst û sed salan de ye. Dareke sor dikare du hezar salan bijî. Timrê navînî yê deveyê di navbera pêncî û şêst salan de ye, û hespê jî herî zêde nêzîkî sî û şeş salan e. Ji ber vê yekê êşkere ye ku hin hebûn van temenên cûda diyar kirine. Lê em behsa hin yogiyên mezin dikin ku bi sedan salan jiyane. Yek ji van Babajiyê mezin e, ku tê zanîn ku bi sedsalan jiyaye dema ku hîn jî di laşê xwe de sax e û ji ciwaniya bêkêmasî kêfê digire. Trilanga Swami jî nêzîkî sê sedsalan jiyaye: ew di sala 1601an de ji dayik bûye û di sala 1881an de mir (hinek jî dibêjin ku ew ji sê sedsalan zêdetir jiyaye!). Ji bilî temenê xwe yê awarte, ew bi mûcîzeyên xwe navdar bû. Her çend kêrî caran dixwar jî, ew nêzîkî 130 kîloyan giran bû. Ew pir caran bi rojan meditasyon dikir, li ser avên Ganges lingên xwe xaç dikir, an jî carinan ji bo demên dirêj di bin pêlan de veşartî dima. Ew pir caran di bin tava germ de li ser kevirên şewitî tazî û bêliv dihat dîtin. Paşguhkirina wî ya adetî ji bo qanûnên xwezayê bû. bîranînek berdewam ji bo hemû kesên ku wî dîtin ku yekîtiyê bi hişmendiya îlahî re ji hemû qanûnan bilindtir e

Wekî ku di *Otobiyografiya Yogi de hatiye tomar kirin*, pîrozên mezin ên ku ji xewna xapandin an xeyala kozmîk şiyar bûn û fêhm kirin ku gerdûn tenê ramanek di hişê îlahî de ye, dikarin her tiştê ku bi laş dixwazin bikin, dizanin ku ew ji celebê hêzek komkirî an cemidî wêdetir tiştek nîne. Di demekê de ku zanyarên xwezayê niha madeyê ji çalakiyek sînorkirî wêdetir fêhm dikin, mamosteyên bi tevahî ronakbîr di

kontrolkirina madeyê de gavên girîng avêtine, ji teoriyê derbasî pratîkê bûne.

Bi rastî, rastî ji xeyalê ecêbtir e. Em dikarin xeyal bikin ku di bin şert û mercên rast de, heke enerjiya girîng an şilava meniyê neyê îsrafkirin, û bi xwarina rast û ramana saxlem, laşê mirov dikare bêdawî bidome. Şilava meniyê enerjiya girîng a komkirî dihewîne; heke neyê îsrafkirin, ev hêz bêçalak dimîne û dikare ji bo baştirkirina tenduristiya laşî, derûnî û hestiyarî, û her weha afirîneriya rewşenbîrî û mezinbûna giyanî were bikar anîn.

Nîşe ji bo wergêr: Di vê beşê de, Serok Ebû Elî Îbn Sîna dibêje:

Rojê carekê xwarin bixwin, û berî xwarina we ya berê nehele nexwin

Bi qasî ku dikarî sperma xwe biparêze, ji ber ku ew ava jiyanê ye ku dikeve nav malzarokan.

Zextên li ser laş pir mezin in Dema ku mişk di nav dafikekê de tê girtin, dilê wî ji ya normal pir zûtir lê dide. Bi heman awayî, dema ku mirov nikaribe fatûreyên xwe bide, dilê wî jî heman tiştî dike! Ji ber vê yekê, stresa psîkolojîk jî bandorê li ser xwe dike! Cureyên din ên stresê jî hene. Li gorî raporê, ceribandîna laboratorîyê nîşan dane ku rakirina deng li bajaran dikare bi navînî deh salan li jiyana welatiyan zêde bike. Lêbelê, em di cîhanek ecêb de dijîn. Ew kesên ku armanca wan a tenê di jiyanê de xwarin, vexwarin, razandin û kêfa tiştên baş e, şansê wan ê fêmkirina ecêbên hebûna mirovan pir kêr e.

Serpêhatî bi têkoşîna ku giyan di dema ducaniyê de ji bo ketina nav malzarokê pê re rû bi rû dimîne dest pê dike. Di cîhana gerstêrkî an eterî de, bi milyonan giyan hewl didin ku bi ketina nav şaneyên fertilîzekirî ku sperm û hêk di dema

ducaniyê de li wir dibin yek, vegerin Erdê. Çi giyanek pîroz be çi gunehkar be, û heya ku ew negihîştibe rizgariya dawî, xwestekê bihêz heye ku li ser Erdê ji nû ve were çêkirin. Di dema ducaniyê de, ronahiyek di eterê de dibiriqe, û giyanek tenê bi saya yekîtiya sperm û hêkê dikeve nav wê. Mirovahî ji bo ketina nav malzarokê têkoşîn kiriye ji ber ku gelek giyan ji bo ketina nav malzarokê hevrikiyê dikin. Yên ku bi ser ketine tu, ez û em hemû ne. Ê ev ne serkeftinek hêsan bû!

Bi rastî, gelek cih li cem Xwedê hene. Balafrên eterî yên jorîn û jêrîn, ku ji ronahiya zelal û enerjiyên girîng pêk tên, bihuşt (an jî dojah) in ku giyan piştî mirina laşê fîzîkî diçin wir. Dema mayîna wan li wir li gorî karmaya wan pêşwext hatiye destnîşankirin. Heta ku xwestekên madî yên nehatine bicihanîn an karmaya erdî (encamên kiryarên berê yên ku nehatine xilas kirin) hebin, divê ew vegerin enkarnasyona erdî da ku pêşveçûna xwe li ser rêya ber bi Xwedê ve bidomînin.

Piştî ketina nav malzarokê, giyan meraq dike: "Min çi kiriye? Ez demek dirêj azad bûm, ji laşê mirovî yê girêdayî û sînordar rizgar bûm, bi hêsanî û bê westan di bedenê ronî de li ser asta eterîk tevdigeriyam, û niha ez dîsa di şiklekî fîzîkî de asê mam"

Lê dîsa jî, ew di neh mehên di zikê dayikê de hêdî hêdî bi van şert û mercên nû re dibe yek. Ev ceza ye: neh meh jiyanê di hucreyek tarî de ku divê ew bi riya kesekî din nefes bigire û bi rêya pergala gera xwînê ya kesekî din xwarin û xwînê bistîne. Ruh û rewşa wî bi yê din ve girêdayî ye, û ew ji Xwedê re diqîre: "Min ji vê zindanê berde! Ez nabînim, ez nikarim bibihîzim, ez girêdayî me."

Eger dojah an jî arafêk hebe, ew neh meh in di laşê dayikê de: bêçaretîya bêdawî di nav tariyê de, di xalekê de wek darekê asê maye, bi bîranînên demkî yên rabirdûyê, û dû re jî demên xewê. Ê dema ku ew bîranîn vedigerin, fetus

direqise, di laşê dayikê de hewlek mezin dide. Min hişmendiya xwe guhertiye van rewşên berî zayînê, û ez dizanim ez çi dibêjim.

Xewa û şiyarbûna fetusê di laşê dayikê de ne girêdayî xew û şiyarbûna wê ye. Tevgerên dilxwazî yên fetusê ji bîranîna giyanê ya rabirdûya wê derdikevin. Bi vî awayî, ew di zikê dayikê de bêaram tevdigere heta ku westandin wê têk bibe, û ew dikeve xewê. Piştî, ew ji bo demek kurt şiyar dibe û dîsa tevdigere. Ew birçî dibe û bi rêya xwarina ku bi xwîna dayikê ve tê veguhastin wê têr dike.

Zarokê nûbûyî dikare heta radeyekê lerzînên lêdana dil û gera xwînê ya dayikê bibihîze, û ev deng wê ji laşê xwe haydar dikin, û hesreta wê ya ji bo azadiyê geş dikin. Bi vî awayî, serpêhatiya yekem a giyan têkoşînek di navbera du ramanan de ye: xwesteka vegera Erdê bi şiklê mirovî û hesreta azadbûnê ji şiklê mirovî ku giyan dorpêç kiriye.

Qalika giyanê mirov (laş) mîna masiyek bi dûvekek nazik dest pê dike. Ev wêne dû re dibe şiklê heywanekî ku di nav zikê dayikê de pêçayî ye. Wekî ku berê jî hate gotin, hin bîranînên jiyanên berê ji nû ve derdikevin holê, dibin sedema ku fetus tevgerên sivik bike. Têkoşîn diwartir dibe dema ku fetus di nav laşê dayikê de dibe şiklê mirovî, û giyan diqîre, "Bila ez derkevim!" Dema ku îrade pir xurt dibe, zarok çêdibe. Zarokên pêşwext (ku piştî ducaniyek kêmtir ji 37 hefteyan çêdibin) giyanên xwedî îradeyek xurt û serhişkiyek mezin in. Ew naxwazin neh mehan di laşê dayikê de bimînin, û ji ber vê yekê ew ji ya asayî zûtir çêdibin.

Zarok bi girî tê vê dinyayê, ji ber ku, wekî ku jîr û zana dibêjin, giyan enkarnasyonên xwe yên berê bi bîr tîne û naxwaze careke din vegere Erdê da ku careke din di gelek cureyên têkoşîna mirovan de êşê bikişîne.

Dengê giran ê "thaa" pê ve hate girêdan, ji ber vê yekê ew bû cihekî di navbera nîşaneyên dîrokî û kaviyên bindest de.

Ew digirî dema ku sozên ku di perestgehê de hatine dayîn bi bîr tîne, bi hêstirên ku diherikin û naqedin.

Derbarê van bîranînan de, pozîsyona lavakirinê jî heye ku tê de fetus berî ku were dinyayê destên xwe digire mîna ku lava bike: "Ez ji te lava dikim, Xudan, ku ji min re jidayikbûnek din a li ser rûyê erdê nede"

Şiroveya fîzyolojîkî ya girîna pitikekî nûbûyî ew e ku divê pişik vebin da ku dest bi nefesgirtinê bikin, û girîna yekem a pitikê hewldanek e ku pişik çalak bike û nefesa jiyanê bide destpêkirin. Dema ku zarokek çêdibe, nefesgirtin dest pê dike, û giyan, ku di rewşek bêçalaktiyê de bû, dibe zindîyek bi jiyanek serbixwe. Gelek kes bi xeletî bawer dikin ku giyan di kêliya jidayikbûnê de dikeve laş, lê heke giyan jixwe tunebûya, laş ji şaneyên piçûk ên orîjînal çenebûya. Heke giyan berî jidayikbûnê ji fetusê derkeve, pitik dê mirî bihata dinê.

Laşê mirov ji şazdeh hêmanên fîzîkî yên bingeîn pêk tê, ku ji hêla nozdeh hêmanên enerjîyê yên zelal ve tene piştgirî kirin û domandin ku esenca laşê eterîk a ku di forma mirovî ya fîzîkî de dimîne temsîl dikin. Ev laşê eterîk çavkaniya tevger û çalakiyê di laşê fîzîkî de ye. Nozdeh hêmanên gerstêrkî rewşenbîrî, hestiyarî û girîng in. Nozdeh pêkhate jîrbûn, xwe (ego), hest, hişê eşkere (hişmendiya hestî), pênc amûrên zanînê yên ku bi hestên dîtin, bihîstin, bêhn, tam û destdanê re têkildar in, pênc amûrên çalakiyê yên ku bi hêzên rewşenbîrî yên hilberandin, derxistin, axaftin, meş û jêhatîbûna destan re têkildar in, û pênc amûrên hêza jiyanê yên ku bi şiyana pêkanîna fonksiyonên laş ên krîstalîzekirin, kişandin (asîmîlasyona xwarinê piştî helandinê), rakirina bermayîyan, metabolîzm (veguherandina xwarinê bo

madeya zindî an jî karanîna wê ji bo dabînkirina enerjîyê), û gerandinê ve hatine xwedîkirin. Ev qalika gerstêrkî ya zelal a nozdeh hêmanan piştî ku laşê fîzîkî, ku ji şazdeh hêmanên qalind pêk tê, winda dibe, dimîne. Ev hemî hêman dikarin bi pratîkkirina teknîkên yogayê yên pêşkeftî veguherin hişmendiya paqij.

Dema ku pitikek ji dayik dibe, çavên wî bi dîtina ronahiyê diqelişin, dengan dibihîze, bêhn dike, tam dike û bêhna xwe vedide. Deng ji bo wî normal xuya dikin û ew fêhm dike ku careke din di laşekî fîzîkî de dijî. Berxwedana wî ya berê ya li hember jidayikbûnê bi bêhna wî ya yekem re diqede. Gava ku xeyala ku "hebûn" bi laş û bêhnvedanê ve girêdayî ye, ew ber bi cîhana fîzîkî ve tê kişandin û hêdî hêdî bi wê re dibe yek.

Bi derbasbûna demê re, zarok hewlek mezin dide da ku laşê xwe kontrol bike. Hûn çend caran dibînin ku ew dest û lingên xwe di hewayê de dihejin, hewl didin ku xwe li gorî forma xwe ya fîzîkî biguncînin? Ev ji hêla binhiş ve, bi rêya bîranîna giyan a rabirdûya xwe ve tê rêvebirin. Bêr her tim heye. Mirov bi awayekî xwezayî ji mirinê ditirsin ji ber ku ew gelek caran ku wan ew jiyane bi bêr tînin, mîna ku ew ji êşê ditirsin ji ber ku wan berê gelek êş kişandiye.

Her ku zarokek dibe pitikek piçûk, ew ji hêla dê û bav û xizmên xwe ve bandor dibe. Her kes dixwaze ku ew cuda be, tevî hevalên xwe yên şerxwaz ên ku ew jî dixwazin ku ew mîna wan bin û li gorî tevger û kirinên wan tevbigerin! Di nav vê pevçûnê de, zarok zextek mezin hîs dike. Lêbelê, zarokên piçûk ên ku ji azadiya mezin kêfxweş dibin paşê bi xemgînî dibêjin, "Xwezî dê û bavê min ji min re li ser encamên zirardar ên tevgerên min bigota; heke wan bigota, dibe ku ez niha çêtir bûma"

Gelek têkoşînên psîkolojîk û hestiyarî hene ku divê mirov berî ku bigihîje temenê mezinbûnê tehemûl bike. Di vê

qonaxê de, hest çalaktir dibin, û xort an jina ciwan dikeve şerekî navxweyî yê girîng. Ev têkoşîna bi hestan re girîng e, û serkeftina dawîn a ciwanan serkeftina wan li ser hestên wan û sînordarkirina xwestekên wan ên bêserûber e.

Zindîbûn ecêb e, lê gelek hêz li benda tunekirina me ne. Serpêhatiyêke bi nêçîrvanan re li Afrîkayê ne tiştek e li gorî serpêhatiya jiyanê bi xwe. Û tu serpêhatiyêke di dîrokê de ji hêla kêf û heyecanê ve ji wê derbas nabe. Bi saya aqil, mirov dizanin ka çawa xwe ji heywanên kovî biparêzin, lê ew nizanin ka çawa xwe ji adetên xwe yên xirab û encamên wan ên zirardar biparêzin. Dijminê herî xirab ê mirov bi xwe ye. Ji her dijminekî, ji mîkrobên kujer, bombeyên wêranker, an her gefên din bêtir, divê mirov dema ku xelet be ji xwe bitirse. Dema ku mirov bi tevahî ji xwezaya xwe ya giyanî nezan be û destûrê bide adetên xwe yên xirab ku wan kontrol bikin, ew dibe dijminê xwe. Rêya herî baş a serketina di vî şerê jiyanê de ev e ku meriv bi xwe re heval be. Ezê bi giyanî pêşketî hevalê mirov e, lê ezê nepêşkeftî dijminê wî ye.

Hêsan e ku em xeyal bikin ku em diçin welatekî kovî û nenas keşif bikin. Ger em bi keştiyê biçin, divê em qeyikekê bi xwe re bibin da ku ger keştî binav bibe, em bikaribin qeyikê bikar bînin da ku xwe xilas bikin. Lê di gelek serpêhatiyên jiyanê de, qeyikên me yên rizgarkirinê diherikin tevî ku em hemî tedbîrên xwe digirin.

Di daristaneke tijî nêçîrvanan de, hûn dikarin li dijî wan heywanan tedbîran bigirin, lê derbaskirina xetereyên veşartî û nepenî pir diwartir e. Meriv çawa dikare xwe ji mîlyonan mîkroban biparêze ku bi berdewamî li dora me ne? Em difikirin ku em ewle ne dema ku em li dijî xetereyên ku em dibînin û dibihîzin tedbîran digirin, lê parastinên me têrê nakin ku me ji mîkroban biparêzin. Di xwînê de, xirokên spî yên xwînê bi berdewamî li dijî van mîkroban şer dikin. Derman tenê wan bêhest dikin. Xirokên spî yên xwînê

leşkerên ku li hember wan radiwestin û wan tune dikin. Ger xwîna we qels be, ev "leşker" dê nikaribin alîkariya we bikin. Di pişikên gelek kesên ku bi ewlehî xuya dikin de, basilên tûberkulozê yên hovane vedişêrin, amade ne ku êrîşî mêvandarê xwe bikin û wê tune bikin. Xweza astengiyek parastinê çêdike da ku van êrîşên mîkroban paşve bixe, lê bandora wê astengiyê dê pir dirêj neke ger laş nikaribe li ber xwe bide. Ev têkoşîn di daristana nedîtî ya jiyanê ya di hundurê me de berdewam dike. Ger hûn xwarina xwe di bin mîkroskopê de lêkolîn bikin, hûn ê tama wê nebînin. Mîkrob jê dixwin, û hûn hemî dadîqurtînin! Heta ava ku hûn vedixwin jî tijî van organîzmayên zindî ye. Li cîhanê yek jî vejeterîyan tune ye ji ber ku her kes her roj bi mîlyonan mîkroban dixwe. Ma gelo mirov dê dev ji xwarinê berdin?

Ji bo ku mirov bi ewlehî di nav daristana jiyanê de bigere, divê xwe bi çekên guncaw ve girêbide û leşkerekî baş perwerdekirî be. Yên ku rêya rast a parastina xwe nizanin zû jiyanê xwe winda dikin. Lê kesê jîr, ku ji bo hemî bûyeran amade ye - nexweşî, ramanên nakok, adetên xirab, çarenûsa dijwar û karmaya nebaş - dê di vê serpêhatiyê de bi ser bikeve, ku hişyarî, hişyarî û hin rêbaz û stratejiyên ku dihêle em bi dijminên xwe yên hundurîn re rû bi rû bimînin û wan bi ser bixin, yên ku ji her dijminekî derveyî pir tirsnahtir û biryardartir in.

Her ku em rêwîtiya xwe ya jiyanê didomînin, em rêbazên çêtir fêr dibin da ku li hember nexweşî û sedemên nexweşiyên xwe yên fizîkî, psîkolojîk, exlaqî û giyanî bi ser bikevin. Dema ku em bi aştîyane li hember nexweşî û têkoşînên psîkolojîk bi ser bikevin, em dikarin bibêjin ku jiyan bi rastî jî serpêhatîyeke ecêb bûye. Lê ne aqilane ye ku meriv bibêje ku jiyan berî ku serkeftina rastîn bi dest bixe şîrîn e. Heta ku mirov negihîje qonaxên dawîn û giyanê wî/wê di Xwedê de azad nebe, jiyan ji bo wî/wê neqediyaye. Divê

ew bi ruh hilkişin, û wê hingê beşa dawîn a serpêhatiyê dê were tamam kirin.

Dema ku mirov dibîne ku kesek din êş dikişîne, ew ji Xwedê re şikir dike ku ew di wê ezmûna taybetî re derbas nabe. Lê kî dizane, dibe ku dora wan be. Îhtîmalên zirarêdayîna laş bêhejmar in, ji ber vê yekê divê mirov hişyar be û ji bo hemî bûyer û surprîzan amade be.

Zanyar dibêje: "Xwarinên saxlem û xurek bixwin û rêbernameyên tenduristiyê bişopînin da ku hûn xwe ji mîkroban biparêzin" Siyasetmedar dibêje: "Ji bo parastina xwe û welatê xwe ji dijminên xwe, bibin leşkerên wêrek"

Bi rastî em di cîhaneke xerîb de dijîn. Heta dayik jî, mînakên evîn, nermî û fedakariyê, ji bo kuştina zarokên kesên din têne perwerdekirin. Çiqas xirab! Lê carinan şer tiştên baş tîne; ew tirsonek û qelsiya îradeya me ji me dûr dixe.

Daristan û daristanên jiyanê tijî dijminan in: nexweşî, xizani, êş, adetên xirab û xwestekên şaş. Her wiha gelek tiştên din hene ku meriv li ber çavan bigire û rêzikên ku divê werin şopandin hene, ewqas ku jiyan dibe ku nayê tehemûlkirin ger em hewl bidin ku wan hemîyan di hişê xwe de bihêlin. Tevlihevî di her aliyê jiyanê de pir zêde bûne, û xuya ye ku mirov di bin celebek efsûna hîpnotîk de ne. Ji ber vê yekê, dem hatiye ku mirovahî rêbazên cûda biceribîne û hêz û potansiyela bêdawî ya hişê çalak bike.

Xwedê amûrek parastinê ya ecêb daye me: hiş. Ew ji mitralyozan, elektrîkê, gaza jehrîn, an jî ji her dermanekî bi hêztir e. Divê ev hiş were xwedîkirin û xurtkirin. Beşek girîng ji serpêhatiya jiyanê di kontrolkirina hiş û disîplînkirina wê û her dem di ahengekê de bi Xwedê re ye. Ev bi tena serê xwe yek ji sirên jiyanêke serkeftî û bextewar e.

Her çend mirov rêbaz û rêbazên şîfayê yên fîzîkî bi kar tînin jî, divê ew baweriya xwe bi van rêbazan neynin, lê bi hêza Xwedê ya li pişt wan ve girêdin. Divê em ji Xwedê bipirsin ku têgihîştin û îradeyê bide me da ku em ne bi derman ve girêdayî bin, lê bi Wî û berî her tiştî bi hêza hişê xwe ve girêdayî bin.

Mirov fêr nebûne ka meriv çawa bi riya perwerdekirina hiş û lihevhatina wê bi Xwedê re bi rêya meditasyonê bigihîje wê rewşa psîkolojîk a ku bi dest dixe. Lêbelê, divê hiş di bin kontrola we ya tevahî de be berî ku hûn hewl bidin cîhana madî û dermanên wê yên fîzîkî înkâr bikin. Heta ku hûn vê yekê bi dest nexin, çêtirîn e ku hûn gavên mentiqî bavêjin da ku alîkariya laş bikin. Dema ku kesek dikare bêyî şewitandinê agirê dişewitîne bigire, wê hingê ew dikare cîhana madî înkâr bike û îlan bike ku hiş her tişt e. Wekî din, made heye û divê li gorî qanûnên wê bi awayên mentiqî û pratîkî were çareser kirin.

Xwedê çekek bêhempa jî daye me ku em pê dikarin li ser hemû xemgînî û êşan bi ser bikevin: çeka aqilmendiyê, ku em bi rêya ahenga bi Xwedê re bi dest dixin. Rêya herî hêsan a serketina li ser nexweşî, bêhêvîti û bêbextiyê ew e ku em bi Afirînerê xwe re di ahengek domdar de bin.

Mirov mîna zarokên biçûk di nav daristana jiyanê de ne, neçar in ku ji ceribandî û tengahiyên xwe yên kesane fêr bibin, di nav xefikên nexweşî û adetên xirab de têk diçin. Divê em dubare alîkariyê bigerin û hewl bidin ku raman û kiryarên xwe bi Xwedê û qanûnên Wî yên neguherbar re li hev bikin.

Dema ku cîhan li ber çavên te tarî dibe û zehmetiyên jiyanê te dorpêç dikin, ji bîr meke ku Xwedê nêzîk e û di keleha hebûna Wî de xwe ewle û bi ewlehî hîs bike. Tevî têkoşînên te yên li ser rêyên jiyanê û rûbirûbûna te bi her cûre bandorên wêranker re, ji bîr meke ku ew ne ji bo

tunekirina te ne, lê ji bo ceribandina baweriya te û şiyarkirina hêza te ya razayî ne. Divê em di şerê jiyanê de berdewam bikin û bi hemû xerabiyên li dora me re rûbirû bibin, wan bi hêza hemî-dorhêl a hebûna îlahî ya di hundurê me de hilweşînin û têk bibin. Û di dawiya serpêhatiya jiyanê de, em ê bibêjin: Ey Xudan, zehmet bû ku meriv xwe li wêrekiyê bigire û têkoşînê heta dawiyê bidomîne, lê hêza ku te da me ji tirsên me mezintir bû, û bi saya wan hêzên mezin, me serfiraz bû û fêhm kir ku em di wêneya te ya îlahî de hatine afirandin. Tu Xudanê gerdûnê yî û li her derê heye, ji ber vê yekê em ji çi ditirsin, û em ji kê ditirsin, heya ku tu bi me re bî?

Gava mirov fêhm dike ku ew bûye mirovek, tirsên wî zêde dibin, û xuya dike ku rêyek xilasbûnê tune. Çi tedbîran bigirin jî, valahî dimînin ku şaşî dikarin tê de birevin. Ji bilî Xwedê, aramiya rastîn tune ye, û bêyî Wî aştî tune ye. Çi em di daristanên Afrîkayê de bin, çi li qadên şer bin, çi jî di çena feqîrî û xizaniyê de bin, divê em bi dengê nîzm ji Xwedê re bibêjin: Ez di bin parastina hebûna Te ya bêhempa de me, ey Xudan! Ez li eniyên pêşîn ên jiyanê pêş diçim, û ez hîs dikim ku ez di bin parastin û lînêrîna Te de me!

Rêyeke din bo ewlehî û aramiyê tune. Di her tiştê ku hûn dikin de aqil û mentiqê bi kar bînin, û baweriya xwe bi tevahî bi Xwedê bînin. Xwedê xema hemû kesên ku xema wî dixwin û rêzê li qanûnên wî digirin, û ew hemû kesên ku bi dil û can berê xwe didin wî qebûl dike, wan bi bereketên xwe dibarîne û piştrast dike ku debara wan berdewam û bênavber e.

Gelek kes bûne qurbanê nexweşîyan û bûne qurbanê adetên xirab, nikarin xwe ji vê derxin. Divê neyê gotin ku rêyek tune ku mirov ji dafikên ku jiyan li her alî datîne bireve. Ceribandin û tengahiyên ku mirov pê re rû bi rû dimîne demkî ne û bi biryardariya wan û aktîvkirina îradeya wan ve girêdayî ne da ku yek bi yek wan derbas bikin.

Têkçûna ji bo demek diyarkirî nayê wê wateyê ku di şerê jiyanê de têkçûn heye. Mirovê serketî û serfiraz her tim ji xwe re piştrast dike ku ew ji şert û mercan bihêztir e û ji tiştekî natirse heya ku ew bi Xwedê re be û Xwedê bi wî re be, di kûrahiya xwe de fêhm dike ku jiyan û mirin du rewşên hişmendiye yê cuda ne.

Xwedê her tişt afirand da ku me biceribîne û nemiriya giyanê di hundirê me de eşkere bike. Ev serpêhatiya jiyanê ye û armanca wê ya yekane. Serpêhatiya her kesî bêhempa ye, û divê ew amade bin ku bi têgihîştin, îrade û baweriya bi Xwedê re rûbirûyê hemî dijwarîyên tenduristî, hiş û giyan bibin, bizanin ku giyanê wan namire çi bi serê laş tê bila bibe. Bi rastî, tu çek - çi çek be jî - nikare wî giyanî tune bike. Ne agir û ne jî av dikare wê bişewitîne, ji ber ku ew wêneya Xwedayê Yekane û Bêhempa ye.

Ev ecêb e ku meriv fêhm bike ku mirin ne dawî ye, ji ber ku bi vê zanîne em hêza psîkolojîk û azadiya ji xeyalê bi dest dixin. Dema ku nexweşî lê dide û laş dev ji fonksiyona xwe berdide, giyan bawer dike ku ew miriye, lê Xwedê dest lê dide û piştrast dike ku ew hîn jî sax e. Leşkerek li qada şer, ku bi bombe an şarapnelê lê dikeve, diqêre, "Ez mirim, Xwedayê min!" Lê Xwedê bersiv dide, "Bê guman na! Ma tu bi min re napeyivî? Tiştek nikare te tune bike. Tu giyanek nemir î, û tu tenê xewn dibînî ku tu miriyî." Wê hingê giyan fêhm dike ku ezmûna derbasbûna ji laş bi mirinê re ne ewqas tirsnak e ku pir caran tê xuyang kirin. Hişmendiya sînorkirî ya hebûna giyan di hundurê laş de berpirsiyarê baweriya ku windakirina laş dawiya her tiştî ye, lê di راستiyê de, giyan zindî ye û namire ji ber ku ew wêneya Xwedayê zindî û herheyî ye.

Yogiyên rastîn dikarin di her şert û mercê de hişê xwe kontrol bikin. Dema ku lêgerînerêk digihîje vê qonaxê, ew azad dibe û fêhm dike ku jiyan serpêhatiyek pîroz e.

Pêxember û kesayetiyên mezin ev rastî nîşan dane, ji ber ku tiştek nikare zirarê bide giyanên wan ên mezin û paqij. Wan evîna îlahî bi tevahî tecrûbe kir, û ew evîn hêmana herî heyecan û mayînde di serpêhatiya jiyanê de ye.

Evîna mirovan bêwate ye heya ku ew di evîna bê şert û merc a Xwedê de nebe. Jin û mêrek dikarin evîndar bibin û dûv re jî bikevin nefretê. Evîna mirovan ne tamam e û bi gelek mercan ve girêdayî ye, lê evîna îlahî bêkêmasî û bêdawî ye.

Ev serpêhatiya jiyanê tenê wê demê tamam dibe ku mirov bi îrade û aqilê xwe, mîna yên mezin, li ser xetere û şaşîyan ser bikeve. Hingê ew ê paşde vegerin û bibêjin, "Ew ceribandin dijwar û xeternak bûn, û ez hema bêje ketim, lê niha ez ji xwe bawer im piştî ku Xwedê çavên min vekirin û zanîna pêroz da min."

Em dikarin bibêjin ku jiyan serpêhatîyeke ecêb e dema ku Xwedê di dawiyê de ji me re dibêje: "Hemû ew ceribandinên tirsna û tal bi dawî bûn, ez her û her bi te re me, û êdî tiştek nikare zirarê bide te"

Hişê mirov bi rûbirûbûna nexweşî û zehmetiyan, bi serketina li ser zehmetiyan yek li dû yek xurt dibe. Her tiştê ku hiş lawaz dike dijminê wî yê herî xirab e, û her tiştê ku wê xurt dike stargeha wî ya ewle ye. Li zehmetî û bêbextiyên ku tên ser rêya te, biçûk bibîne.

(Bi gotinên Ebû el-Qasim el-Şebbî):

Ez ê tevî nexweşî û dijminan bijîm, mîna bazekî li ser lûtkeya bilind

Li tava geş dinêrim, tinazê xwe bi ewr, baran û bahozan dikim

Xwedê nîşanî min da ku ev jiyan tenê xewnek e. Dema ku tu di Xwedê de şiyar bibî, tu wê wek xewnek demkî ya şahî û xemgîniyan bi bîr bînî, ne tiştek din.

Û wê hingê hûn ê bizanin ku hûn di Xwedayê Yek û Tenê de ji bo herheyê nemir in.

Aştî li ser te be

Xwarina giyanî

Her tişt dê biçe û winda bibe, û tenê Xwedê sabîta herheyê û penageha ewle ji hemî bahoz û tofanên dijwar ên .ku li seranserê cîhanê dibarin e

Dostaniyên mirovî yên demkî bê şert û merc nînin û pir caran ji hêla xweperestiyê ve qirêj dibin, ji ber ku dema berjewendiya xwe xilas dibe, evîn jî diqede. Lêbelê, dostaniya giyanî û evîna rastîn û ji dil, di me de hestek berpirsiyariya hevpar diçînin da ku em wê dostaniyê xwedî bikin û paqîjiya wê evînê biparêzin. Dema ku em hewl didin ku kesekî fêr bikin, em nikarin tiştê ku wan aciz dike bikin, û dema ku em hewl nadin ku wan fêr bikin, lihevhatin bi tenê .tune ye

Rojek wê were ku ez ji vê dinyayê xatir dixwazim, lê heta ku ez li ser vê erdê bimînim, kêfxweşiya min a herî mezin ew e ku ez bi kesên ku baweriya xwe bi min tînin re li ser ecêbên Xwedê biaxivim û hesreta wan ji bo wê ronahiya .îlahî zêde bikim ku rehetî, azadî û ewlehî daye min

:Xwepejirandin

Ez dikarim hemû erkên xwe tenê bi deynkirina hêza xwe
ji Xwedê bi cih bînim. Ji ber vê yekê, daxwaza min a yekem
ew e ku ez wî razî bikim. Xwedê evîna yekem di dilê min de
ye, mezintirîn xwesteka giyanê min e, û armanca dawîn a
.îrade û hişê min e

Xweza me ya rastîn - giyan - nemir e. Em hene, û
hebûna me herheyê ye. Pêl tê ber peravê û dûv re bêtir ku
xwe winda bike vedigere okyanûsê; berevajî vê, ew bi
okyanûsê re dibe yek an jî dibe ku dîsa bi şiklê pêlek din
.vegere [ber peravê]

Eger tîlên amûrek elektrîkê bişkên, pisporek dikare wan
biguherîne. Lê gava ku tevna demaran ji ber acizbûna giran
zîrar dibîne, demar fonksiyona xwe winda dîkin, û kî dikare
wan biguherîne? Ji ber vê yekê, dema ku bi pergala demarî
ya hêja re mijûl dibin, divê pir baldar û hişyar be, ji ber ku ew
ji hundur ve nû dibe, û heke zîrar bibîne, ew nikare were
.tamîrkirin an jî bi amûrek din were guheztin

Xwendekar bi mamosteyê xwe Paramhansa re di
:xwezayê de ji pîknîkê kêf dîkin, û wî ji wan re got
Çiqas xweş e ku meriv xwe di aştîyê de hîs bike û di
bextewariyê de dewlemend be! Xwedê dixwaze ku em sade
.bijîn û kêfxweşiya giyanî biceribînin

Çawa ku mirov ji xewneke tirsnaq şiyar dibe û fêr dike
ku tiştê ku dîtîye ji bilî xewnekê ne tiştê din e, hişmendiya
îlahî jî mirov teşwîq dike ku ji xewna xew û tevliheviyê şiyar

bibe û bigihêje hişmendiyeke nû û têgihîştineke baş a wate û
.armanca jiyanê

Eger em bixwazin berbanga şiyarbûna giyanî biceribînin
û roniyên bê guman bibînin, divê em guh bidin dengê
.hundurîn û bersiva teşwîqên wî bidin
Divê em kevirên xeyalê û kevirên nezanîne yên ku rê li
ber rêwîtiya giyan digirin û tevgera wê asteng dikin, ji rê
derxînin. Divê em bi destê hesretê li deriyê şiyarbûna ji xewa
bêxemiyê bidin, da ku em bikarin bayê bextewariyê bikşînin
û elektrîka ezmanî bînin her ramanek, her hestek û her
.kiryarek xwe

Bexteweriya rastîn nayê tamkirin heya ku xwestekên
baş li hember xwestekên xerab sernekevin, û heya ku
îradeyek ber bi kaniya rastiye û çavkaniya hemû qencyên
.heyî ve neyê arastekirin

Dostaniya rastîn ji hemû dewlemendiyan mezintir e.
Heke tu bikaribî bibî dostê rastîn ê mirovan, tu ê Xwedê
.bibînî

Xwedê çavkaniya şehrezayî û îlhamên geş e ku diherikin
ser giyanên baş. Ew bîhna ezmanî ye ku ji buxûrên dilên
evîndar derdikeve. Ew şahiya herî mezin e ku giyan bi
.kêfxweşiya pîroz tijî dike

Ya Xudan, ez ji te dixwazim ku tu giyanê min ronî bikî da
ku ez rastiya dawîn bigihîjim. Ez ê te bibînim, ya Xudan, ku di
xuyangên xwezayê de - di kulîlkan, daran û hemî tiştên
xweşik de - hatiye eşkerekirin. Bi ramanek kûr a giyanî, ez ê
deriyên aştiyê fireh vekim û bêtir hewl bidim ku jiyana xwe
.baştir bikim da ku ez wateya wê ya rastîn çêtir fam bikim

Dema ku ez bi kesên din re me, ez bi tevahî amade me
û di têkiliyê de bi wan re kêfxweşiyek mezin hîs dikim, û

dema ku ez bi tenê me, ez ji heman kêfxweşiyê kêfê
distînim. Û dema ku ez dixebitim, ez bi hemî enerjî û îradeya
.xwe dixebitim, û ez kêfxweşiyek zêde hîs dikim
Divê em bi xwestekê rastîn û kêfxweşiya hundirîn
bixebitin, wekî din em ê zindîtiya xwe winda bikin û nikaribin
enerjiya xwe nû bikin. Divê em her gav dilsoz bin û li kêleka
îradeya xwe dilsoziyê pêş bixin, ji ber ku bi dilsoziyê em
.dikarin bi yên din re di ahengek mezintir de bixebitin

Ji bo evînek ku ji te re winda bûye, çî bi mirinê be çî jî ji
ber xwezaya guhêrbar û her tim guherbar a mirovahiyê,
xemgîn nebe. Evîn bi xwe qet bi rastî winda nabe an jî
namire, lê belê bi awayekî demkî ji te veşartî ye, da ku dibe
ku di lêgerîna xwe ya bêdawî de hûn eslê wê yê rastîn kifş
bikin û evîn veşartina xwe ya demkî bidomîne heya ku tu di
dawiyê de wê di şiklê Evîndarê îlahî de ku di kûrahiya giyanê
.te de dijî bibîn

Divê mirov roj bi roj di heman rewşa psîkolojîk a nerehet
de nejî. Ger mirov bi dilpakî dua bike û bawer bike ku Xwedê
dê tiştê ku ew dua dikin bide wî, ew ê bereket û alîkariya
.Xwedê werbigire

Eger adeteke xirab a kûr hebe, mimkun e ku bi avakirina
adeteke derûnî ya nakok û dijber û aktîvkirina wê heta ku
.adeta jehrîn bêbandor bibe, ew were têkbirin û ji holê rakirin
Divê mirov ji xwe piştrast be ku ew ê ber bi başiyê ve
biguhere, û tevî hin kêmasiyên ku niha dikişîne jî, ew ê xurt
.bimîne

Gava ku mirov biryar dide ku guhertinek erênî bike, ew
ê hîs bike ku ew bûye mirovek cûda, û ev hest dê pîrbûna
.enerjiya zindî û kêfxweşiya hundurîn bîne wan

Carinan Xwedê xwe wek ronahiyek mezin, dengê
kozîk, şahiyek bêdawî, an evînek bi şîrîniya herî zêde nîşanî
.evîndarên xwe dide

An jî wekî têgihîştin, şehrezayî û zanîn
Ronahiya wê wek baskên kozmîk li ser bêdawîtiyê dirêj
dibe û belav dibe, û carinan ez vê erdê wek xewnekê di dilê
wê ronahiyê de dibînim
Û min fêhm kir ku dinya xewnek e

Çiqasî ku hûn û hevalên we yên rastîn ji hev ne razî bin
jî, her tim têgihîştin û danûstandin di navbera we de heye.
Dostaniyên weha li ser rêzgirtina dualî ne û ji bo we pir girîng
in. Dostaniya ku li ser evîna Xwedê hatiye avakirin, tekane
.têkiliya ku mehkûmî mayînde ye

Ronahiya kêfxweş a giyan dikare bi zivirandina bala xwe
ber bi hundir ve were famkirin. Ev dikare bi karanîna hiş ji bo
kêfa dîtinên bedew ên ramanê di cîhana veşartî ya giyan de,
.ku di kûrahiya xwe de dijîn, were bidestxistin

Piştî hemû tiştên ku mirov li ser vê erdê bi dest dixê,
jiyan vala xuya dike, ji ber ku di dawiyê de, ew ê neçar
bimînin ku her tiştî li dû xwe bihêlin. Rojek wê were ku mirov
dê ji hemî milkên xwe yên madî were veqetandin. Mirov ji
dewlemendan ji ber dewlemendî û hêza wan çavnebariyê
dikin, lê ew jî dê her tiştî li dû xwe bihêlin, û tenê kirinên wan
.dê li ser vê erdê bi wan re bin

Yek ji şagirtan di ezmûneke giyanî de têk çû û bi
poşmanî û talî dest bi sûcdarkirina xwe kir. Mamoste
:Paramhansa jê re got

Xwe gunehkar nehesibîne, ji ber ku eger tu wisa bikî, tu
hişmendiya îlahî ya di hundirê xwe de qirêj dikî. Çima xwe bi
qelsiyên xwe ve girêdide? Di şûna wê de, vê rastiyê ji xwe re

piştrast bike: "Ez nêzîkî Xwedê me, û ew ji min hez dike" Dua
:jê re bike

Xwedayê min, çi ez nankor bim çi jî baş bim, ez yê te"

".me, bîranîn û hesreta min ji bo te hişyar bike, ya Reb

Paramahansa yê zana, piştî ku bi mêvanekî xweperest

:re ku pir li ser xwe diaxivî, axivî, got

Baranên rehmeta îlahî li ser lûtkeyên bilind ên"

pozbilindiyê kom nabin, lê bi hêsanî ber bi geliyên dilnizmiyê
".ve diherikin

Ev Erd mîna xaniyekî mezin e ku malbateke cîhanî
dihewîne, germahiya wê ya navendî ji hêla rojê ve tê peyda
kirin, ji hêla heman heyvê ve tê ronî kirin û ji hêla heman
stêrkan ve tê xemilandin. Endamên wê heman hewayê
dikişînin, heman xwarinê dixwin û heman avê vedixwin.
Hemû laşên mirovan ji êş û birîndariyê re hesas in. Li pişt
hemû zimanan yek raman û li pişt hemû taybetmendî û
xisletên neteweyî yên hemû gelan yek xwezaya mirovan
.heye

Ya Xudan, bila ez hebûna te di her kiryara xwe de hîs
bikim. Alîkariya min bike ku ez siya tirsê ya ku ronahiya
rêberiya te vedişêre belav bikim. û bila kulîlkên bêrîkirina
min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li benda sibeha
.hatina te me

Ez duayên xwe li ser tebîrên bêrîkirina xwe dixwînim, ku
mûyên wê bi tîlê evîna îlahî ve girêdayî ne
Xwedayê min ê delal, min bike bilbala jiyanê ku ji te re
melodiyên herî şîrîn distrê Bila ez ji xewnên xwe yên ji bo Te
û bêrîkirina xwe ji bo Te biafirînim

Nerdeyekê ku ez hildikişim da ku bigihîjim te

Di gola jiyanê ya lertzok de, ez ji yana te ya kozmîk
dibînim, ez ji te lava dikim ku rêberiya çemên xwestekên min

bikî, yên ku di çolên zehmetiyê re diherikin, da ku ew bi
.okyanûsa te ya kozmîk re tevlîhev bibin

Guneh her tişt e ku mirov ji Xwedê bêxeber û xema Wî

naxwe

Ez dilopek lerezok ji şilbûna te me li ser pelê jiyan û
.mirinê, ber bi deryaya te ya îlahî ya bê perav ve diherikim

Ez dilopek ji şilava te ya gerok im, di dawiyê de

vedigerim mala bihuştê

Ez dilopek ji şehana te ya bêdawî me ku li ser pelên

paşeroj, niha û pêşerojê direqise

Ez dilopek ji şehna te me, bi evînê serxweş, bi ewlehî li

ser pelên ceribandinên erdê diherikim da ku bi avên paqij û
pak ên şehrezayiya te re tevlî bibim Ez naxwazim xwe winda

bikim, lê belê bi yekbûna bi okyanûsa te ya fireh re bêdawî
berfireh bibim Erê, ez dixwazim dilopek ji şehna te bim, ku ji

.hêla her lêvekê ku tî ye ji bo Xwedê ve tê vexwarin

Xwedê te fêhm dike dema ku her kes te şaş fêhm dike. Ew

ew kesê evîndar e ku bi nermî li te dinêre û her gav li
hember te dilovan e. Yên din ji bo demek kurt hezkirina xwe

didin te û dûv re te dihêlin. Lê Xwedê qet te nahêle û te
.bernade

Îrade ramanê vediguherîne enerjîyê, û ew kesên ku
serkeftinek berbiçav bi dest dixin, mirovên xwedî îradeyek

bêdawî ne. Dema ku mirov îradeya xwe pêş dixê, ew xwe
nade ber şert û mercên dijwar, çî qas zehmetiyên ku ew pê

re rû bi rû dimînin jî, lê belê bi berdewamî ji xwe re piştrast
.dike ku ew ê di şerê jiyanê de neyên têkbirin

Yek ji rasyonalîstên xudperest hewl da ku mamoste
Paramahansa dema ku ew li ser mijarên felsefî yên aloz
diaxivî tevlihev bike, ji ber vê yekê mamoste bi ken got:
""Rastî qet ji pirsan natirse

Mamoste got, "Ji bo Xwedê ne mimkûn e ku me
biterikîne an jî me ji bîr bike; ew bi her awayî bi dizî dixebite
".da ku alîkariya me bike û pêşveçûna me ya giyanî bilezîne

Mirovên mezin her tiştî bi saya hêza fokusê ya ku ji hêla
Xwedê ve hatî dayîn pêk tînin, hêzek ku dikare bi rêya
meditasyonê were çandin. Dema ku em vê hêza îlahî ya
fokuskirî bikar tînin, em dikarin bi ser bikevin û beden, hiş û
.giyanê xwe pêş bixin

Gelên rojhilatî, bi gelemperî, meylidarê ruhanî ne. Ew
jiyanê bi awayekî felsefî dibînin û meyla xwe ya xwezayî ber
bi hizirkirinê ve pêş dixin. Lêbelê, gelek Rojhilatî dema xwe
ya vala di bêkariyî û tembeliyê de derbas dikin li şûna ku li
dû zanîna ruhanî biçin, lê dîsa jî ew xwedî hişmendiya ruhanî
.ya bilind in

Dema mirov çavên xwe digire, ew difikire ku ev hemû
dinya ji bilî tengahiyê û bêbextiyê ne tiştek e, lê dema ku ew
çavê aqilmendiyê vedike û aramî û hevsengiya xwe
diparêze, ew ê ji vê dinyayê kêfê werbigire mîna ku ew li
.fîlimek xweş temaşe bike

:Ji bo destpêkirina meditasyonê
Bêliv rûne, piştî xwe rast bike, û çavên xwe yên bêaram
bi çavên xwe bigire. Wan bêdeng bihêle. Hişê xwe ji hesta
giraniya laşê xwe azad bike, û demarên ku bi masûlke û
hestiyên xwe yên giran ve girêdayî ne rehet bike. Fikra

hilgirtin û tevgerandina komê hestiyên stûr ên ku bi goştê
.qalind ve girêdayî ne ji bîr bike

Rehet bibe, hişê xwe ji hişmendiya barê laşê azad bike.

Li ser giraniya xwe ya laşê nefikire, lê hîs bike ku giyanê te ji
taybetmendiya daîmî ya giraniyê azad bûye. Bila ramanên te
ber bi jor, jêr, çep û rast, ber bi bêdawî an jî her cihekî ku tu
.dixwazî ve bifirin

Rizgarbûna xwe ya derûnî ji laş hîs bike û bifikire. Xeyal
bike, bijî û vê bilindbûnê hîs bike. Dema ku hûn di
pozîsyonek sabît de rûniştî bimînin, ev azadî dê bi awayekî
.domdar û domdar zêde bibe

Deriyên çavên xwe bigire û reqsên ceribandina hestiyarî
rawestîne. Bila hişê te dakeve kaniya bêdawî û bêdawî ya
dilê xwe. Hişê xwe di dilê xwe de, ku bi xwîna zindî diherike,
bihêle û bala xwe li ser tîlên wê teng bike heta ku tu lêdana
wê ya rîtmîk hîs bikî. Bi her lêdanê re, lêdana bihêz a jiyane
.hîs bike

Xeyal bike ku heman jiyana gerdûnî li deriyên dilê bi
.mîlyonan mirovan û bi mîlyaran hebûnên din dixe
Lêdana bînavber a dilê te bi nermî hebûna hêzek
bêdawî li pişt deriyên zanîna te radigihîne. Lêdanên nerm ên
:jiyana her alî bi dengê nîzm ji te re dipeyivin
Tenê çend heb ji jiyana min wernegire, lê belê"
çarçoveya hestên xwe berfireh bike û bihêle ku ez xwîn,
beden, hiş, hest û giyanê te di nav lêdana jiyana xwe ya
".kozmîk de biçînim

Divê em her gav li ser vê yekê bifikirin ku em ê çi bikin û
ew ê çawa bandorê li me bike

Kirina li gor hest û instinktê ne azadî ye, ji ber ku
encamên nebaş ên kiryarên xelet zincîr in. Tiştên ku hesta
me ya têgihîştinê ji me re dibêje baş in û encamên baş hene,
divê werin kirin, ji ber ku ew hestek razîbûn û azadiyê tînin.
.Ev rêbaza bi aqilmendî rêberkirî bext û bereketê tîne

Dema şagirt fêm dike ku ew bi Xwedê re di nav
ahengekê de ye, ew bi ruh şa dibe û bi şahî diqîre: "Ya
Xudan, min di dinyayê de tiştek ji te ecêbtir û şîrîntir
"nedîtiye

Ba dilêze
Û dar axînekê dikişîne
Û roj dikene
Û çem dihejîne
Û erd cilê xwe yê stêrkî yê reş diguherîne
Di cilûbergeke zêrîn a geş a ronahî de
Û xweza hez dike ku bedewiya xwe nîşan bide
Guhertina rengên demsalên kêfxweş
Û çemê gurgilî her tim hewl dide
Li ser ramanek kûr a ku ji giyan îlhama xwe girtiye qîr
kirin

Û teyr dixwazin bistrên û biqîrin
Bi tiştên nenas di dilê wê de çêdibin
Lê mirov xwedî wê hêzê ye ku
Bi awayekî zelal û xweş, û bi wateyên nû, axaftin
Derbarê Serwerê Gerdûnê
li her derê
Ku yên din ên afirîd nekarîn bikin
Derbarê eşkerekirin û ragihandina hebûna wî de

Mamoste Paramhansa pêwîst dît ku yek ji şagirtan ji ber
:şaşîyeke giran ceza bike, û paşê bi axînekê got
Ez çiqas dixwazim tenê bi evînê bandorê li yên din"
bikim, ji ber ku dilê min dişkê û diêşe dema ku ez dibînim ku
rêyek din tune ku ez wan ji perwerdekirina wan dûr
".bisekinim

Di perestgeha hizirkirinê de, ez du mûman vêdixim:
mûma sibehê û mûma şiyarbûna min. Tacên xweşik ên
hesreta min a germ lingên hebûna Te ya her tiştî dorpêç

dikin. Bîhna evîna Te, ku di pota dilê min de vedibe, her quncikekî jiyana min dagir dike. Siyên tirs û xeyalên min ji ber tîrêjên ronahiya Te winda bûne, ey Xwedê, yê ku min ji xewnên vê hebûna demkî ji bo her û her şiyar kiriye. Bi hişyariya herdemî û çavên germ, ez ê bêdawî li rûyê Te yê bêdawî binêrim, li ser îfadeyên wê yên bêhempa û her dem
!heyî bifikirim

Dema ku hêrs an nefret mirovekî digire, ew xwezayek nexweş digire. Mirovek ku bi hêrsê ve tê xwarê, kontrola hestên xwe winda dike û dibe ku zirarê bide yên din. Ji ber vê yekê, xelet e ku meriv bihêle ku hestên tundûtûj kiryarên mirov kontrol bikin û wan ferz bikin, ji ber ku bi vî rengî mirov di hucreyek ji mizacên dijwar û xisletên zirardar de tê girtin, ku çavkaniya hemî depresyon û tengahiya psîkolojîk in. Ji bo ku meriv ji van rewşên nerehet ên hişê bireve, divê mirov van hest û hestên ku bi hişmendiya laşî ve girêdayî ne, ji holê rake. Meditasyon [ango, zivirîna ber bi Xwedê ve bi .dil, can û hiş] rê ye

:Tesdaîqkirin

Ezê raman û gotinên xwe wisa biparêzim ku tenê tiştên xweşik û rast ji wan derkevin. Ezê bi baweriyeke bêkêmahî bi Xwedê re bimeşim, dizanim ku hêza Wî di nav min re diherike, ku hebûna Wî li her derê min digire û lênêrîna Wî li .ser min diparêze

Xudan, min perdeyên madeyê qul kirin û evîna Te dît, û ez niha fêhm dikim ku ez wesîlek im ji bo derbirîna hişê kozmîk û bedewiya giyanî, ez ê hemî hêz û şiyarên xwe ji bo .eşkerekirina îradeya Te ya îlahî terxan bikim
Her cara ku ez li te difikirim, pêlek ji hesreta şewitandinê di hundirê min de radibe, hestên min dihejîne û ji dilê min ber bi her şaneyê hebûna min ve diçe, wê bi evîna îlahî tijî dike. Xwesteka min a herî kûr ew e ku ez bigihîjim navika hebûna te û di hebûna te de kêfê bikim. Ji nişkê ve deriyê

giyanê min vedibe, û ey kêfxweşiya ku bi dîtina ronahiya te
!ya geş min dihejîne

Bi yekbûna bi te re, ey Ruhê Hemû-Hemû-Hemû-Hemû-
Hemû, ez ê bibim lêdana jiyana kozmîk, ez ê di deryaya
giyanan de avjeniyê bikim û li ser pêlên hestên pîroz ên
mirovî bireqsim, hemûyan bi kêfxweşiya pîroz birijînim, ez ê
.lehiyek gerdûnî ya xwestekên bilind berdim
Ez ê hemû hêsirên ku ji bo dîlovaniyê ji bo yên din têne
rijandin bim Ez ê di bêdengiya zêrîn a pîrozan û hêviyên geş
ên hişên gulî de amade bim Ey dabînkerê dilsoz ê daxwazan!
Dema ku çirûska min a herheyî bi ronahiya te ya bêdawî re
.tevlihev bibe, ez ê di çavê her kesî de bibiriqim

Di rojên havînê yên jiyanê de, ez nektara hestan ji
kulîlkên şîrîn ên fezîletê yên ku di baxçeyên giyanên dîlovan
de vedibin berhev dikim, û ez di dilê xwe de esansa safîkirî
ya bexşandina bilind, guliyên nerm ên dîlnizmiyê, û kulîlkên
lotusê yên nazik û nerm ên ramanê hildigrim. Û dema ku
berfên sar ên ceribandînan zivistanê û êşa bi êş a veqetîna
erdê li dora min dixin, ez germî û teselîyê di nektara ku di
şaneyê dilê xwe de hatî hilanîn de digirim. Di wê şaneyê de,
ku bi hebûna te pîroz e, ez pir caran mêşhingiva îlahî dibînim
ku şîrîniya hesretên min ên pîr vedixwe, û ez aramî, şahî û
.rehetîyê hîs dikim

Xwedîbûna dewlemendiya madî bêyî aramiya hundirîn
mîna mirina ji tîbûnê ye dema ku di golê de avjeniyê dikin.
Ger divê ji hewcedariya madî dûr bisekinin, wê hingê divê ji
xizaniya giyanî jî bêrûmetî were kirin, ji ber ku ew koka hemî
êş û azarên mirovan e. Dê û bavên dewlemend ên ku gelek
pereyan ji zarokên xwe re dihêlin, pir caran mezinbûna wan
a psîkolojîk difetisînin û pêşveçûn û bextewariya wan, ku bi
.hewldanên wan ve girêdayî ye, asteng dikin
:Bi boneya Roja Kenê

Di kêliyêk dijwar de, min dengê te bihîst, dayika min a
kozmişk, bi çirpe digot: "Tîrêjên parastina min di demjimêrên
te yê herî geş û tarî de bi heman rengî dibiriqe. Xem meke,
zarokê min, lê bawer bike û bikene! Bila ronahiya min a
şîfayê di nav kenên te yê zelal de bibiriqe. Bi bextewarî,
"!zarokê min, tu min bextewar dikî û min têr dikî

,Ey Xudan

Bayê îlhama te hemû ewran ji asoyê hişê min belav
kirine, ku niha paqij û zelal xuya dike. Bi çavên paqijkirî, ez
te li her derê bi tenê dibînim. Tîrêjên roja te ya pêroz derbasî
kûrtirîn kûrahiya hebûna min dibin, û bi birçîbûna serdeman,
.ez bi ronahiya te ya pêroz têr dibim

:Mamoste Paramahansa ji komêk şagirtan re got
Dema ku hûn bi çavê giyanî kûrahî li hişmendiya îlahî"
bigerin, hûn ê çaremîn çaremîn bibînin ku bi ecêbên cîhana
hundurîn dibiriqe. Gihîştina wê rewşê dijwar e, lê ew çî
rewşek ecêb û şad e! Tenê bi bidestxistina hin aramiyê di
meditasyona xwe de razî nebin, lê bi hemû dilê xwe hesreta
".aramiya Xwedê bikin û tîbûna bextewariya Wî bikin

Tiştê ku cîhan hewce dike evîna biratî, yekîtî, wekhevî û
dilê tijî evîna ji bo Xwedê û pabendbûna qanûnên wî yê
exlaqî ye. Tengasî û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji
kiryarên xwe yê berê, ku di cih û demêk taybetî de kirine,
derdikevin holê. Êşa wan a niha ji raman û kirinên ku wan
gotine tê, ku di axa hişmendiya de kok girtine, bûne nebatek
.û fêkî dane ku xwezaya wan raman û kiryaran nîşan dide

Perestgeha ku Xwedê jê hez dike perestgehek aramî,
aştî, evîn û bedewiyê ye, û her kesê ku têkeve wê
perestgehê dê di aramiya giyanî de were pêçan û dê destê
.xwe deyne ser hebûna xwedayî

Divê mirov ji bo baştirkirina xwe û sûdwegirtina ji bo
yên din beşdarî çalakîyên avaker bibe, û her kesê ku dixwaze
Xwedê nas bike divê hewl bide ku rojane qenciye bike û bi
.qasî ku pêkan be alîkariya yên din bike

Reftarên derveyî jiyana hundirîn a mirov nîşan didin.
Luksên derveyî nikarin bextewariyê bînin, ji ber ku bextewarî
bi wê ve girêdayî ye ku mirov çiqas baş xwe û rêça jiyana
.xwe kontrol dike

Her sibeh dema ku ez şiyar dibim, ez hin biryarên erênî
digirim û soz didim xwe ku ez ê wan bicîh bînim. Paşê ez wan
biryaran di tevahiya rojê de ji nû ve dinirxînim û xwe motive
dikim ku wan bi cih bînim. Dema ku ez dibînim ku min ew
tiştê ku min soz dabû xwe bi dest xistiye, ez xwe serketî hîs
dikim. Pabendbûnên weha yên xwe-çareserkirî biryardariyê
tûj dikin û îradeyê xurt dikin; wekî din, dibe ku mirov xwe di
bin bandora hestên aloz de bibîne û ji hêla hestên neyînî ve
.were rêvebirin

Dostanî divê li malê dest pê bike. Ger hûn di malbata
xwe de kesekî bibînin ku bi taybetî bi we re lihevhatî be, pêşî
wê dostaniyê xwedî bikin. Dûv re, heke hûn hest dikin ku hûn
ji kesekî/ê ku nirxên wekhev parve dike hez dikin, wê
dostaniyê xwedî bikin. Divê hemî xwestekên xweperest û
hesabên kesane ji holê werin rakirin, û divê têkiliyên dostane
.bi mirovên baş re werin xurt kirin

Ewên ku ji Xwedê hez dikin birayên min ên rastîn in. Ez ji
nezanan re dilovan im û ji hevaltiya pozbilindan dûr dikevim,
lê ez xwe nêzîkî wan kesan hîs dikim ku ji Xwedê hez dikin û
.kêfxweş im ku bi wan re diaxivim

Evîna îlahî nayê wesifandin, lê ew dikare were ezmûn
kirin dema ku dil paqij dibe û hesreta ji bo Evîndarê kozmîk
xurttir dibe. Dema ku hiş û hest ber bi Xwedê ve têne rêve
.kirin, kêfxweşiya giyanî bi firehî ji çavkaniya dil diherike

Di kûrahiya dilê xwe de, min ji te re textekî veşartî ava
kiriye, mûmên şahiya min bi hêviya hatina te kêr vêdikevin,
.û gava tu xuya bibî ew ê geştir bibiriqin

Xwedêderketina di rewşek xemgîn de mirinek hêdî ye, lê
hewl dana ku her roj, tevî hemî ceribandînên aloz û xemgîn,
.xwe şad û geşbîn hîs bike, jidayikbûnek nû ya giyanî ye
Dema ku tu Xwedê bibînî, tu dê razîbûneke rastîn û
mayînde biceribînî. Dostaniyên mirovan dikarin ji hev bikevin
û bişkên, lê Xwedê tu carî te nahêle. Her çend her kesê din
te biterikîne jî, eger Xwedê bi te re be, tu xwediyê her tiştî di
.vê jiyanê de yî û para herî zêde û berfireh bi dest xistiye

Mamoste Paramahansa ji yekî ji wan kesên ku guman
:dikirin ku ronahiya îlahî bibînin re got
Heke tu guman bikî, tu nabînî; eger tu bibînî, tu guman"
".nakî

:Wî ji komê xwendekarên ku dereng dixistin re got
Divê hûn jiyanê xwe birêxistin bikin û dema xwe birêve"
bibin, Xwedê rêkûpêkî afirand; roj hiltê heta rojavabûnê û
".stêrk heta sibehê dibiriqin

Piraniya caran, mirov li gorî perspektîfa xwe diaxivin û
tevdigerin, kêr caran tiştan ji perspektîfa kesekî din dibînin
an hewl didin ku bibînin. Ger du kes bikevin nîqaşekê ku bibe
sedema pevçûnekê û dû re jî şer, sûcdarî ya herduyan e,
bêyî ku kê dest bi nîqaşê kiriye. Kesên ku xwedî têgihîştî û
aqilmend in, bi awayekî mantiqî, rasyonel û bi têgihîştinê
.nêzî meseleyan dibin

Ez ê di sibehê de rabim û evîna xwe ya razayî şiyar
bikim, da ku ew di ronahiya dilsoziya rastîn de ji Xwedayê
aştîyê re di giyanê min de bizivire. Ey Xudan, di perestgehek
nedîtî de ku ji kevirê dilsoziyê hatiye avakirin, pêşkêşiyên
dîlnizm ên dilê min qebûl bike, ku her roj di lavakirinê de nû
.dibin

Xwe di keleha aqilmendiyê de, di mezintirîn perestgeha
pîroz de biparêze. Têgihîştineke bêkêmasî dê te bigihîne
.cihekî ku tiştê nikare zirarê bide te

:Mamoste Paramahansa ji komêk şagirtan re got
Tobe ne tenê poşmanbûna ji şaşîyeke ye, lê belê"
dûrketina ji dubarekirina wê ye. Dema ku hûn bi rastî tobe
dikin, hûn biryar didin ku hûn ji xerabiyê dûr bisekinin bêyî
ku vegerin ser wê. Dil hişk e û bi hêsanî nerm nabe. Wê bi
dua û lava nerm bikin, û bereketên îlahî dê li ser we
".dakevin

Em gelek caran di malbatê de hin kesên ku debara xwe
dikin an jî dabînker dikin, çi bav bin çi kur bin, û di hin
civakan de dê an keç, dibînin ku meylek otorîter nîşan didin ji
ber ku ew hest dikin ku ew di rewşek de ne ku mafê wan
.dide ku raya xwe kontrol bikin û ferz bikin

Divê ev dîktatorên biçûk hêrsa xwe li ser endamên
malbata xwe, yê ku hewcedarê wan in û xwe dispêrin wan,
bernedin. Ji ber ku eger ew wiya bikin, ew ê rêz û hurmeta
.hezkiriyên xwe winda bikin

Gotina ku kesek ji dayikbûnê ve xwedî îradeyeke lawaz
e û nikare bibe bihêz, gotineke xelet e, ji ber ku ihtîmaleke
mezin heye ku kesek wisa bibe mezin û di hemû aliyên
.jiyanê de tiştên ecêb bi dest bixe

Dema ku mirov bikaribe hezkirin û niyetên wî yên baş bi
yên din bide hîskirin, evîna wî dê berfireh bibe û bi evîna
.gerdûnî ya ku di hemû dilan de diherike re bibe yek

Di aramiya giyan de, û di nav daristana balkişandina
derûnî û bêrîkirinên zêde de, dawî li evîna îlahî nayê, û pîroz
e ew kesê ku hebûna pîroz hîs dike û nektara yekîtiyê tam
.dike

:duayek

Ya Rebbî, baweriya zarokên bêguneh bi Te û dilsoziya
tam ji Te re bide min. Min pîroz bike da ku ez nêzîkbûna Te li
pişt duayên xwe hîs bikim, hebûna Te di hemû hestên xwe
de biceribînim, û fêhm bikim ku şehrezayiya Te ya ronakbîr
.têgihîştin û zanîna min diparêze

Piştî ku mamoste Paramhansa pesnê yek ji xwendekaran
:da, wî lê zêde kir

Dema ku ji te re tê gotin ku tu baş î, divê tu dev ji"
hewildana ji bo ku ji ya ku tu yî hîn çêtir bibî bernedî.
Pêşketina te ya berdewam dê hem ji bo te û hem jî ji bo
".hezkiriyên te bextewariyê bîne

Eger rêberên cîhanê yên hemdem ronakbîr bibûna û bi
hev re bixebitiyana, ew dikarin di nav çend salan de şer û
xizaniyê ji holê rakin. Tenê hişmendiya giyanî (hesta hebûna
xwedayî) dikare cîhanê rizgar bike, û bêyî wê, aştî nayê
bidestxistin. Divê mirovahî ji xwe dest pê bike, ji ber ku dem
pir bi qîmet e ku neyê windakirin, û erkê mirovahiyê ye ku
.rola xwe di anîna padîşahiya Xwedê bo ser Erdê de bilîze

Dostanî kişandina giyanî ya gerdûnî ye ku giyanan bi
girêdana evîna îlahî ve girêdide û wan nêzîkî hev dike, da ku

dil tîbûna xwe bişkînin û giyan bi tama evîna ezmanî ya ku di
.kanalên mirovan re diherike kêfxweş bibin

Ew kesê ku evîna xwe ji bo Xwedê mezin bike û di
demên bextewarî û serfiraziyê de têkiliya xwe bi Wî re xurt
bike, dema ku hewcedariya wî pê hebe, dê Xwedê li nêzîkî
xwe bibîne, lê ew kesê ku paşve dixê û xema xurtkirina wê
têkiliyê naxwe, dê neçar bimîne ku bi tena serê xwe bi
ceribandinên xwe re rû bi rû bimîne heta ku ew bikaribe - bi
.aqilmendî û teslîmbûna bêkêmasî - Hevalê Bilind bibîne

Tevahiya cîhanê ji ber çavbirçîtî û tama bêdawî di
deryayeke tevlihevî û windabûnê de dixeniqe. Çavbirçîtî û
çavbirçîtî şerên di navbera wan de çêdikin. Qehremanê
rastîn ew e ku di şerê jiyanê de xwe bi ser dixê. Pere,
navdarî, şehwet û her tiştê ku li dijî vê prensîbê ye, zirarê
.dide aştî û bextewariya me

Xwedê di aramiya giyan de xuya dibe, û em hebûna Wî
bi hestek şahiyê ya zêde hîs dikin, da ku xwestekên me yên
.giyanî pêk werin û hesret û evîna me bigihîje armanca xwe

Eger zanîna manewî bi awayekî ku bi pêşketina zanistên
xwezayî û nûjeniyên teknolojîk re paralel be neyê pêşxistin,
ferd û netewe wê di labîrentên bêbextî û wêranyê de winda
.bibin

Xwedê dixwaze ku em werin ba Wî û Wî nas bikin, lê
piraniya mirovan naxwazin. Lêbelê, gava ku cîhan di çavên
wan de tarî dibe û ew dikevin nav xefîka pîrsgirêkan an jî
dibin qurbanê nexweşiyên, ew lez dikin ku ji Wî lava bikin û
.alîkariya Wî bixwazin

Gelek kes ji lêgerîna Xwedê dudil in, bawer dikin ku eger ew wisa bikin, jiyan dê tarî bibe, ji şahî û bedewiyê bêpar bibe. Lê tam berevajî vê yekê rast e. Bextê paqij ku ez di ahengek bêtêmasî de bi Xwedê re dijîm nayê wesifandin; Ez şev û roj di rewşek kêfxweşiya giyanî de dijîm. Ev kêfxweşî bereketa Xwedê ye, û naskirina Xwedê tê wateya rizgarbûna .ji bêbextiyê û hestek aştî û razîbûnê

Peyva sereke ji bo piraniya mirovan di vê jiyanê de "ez" e. Kesên ku xwedî meyl û meyla giyanî ne, bi qasî ku li xwe difikirin, li yên din jî difikirin. Kesên ku tenê li xwe difikirin, dijminatî û kîna kesên li dora xwe tînin ser xwe. Lê yên ku hest û berjewendiyên yên din li ber çavan digirin, dibînin ku .yên din li wan difikirin û li hestên wan jî li ber çavan digirin Eger di bajarekî de sed kes hebin û her yek ji wan hewl bide ji yên din tiştêkî bistîne, wê demê her yek dê nod û neh dijmin hebin. Lê eger her yek hewl bide alîkariya yên din .bike, wê demê her yek dê nod û neh dost hebin Min bi vî awayî jiya û bi dayîna ji bo yên din tiştêkî winda nekir. Bi rastî, her tiştê ku min da, bi kerema Xwedê zêde bû, vegeriya min. Niha ez bêriya tiştêkî nakim, ji ber ku tiştê ku di kêrê min de heye ji her tiştê ku dinya dikare pêşkêş bike mezintir û biqîmettir e. Tiştê ku mirov bi rastî lê digere bextewarî ye, û gava ku bextewarî bi dest dikeve, hewcedariya bi şert û mercên ku dibin sedema wê winda .dibe

Dema ku hûn niyetên baş ji yên din re dişînin, hişmendiya we berfireh dibe. Dema ku hûn li cîranê xwe difikirin, beşek ji hebûna we ligel wê ramanê çalak dibe. Lê tenê fikirîn têrê nake; divê em amade bin ku ramanên xwe bixin pratîkê. Altruîzm ji pratîsyenê xwe re gelek bereket û bextewariyek mezin tîne, ji ber ku bi rêya altruîzmê, mirov bextewariya xwe diparêze. Armanca min ew e ku ez yên din

bextewar bikim ji ber ku bextewariya min ji bextewariya wan
.tê

Raman çavkaniya hemû pirsgirêkan û çavkaniya
bextewariyê ye. Mirov ji hemû ezmûnên xwe bihêztir e, ji ber
ku Xwedê hêza kontrolkirina hiş û laşê xwe daye wî, û divê
.hişê wî bi ramanên neyînî neyê jehrîkirin

Ew kesên ku bi Xwedê re di ahengekê de ne, dikarin li
ser dijwarîyên herî mezin û tirsnaq ên jiyana bi ser bikevin. Û
her çend ev xewna gerdûnî carinan wekî kabûsek xuya bike
jî, dema ku em bi Xwedê re di ahengekê de ne, em xwe ji wê
.kabûsê azad dibînin

Cureyek bakterî heye ku di nav tenê du saetan de
çêdibe, zêde dibe û dimire. Ev cure bakterî di rojekê de, an jî
kêmtir, tiştê ku mirov hewce ne ku di heyamek dirêj de, dibe
.ku heştê salan de, bikin, pêk tîne

Heftê an heştê salên ku em dijîn tenê kêliyê demkî di
bêdawîtiyê de ne. Ji perspektîfê nisbî ve, her tiştê ku bi serê
me de tê bi qasî ku bi serê bakteriyên ku li jor hatine behs
.kirin de tê, diqewime

Ji ber vê yekê, divê em demê xwe wînda nekin, ne jî
destûr bidin ku xwestek û xeyal me kontrol bikin, û divê em
ji kirina tiştên ku wijdanê me qebûl nake dûr bisekinin. Dema
ku mirov bibe serwerê xwe, raman, hest û kiryarên xwe, kes
.an tiştek nikare bandorê li ser wî bike

Jiyan di axa asê de bêçalak dimîne, di kulîlkan de
xewnên bedewiyê dibîne, û di heywanan û di hişmendiya
mirovan de bi hêz şiyar dibe, potansiyela xwe ya bêdawî fam
.dike

:Aqilmend dibêjin

Fêkiyê kirinên baş ên ku ji hêla evîna Xwedê û fezîletê
ve têne motîve kirin, ahengek û paqijî ye. Fêkiyê kirinên ku ji
hêla xwestek û armancên xweperest ve têne motîve kirin, êş
.û azar e. Fêkiyê kirinên xerab nezanî û bêaqilî ye
Kirinên baş bextewariyê tînin, lê kirinên dinyayî yên ku ji
ber hezkirina xwe têne ajotin dibin sedema êş û azarê. Ji
aliyekî din ve, kiryarên xerab ên berdewam şiyana mirov ji
.bo feraset û têgihîştinê têk dibin

Hin kes navê şehreza wiha dinivîsin: Paramahansa an
Paramahansa Yogananda

Ji jêr ber bi jor ve: Çîrokeke serkeftinê

Dersên din ji Mamoste Paramhansa Yogananda

:Li ser lînkê jêrîn

[wwwswaidayogacom](http://www.swaidayogacom)

Ev çîrokeke rast e ku li ser kesekî hatiye wergerandin)
ku bi berdewamî têk diçû, lê bi pratîkkirina ramana afirîner û
pejirandina erênî, ew di dawiyê de karîbû li ser sedemên
têkçûna xwe bi ser bikeve û karîbû serkeftinê bi îradeya xwe
(ve girêbide

Herwekî ku mirovên bi xwezayê serkeftî hene, her wiha
mirovên ku bi adetî têk diçin jî hene

Heval û xwendekarê min (S) ji dayikbûnê ve têkçûyî bû.

Rast e ku ew kurekî jîr, xebatkar û bi hewes bû ku pere
gezenc bike, lê gava ku wî li ser kar an kariyerek difikirî,
.faktorên têkçûnê ji destpêkê ve li dora wî bûn

Rojekê ew destên vala hat ba min, ji aliyê deyndaran ve
hat şopandin, ji aliyê hevalan ve hat terikandin, şîret ji min
.xwest

:Min sedema wê giriyê wî pirsî, wî got

Birêz, ez têkçûyî me. Ji ber hin sedeman ez nizanim,"
gava ku ez dest bi karekî dikim, ez wî winda dikim, û cihê ku
ez lê dixebitim jî zîrarê dibîne. Kardêr piştî demek kurt karê
xwe winda dike. Ji ber vê yekê, ez ji lêgerîna kar ditirsim ji
ber tîrsa têkberîna berjewendiyên kardêrên ku dê min bigirin,
ku ez ê kar nekim, ji ber bêîstîqrariya min a têkçûyî ez
piştrast im ku ez ê bê guman karê xwe winda bikim ji ber ku
pargîdaniya ku dê min bigire dê îflasê îlan bike û deriyên
xwe bigire, û di encamê de min ji kar derxîne. Ji ber vê yekê,
mafê min tune ku ez bibim sedema hilweşandina karsaziyên
".kesên din tenê ji ber girêdana min bi wan re

Min karîbû li şîrketêke biçûk karekî jê re bibînim û jê
xwest ku her şev, berî razanê û her wiha dema şiyarbûnê, vê
:gotina jêrîn ji xwe re dubare bike

Roj bi roj û her roj ez di warê karê xwe de serkeftîtir"
"dibim

Mehek derbas bû, û (S) min hişyar kir: "Birêz, şîrketa ku
te kar dikir bêîstîqrar dibe û rewşa wê ne xweş e, ez ji we
rica dikim ku hûn min ji wê derxin berî ku ew bi tevahî
hilweşe, ji ber ku ez ê her çî dibe bila bibe dema ku şîrket têk
biçe karê xwe winda bikim. Lê îstifaya min a niha dibe ku
şîrketê ji çarenûsa neçar û tîrsnak a ji ber dudiliyên min ên
".bêbext xilas bike

Min kenîya, min guh neda gotinên (S), û li şûna wê min
jê xwest ku berdewam bike li ser tekez kirina li ser xala xwe
û karê xwe bidomîne. Çend hefte şûnda, ew êvarekê hat ba
:min û bi axînekê got

"Tam tiştê ku ez jê ditirsiyam qewimî"

"?Wê jê pirsî, "Çi bûye

Wî got, "Kompanî tam wekî ku min ji we re got û wekî ku

".min pêşbînî kir hilweşiya

Min bi nerazîbûnê jê re got: "Ma ne rast e ku dema te ji xwe re piştrast dikir, 'Roj bi roj û her roj ez di warê karê xwe de serfiraztir dibim', tu bi rastî wan gotinan mîna papaxan dubare dikirî? Û ku heşt pêyek gumanê xwe di qatên mejiyê te de digirt, da ku tu ji xwe re bibêjî: 'Ey bêaqil, rewşa te her ""!ku hewl didî xwe ji serkeftinê razî bikî jî xirabtir dibe

«.Wî bersiv da: «Belê, bi rastî jî ev e ya ku diqewime

şîret kir ku meriv ji lertzîn û ramanên neyînî yên giran (S)

xilas bibe gava ku ew di hişê wî de xuya dibin, nemaze di dema dubarekirina pejirandina erênî de, ji ber ku hişê hişmend bi baweriyek xurt dikare bandorê li hişê binhiş an jî nehişmend bike, ku ev jî, bi rêya qanûna rezonansa .magnetîkî, bi hêza adetê bandorê li hişê hişmend dike

Min lê zêde kir: "Piştrastkirina dubare ya raman û adetên erênî heta ku ew di hişê binhiş de belav bibin û kok bidin, ji bo rakirina astengiyên derûnî yên binhiş ên mîrasgirtî an wergirtî bes e. Heta ku raman û hestên bêhêvîbûn û dilşikestinê di hişê hişmend an binhiş de bicîh bibin, tu rêyek ji bo serketinê tune ye. Di nav şertên serketinê de xwedîbûna şiyana afirîner, şert û mercên guncan û meylên xwerû hene. Ger hûn bikaribin hişmendiya bilind bi şiyana wê yên bêdawî dest bidin, wê hingê hûn dikarin ji bo wê serkeftinê ku hîn jî ji we direve û hûn nekarin ".wê bigirin, derfetên nû biafirînin

Û min karî alîkariya (S) bikim ku karekî din bibîne, ji yê yekem mezintir. Lê piştî şeş mehan (ku ev dirêjtirîn dema ku hevalê me lê xebitî bû), wî piştî nîvroyek ji min re got:

"Rewşa şîrketê bi lez xirab dibe, ji kerema xwe zû ji min xilas
".bibin

Min guh neda fikarên wî, lê min jê xwest ku bi karê xwe
berdewam bike. Çend hefte şûnda, (S) bi kenekî ji min re
got: "Karê duyemîn ê ku te ji bo min peyda kir, birêz, bi bayê
"!çû

Min bi aramî got, "Netirse, ez ê ji te re karekî din
".bibînim

Wî bersiv da: "Belê, birêz, heta ku hûn ji ber têkiliya min
bi xwediyan wê re şîrketek din hilweşînin, ez ne li dijî wê
".me

Bi hewildaneke berdewam, min ji bo (S) li şîrketekê
mezin karekî pir baş dît. Salek derbas bû û tiştê çênebû, her
çend (S) her hefte hewl da ku ji tirsê ku ew mîna yên berê
.wêran bibe, ji şîrketê derkeve

Di dawiyê de, min jê xwest ku pereyên xwe di karê xwe
de veberhêne, û ew tirsîya û bi matmayî li min nihêrî û got:
"Ma ev tiştê ku tu şîretê li min dikî ye? Ma tu nafikirî ku ez ê
pereyên ku min bi zehmetî berhev kirine wîda bikim ger ez
"?wan veberhênim

Wê bi bawerî piştrast kir: "Divê tu pere û enerjiya xwe di
projeyek baş de, wek navendeke xwarinê ya herêmî ku
veberhênanek mezin hewce nake, veberhênî, û ez ji
"serkeftina te piştrast im

Di nav çend salan de, (S) bû xwediya gelek milk û
.depoyên mezin

Gava ku ew ji serkeftina xwe piştrast bû, wî xwe di her
tiştê ku dikir de serkeftî dît. Rojekê wî ji min re bi ken got: "Bi
saya Xwedê û alîkariya te, ez ji têkçûyî veguherîm mirovekî
serkeftî. Min li hember têkçûnê serket û fêr kir ku têkçûna

min a berdewam bi rastî ji ber nebûna têgihîştina erkê min
bû. Lê ez nizamim piştî ku min ji ber dudiliyên xwe yên
têkçûyî karê yên din wêran kir, min çawa karîbû bi ser
".bikevim

Ji ber vê yekê min jê re şîrove kir: "Te sedema
hilweşandina berjewendiyên ku tu ji bo wan dixebitî nebûye.
Qanûna kişandinê ya ku mirovan birêve dibe, li ser bingeha
lerizînên wekhev, bi awayekî neyînî an erênî dixebite
".(wekhevî dikişîne hevwaterê)

Xwezaya te ya bi kêmasî te kişand ber bi şirketên ku
jixwe li ber hilweşînê bûn, û berevajî vê yekê, tu têkçûyî
bûyî, û şirket jî li ber hilweşînê bûn Li gorî qanûna kişandina
hevbeş, tu û ew şirket di heman demê de ji girê têkçûnê
.ketin xwarê û li zinaran ketin

Exlaqê vê çîrokê ew e ku serkeftina rastîn di afirandina
tiştê ku mirov hewce dike de ye, bi rêya îradeyê, bi
şiyarkirina hêza bêdawî ya hişmendiya bilind. Ev hêz dikare
bi fêrbûna awayê rast ê meditasyon û ramana erênî û
afirîner ji bo bidestxistina tenduristî, serkeftin, aqil û
.bextewariyê were şiyarkirin

Aştî li ser te be

Ji qatên giyanê

Ma hûn dizanin çima hin kes nikarin xwe bi kar bînin
Ew di jiyanê de bi rêbazên rewa çî digerin, çî dibe bila
?bibe, çî hewl bidin
Pêşî, ji ber ku piraniya mirovan bi coşeke nerm dixebitin
Ew tenê dehîyek ji bala xwe bikar tînin
Ji ber vê yekê, ew ne xwedî wê hêzê ne ku serkeftinê bi
dest bixin
.Wekî din, sedema wê dibe ku ji ber kiryarên xelet be
Ew di demên berê de ev yek kirine, û ev yek zirarê daye
wan

Bi rewşên kronîk ên bêhêvîti û têkçûnê re
Lê tu carî neçar î ku qebûl bikî
Sînorkirin û sînorkirinên Karmayê
Divê hûn di kûrahiya dilê xwe de bawer nekin ku hûn
Nikare armancên xwe pêk bîne
Dema ku hûn nekarin bigihîjin armanca xwe
Sedem pir caran di îqnakirina xwe de ye
Ku hûn ne jêhatî ne ku bigihîjin tiştê ku hûn dixwazin
Lê gava ku hûn xwe dispêrin
Ku tu xwedî hêzên bêdawî yî
Hûn dikarin gelek tiştên mezin bi dest bixin
Girêdana bi Xwedê re lerizînên hişmendiye diguherîne
Ew rêyên hişê ku ji hêla fikaran ve hatine asteng kirin

vedike

Fikara zêde bi tiştên madî re
Ew aliyekî giyanî li raman û hestan zêde dike
Di encamê de, zincîrên li ser îradeyê dişkên
Û asoyek azadî û dîtinek saxlem di hundirê giyan de
derdikeve holê

Ev qanûnek giyanî ye ku tam ji bo berjewendiya hemû
.kesên ku wê bikar tînin dixebite
Dema ku tîrêjên ramanê bêyî belavbûnê tene
balkişandin

Hêza mezin a Xwedê tê
Û bi saya wê hêzê
Hûn dikarin serkeftinek giyanî, derûnî û madî bi dest
bixin

Min ew hêza pîroz kişandiye ser xwe
Carek û carek din di jiyana min de
Û ez bi guman dizanim ku hêza Xwedê qet têk naçe
Heke hûn bixwazin hûn dikarin heman tiştî bikin
Dibe ku hêzên din hin serkeftinan bi dest bixin
Ew serkeftinek e ku dom nake
Lê gava ku hiş bi magnetîzma îlahî barkirî be
Ronahiyek mezin dê jê derkeve

Hebûna xwedayî tê nîşandan
Yê ku wekhev tune ye
Yên ku dizanin dibêjin
Zanîna îlahî bi xwendina nivîsarên pîroz nayê
bidestxistin
Ne jî bi aqil û zîrekiyê
Ne jî bi kûrbûna nav felsefeyan
Berevajî vê, bi kerema xwedê ye ku şîrîniya wê zanîne
.dikare were tamkirin
Tenê yên dilpak Xwedê hildibijêrin, û ew wan hildibijêre
Û bi kerema Wî ew dikarin ronahiya Wî bibînin
Divê fîlozof û teolog bizanibin û qebûl bikin
Ku xwezaya Xwedê bêdawî ye
Ew nayê fêmkirin an jî lêkolîn kirin
Bi vîzyona sînorkirî ya ramana teng-hişmend
Ji bo ku em Xwedê nas bikin, divê em hebûna Wî bi xwe
biceribînin
Xwedê xwe ji wan ên ku jê hez dikin re eşkere dike
Wekî hestek bextewariya giyanî ya bilind
Hişmendiya mirovan tê hejandin
Û ew piştrastkirineke bê guman a hebûna rastiyeke
bilindtir bi xwe re tîne
Ji ezmûna mirovî ya naskirî derbas dibe
Ne mentiq û ne jî teolojî nikare
Ku ev ceribandina ecêb
Ji ber ku ezmûna giyanî li ser hestên hundirîn ava dibe
Û têgihîştina întuîtîv a dimensiyounek nerm û ronahiyek
geş û balkêş
Ji bo bidestxistina wê ezmûna mîstîk
Evîna xwedayî pir girîng e
Fikirîna giran a Xwedê
Di tenêtiya giyanê pîroz de
Okyanûsa giyan bûye pêlek piçûk ji derûniya min bi xwe
Neşikestî
Û gelo ew li ser vê sehneya erdê xuya bû

An jî piştî mirinê di qada hişmendiya kozmîk de veşartî

bû

Çimkî ez hişmendiyeke herheyî û nemir im
Di hembêza bêdawîyê û keleha Ruhê Bilind de parastî
Îro ez ê tiştêkî kêrhatî ji bo yên din bikim
Ez ê ji bo birçîyan çî ji destê min tê bikim
Ez li pişt dîwarên wijdanê xwe yê aram ewle û bi silamet

im

Tariya kevin şewitî
Ez tenê bi îro re eleqedar im
Ez şewqek ji ronahiya qenciya herî mezin im
Û ez dixwazim bibim ronî
Ji bo giyanên ku keştîyên wan noq bûn û wêran bûn
Di deryaya xemgîniyê de
Îro ez Xwedê di lerizîna aştiyê de hîs dikim
Ku li tîlên dilê min dixê, li gorî evîna gerdûnî
Û li ser textê ramanên aram û aram
Bila Xwedayê aştiyê karê min pîroz bike û karên min
hêsan bike

Îro ez ê rêberiya birayên xwe û xwişkên xwe bikim
Ber bi Deriyê Aştiyê ve
Ber bi Perestgeha Xwedê ve diçe
Ez ê ji bo aramkirina birîndaran bixebitim
Û giyanên wan şad in
Û ez ê ber bi asoyên azadiyê ve birevim
Bi devjêberdana hemî xwestekên sînordar
Û bi xurtî xwe dispêre xwesteka nêzîkbûna Xwedê
Ya ku hizirkirinê tîne ser şaheserên xwe
Û ber bi padîşahiya evîna min ve
Ez ê mirovan ji hemî nijad û etnîsîteyan vexwînim
Da ku ew werin û bi min re bijîn
Di şewqa evîna xwedayî de
Xezîneyên Rojhilat
Kovara Rojhilat-Rojava
Derfetên zêrîn

Jiyan hêjayî jiyînê ye
Ew derfetên zêrîn pêşkêş dike ku hûn xwe nas bikin
Nûkirina hişmendiya xwe û diyarkirina cihê xwe li ser
nexşeya hebûnê

Û ji bo pêkanîna armanca hebûna xwe dixebite
Ev zanîn hiş û beden enerj dike
Û dil bi pêla zindîtiyê tijî dike
Ew ji kêfxweşiyê diherike û ji kêfxweşiyê diqelişe
Ev e tiştê ku afirînerê mirovahiyê ji bo mirovahiyê
dixwaze

Hin kes bawer dikin ku jiyan tijî bêzarî û westandinê ye
Gelek kes bêzar û westiya ne
Lê bêzarî tê wateya windakirina xwe
Ji bo girêdan û danûstandinê bi odeya operasyonên
jiyanê re

Ji bo ku jiyan xweş be
Divê mirov astengiyan ji holê rake û ji holê rake
Ya ku di navbera wî û yekîtiya wî ya organîk bi jiyanê re
radiweste

Eger hûn bixwazin ramanên xwe vegerînin serdema
zaroktiyê

Dibe ku te bi bîr anî ku tu wê demê
Tijî enerjî û kêfxweşiya nûjenkirî
Te xwestekeke xurt hebû ku biçî
Bazdan, lîstin û gelek tiştên din kirin
Tu wê demê nû hatibûyî ji cîhana eterî
Û rasterast bi dilê jiyanê ve girêdayî ye
Û tîlên ragihandinê di navbera te û jiyanê de
Asta bilind a performansa xweş û bibandor
Ji ber ku te hişmendiya sadehiyê bi xwe re anî
Şadî, bextewarî û tezetiya giyanî
Dema ku ew gihîşt mezinbûnê
Te mîqdarek girîng winda kir
Ji wan enerjî û hestan
Lê car bi car

Ramanên naskirî tên ba te
Û bayê hesretê li te dixê
Ew hin çirûskên bîranînê vedigerîne
Ji demên berê yên dûr
Dema ku hûn sibehê ji xeweke aram û kûr şiyar dibin
Tu xwe rehet û bextewar hîs dikî
Heta ku xemsariyên jiyana rojane êrîşî te bikin
Ew beşa herî mezin a hişmendiya we dagir dike
Û ew ji yên din rasttir û lezgîntir dibe
Tevî hemû zehmetî, nakokî û nerazîbûnan
.Divê mirov li ser peywendiya bi xwe re bixebite
Dewlemend bi xezîneyên bêhejmar
Ev e ya ku jiyana bextewar û bi rûmet dike
Divê ji raman û kiryarên erzan dûr bisekinin
Û nekevin nav tiştên kêmas ên jiyana dinyayê
Ji ber ku gava ew di hişmendiya de were damezrandin
Ew bi şaneyên mêjî ve zeliqiye
Heta ku aştî û aramî ji ruhê mirov winda bibin
Û bi wan re, ramanên safîkirî û vîzyonên paqij
Ji ber vê yekê, pêdivî ye ku meriv ji wan enerjiyên
nelihevhatî xilas bibe
Ji ramanê û derxistina hestên nedostane ji dil
Da ku tîrêjên ronahiyê bigihîjin wan
Herikînen tenduristiyê, barkirinên enerjiyê û bereket
Pasta ecêb
Ji hînkirinên Mamoste Paramhansa îlham girtiye
Fikir mîna perçeyên axê ne ku dikarin bibin zar an
marên deryayê, lê bi hişkiya kevirê çatir
Her mirovek xwedî potansiyel e ku bibe neqşerê jiyana
xwe û peykersazê çarenûsa xwe
Bila destmalek ji vê pasta ecêb bigire û jê berhemeke
.hunerî ya ecêb çêbike, û ew ê gelek bextewariyê bistîne
Birûskên li ser fezayê zehmet têne fokuskirin û ber bi
têlan ve têne veguhastin da ku xanî û kolanan ronî bikin, lê
.ev yek hatiye bidestxistin

Gazîkirin û komkirina hêzên nedîtî yên gerdûnê di nav
sîstemekê de ne hêsan e. Ew mirovahiyê ji xefikan diparêze
û wan ji xerabiyê diparêze, heke ev gengaz be. Tevî hebûn û
hêza xerabiyê, ronahî jî heye, û qencî ji xerabiyê xurttir û
mayîndetir e ji ber ku ew ji hêla rastiya herheyî û mayînde ve
tê piştgirî kirin, ku hêza herî bihêz a gerdûnê ye û di dawiyê
.de dê bi ser bikeve

Balkişandina ser ramanên erênî û xêrxwaz tê wateya
afirandina girêdanek bi bandor, an jî çêkirina kanalek zelal,
di navbera hiş û çavkaniya erênîtiya gerdûnê de, ku ew jî
qencî bi xwe ye. Her ku mirov bêtir li ser qencyê bifikire,
lerizînên wê bêtir dikişînin nav hiş û laş. Ev lerizîn xwedî hêza
guhertina gelek rewşên psîkolojîk û fîzîkî ne, û ew qas bi hêz
in ku ew bixweber lerizînên nelihevhatî yên ku bi pêkhatiya
psîkolojîk û fîzîkî ya takekesî re ne lihevhatî ne, ji holê
.radikin

Dema ku kesek dibêje "Ez westiyam", hesta westandinê
xurt dibe ji ber ku ew tê qebûlkirin, bi vî rengî çalakî sînordar
dike û herikîna enerjîyê asteng dike. Lêbelê, heke ew bêjin
"Ez hewceyê bêhnvedanê me", ew xwe ji bo herikînên girîng
vedikin ku hem hiş û hem jî laş nû dikin, û dibe ku di demek
.kurt a bêhnvedanê de jî zêdebûnek enerjîyê biceribînin
Diltengî, ku dibe sedema rewşek psîkolojîk a xemgîn,
dikare bi nefikirîna li ser wê, bi bîranîna ezmûnek xweş, an jî
bi fikirîna li ser mirovên ku hûn ji wan hez dikin, baweriya
wan pê tê û hûn bi wan re rehet hîs dikin, were dûrxistin, di
heman demê de piştrast be ku diltengî ewrek havînê ye, çi
.qas tarî û tirsna xuya bike jî

Divê rewşên dijwar ên ku mirov tê re derbas dibe neyên
paşguhkirin an jî kêmkirîn. Berevajî vê, divê ev rewş bi
awayekî rastîn û jîr werin çareserkirin, bi lêgerîna rêyek
bibandor ji bo sivikkirina bandora wan û kêmkirina bandorên
.wan

Ev nayê wê wateyê ku dev ji xizmetên terapîstan berdin,
yên ku bi pisporî û rêbazên zanistî yên pêşketî gelek

xizmetên hêja pêşkêş dikin; berevajî vê, ramana erênî dibe
alîkar ku tovê başbûnê di laş de were çandin û bi vî rengî
.dibe yek ji rêbazên dermankirinê

Bi heman awayî, li şûna gotina "Ez nexweş im", divê
balkişandin li ser pêwîstiya şîfayê be. Ev helwest hiş û laş ji
rêbaz û enerjîya şîfayê re bêtir qebûl dike, por an kanalên ku
ev enerjî hewce dike vedike da ku biherike nav hucre û
tevnan, şert û mercên nexweş û nerast tamîr dike, û
makîneyên hesas ên laş ji nû ve kalîbre dike. Bi vî awayî,
kesek ku bi qelsî û westandina dubare ve hatî hîn kirin, bi
demê re dê bibîne ku ramana erênî dibe alîkar ku hejmara
van bûyeran kêmkirî bike, ku bi alîkariya Xwedê, Şîfakare hemî
nexweşî û nexweşîyan, dibe sedema hestek hêzek nûvekirî û
.pirbûna rehetiyê

Berhema nefretê

Nasî û Zakir ji hev nefret dikirin, û şerê wan dema ku ew
xwendekarên piçûk bûn li dibistanê dest pê kir, û gava ew
mezin bûn dijminatîya wan zêde bû, û ew di karê firotina
.pêlavan de bûn reqîb

Carekê, ew ji bo destê keçekê ji bo zewacê pêşbirkê
kirin, û ji ber ku Nasî ji Zakir hinekî bihêztir bû, wî ew bi tundî
lê da û ew bêhiş hişt. Dema ku Zakir hişê xwe vegerand ser
xwe, ji ber tiştê ku bi serê wî hatibû, ew bi şerm, poşmanî û
.nefretê tijî bû

Piştî çend salan, Zakir biryar da ku ji bo xebat û jiyanê
.biçe bajarekî

Nasî ji bîr kiribû ka çi qewimîbû, lê Zakir nikarîbû şerm û
rezîliya ku Nasî li wî kiribû ji bîra xwe paqij bike. Lê dîsa jî, ew
her tim ji xwe re dubare dikişîne û piştrast dikişîne: Ez ê Nasî
.bibaxşînim û ez ê sûcê wî yê li dijî min neynim bîra xwe
Lê piştî çend mehan, Zakir fêhm kir ku di dema
daxuyaniyên xwe yê rojane yê lêborînê de, di kûrahiya
dilê xwe de ew dixwest tolhildanê bike û li benda fersendek
.bû ku bersivê bide û tîna xwe ya tolhildanê bişkîne

Piştî demekê, Nasî hest bi kişandineke ecêb kir ku ew
ber bi bajarê ku reqîbê wî yê kevin, Zakir, lê koç kiribû,
kişandibû. Guman nedikir ku tiştek wê biqewime. Lêbelê,
Zakir ji hebûna Nasî li bajêr haydar bû û dest bi çavdêriya
.tevgerên wî bi baldarî kir

Êvarekê, Nasî çû meşê û "bêhna hewayê teze bistîne",
.her çend hewa tarî û baranî bû jî

Dema ku ew bi tena serê xwe li ser rêyeke dûr dimeşîya,
ew jî ber depoyeke vekirî derbas bû, di heman demê de
Zakir bi dizî û bi baldarî li pey wî çû. Dema ku derfet çêbû, wî
.biryar da ku hesabê bi faîza tevlihev çareser bike

Bi kêfxweşîyeke mezin, wî kefek zexm dît ku jî dîwarê
depoyê ketibû. Wî ew girt û bi tundî li serê reqîbê xwe yê
berê da, ew avêt erdê, dû re bi lez û bez vegeriya rêya ku
.hatibû, bêtî ku haya wî jî hebûna wî hebe

Çend demjimêr şûnda, baran rawestîya, ewr veqetîyan û
tîrêjek jî ronahiya heyvê jî qulîkek li jorê dîwêr xuya bû. Nasî
.şiyar bû û dît ku ew li erdê dirêj kirî ye, pir lawaz e
Wî hewl da ku bizanibe çî qewimîye, û dema ku li kêleka
xwe tebeqeyek û li jorê wê qulek di dîwar de dît, gihîşt wê
encamê ku dema ku li kêleka embarê dimeşîya, şansê wî yê
xirab ew tebeqe jî jorê dîwêr ketibû xwarê û li ser serê wî
.ketibû xwarê

Morala vê çîrokê ew e ku mirov meyla wan heye ku
neheqiyên ku wan li yê din kirine jî bîr bikin, her çend
encamên kiryanan nayên jibîrkirin û bandorên wan di tariya
nezanînê de bêdeng li pey wan diçin. Çawa ku ga dikare
golîkek xwe di nav hezaran çêlekên din de bibîne, encamên
kiryarên me jî xwedî wê hêzê ne ku bi berdewamî me
bişopînin û cihê me destnîşan bikin, tewra piştî demek dirêj
.jî

Eger Nasî xwedî aqil bûya û hewl bidaya ku nakokiya bi
reqîbê xwe Zakir re çareser bike û piştî wê bûyerê lêborînê jê
bixwaze, dibe ku hêrsa reqîbê xwe kêmkirî û mesele
.zêdetir aloz nedibûya

Lê tişt neguherîn man, û tovên encamên xirab di zikê
pêşerojek tarî de mezin bûn û geş bûn, û bi zayînek
karesatbar gihîştin lûtkeyê. Ji bo dûrketina ji surprîzên ne
xweş, divê tovên nakokiya xerab ên di axa hişê de veşartî
werin şewitandin, û divê pêşbînî berî çalakiyê be, ji ber ku
qanûna gerdûnî ferman dide ku mirov fêkiyên kirinên xwe, çi
.baş bin çi xerab, şîrîn bin çi tal, bidirû
Werin em ji bîr nekin ku her kiryarek şopan dihêle ku
wekî meyl û meyl di hişê de têne hilanîn. Heta ku ev bi
aqilmendî û hişyarî neyên çareserkirin, ew ê bibin sedema
encamên potansiyel xeternak. Lêbelê, dema ku tovên
kiryarên xerab bi agirê aqilmendiyê werin şewitandin, ew ê
.nikaribin dîsa mezin bibin

Wateya bilindkirina hişmendiyê
jiyana zû
Giyan bi makîneya fîzîkî re destwerdanê dike
Heta ku ew bi tevahî pê ve girêdayî bibe
Ji ber vê yekê divê em bijîn
Da ku daxwazên laş me nexin bin barekî giran
Em xwe ji hêla pîvanên materyalê ve sînordar hîs nakin
Pêşveçûna derûnî berhemeke
Ji bo mezinbûn an pêşveçûna laşî
Li gorî pêşveçûna xwezayî
Heman ruh derdikeve
Bi bilindbûna asta derûnî
An jî asta afirînerî û pîrbûnê
Bi vî rengî jêhatîyên bêhempa nîşan didin
Ya ku mirovan cuda dike
Derbarê hemû mexlûqên din de
Paşê ew hildikişe
Gihîşt asta zanîna manewî
Ya ku wate û nirxê dide
Ji bo dewlemendiya maddî
serkeftina derûnî
Bê guman serkeftinên rewşenbîrî sûdmend in

Ji ber ku hemû tiştên baş bi nirx in
Û hêdî hêdî em fêr dikin ku qonaxa din
Ew hişmendiya bedenê zêde dike
Ji bo têgihîştina giyanî
Bi rêya ruhanîkirina beden û hiş
Bi nehiştina xerckirina hêzên girîng ên laş
Û balê dikişîne ser ronahiya hiş, keşfvan
Li ser mijarên bingeîn
Heta ku ew bibin
Rêbazek bandor û hevseng
Ruh dikare bi rêya wê
xwe îfade dike
Û jêhatîyên wê nîşan dide
Û hêzên wê yên giyanî çalak dike
Rizgariya ruhanî tê wateya azadkirina ruh
Ji qefesê nezaniyê
Û wê bilind bike heta asta ku ew heq dike
Û azadkirina wê ji astengiyên hişmendiya sînorkirî
Jiyana mirovan gelek caran pir xweşik e
Lê belê girêdana wê bi
Ew mîna çûkek bihuştê ye ku xwe di qefesê xwe de
digire
Ji ber vê yekê heke hûn deriyê qefesê vekin
Çûk ji çûnê dudilî dibe
Ji ber adet û dirêjahiya dema di hundirê qefesê de
?Ma ne ecêb e
Çûk naxwaze ji axa xwe ya teng derkeve
Ber bi azadiya cîhê bêdawî ve
?Ew ji kê hatiye
Ev yek ji bo me jî derbas dibe
Ji ber ku em demek dirêj dijîn
Di qefesa fîzîkî de
Em ji çûyîna wî ber bi asoyên firehtir ditirsin
Lê belê aqil ferman dide ku em
Azadkirina Çûkê Ruhê

Ji qalikê qedexeyan
Û berdide nav cîhana bêdawî ya hişmendiye
Ew ê careke din kêfa hundirîn tam bikin
Qanûna tevgerê li ser qanûna sedem û encamê, an jî
çalakî û bertekê ye

Kesê ku di vê jiyanê de baş ji dayik bûye, di
enkarnasyoneke berê de jî wisa bûye {ji ber tiştê ku destên
wî/wê dane} û heke ew hewl bide ku qencyê bike, wê hingê
terazûya qencyê dê bêtir û bêtir bi aliyê wî ve bizivire (ji yê
ku heye re, dê bêtir û bêtir were dayîn)
Ew kesên ku tenê çend taybetmendiyan baş hene,
dikarin ji ber meylên xerab ên ku êrîşî wan dikin û wan
.dihejinin, wan hindik jî winda bikin

Divê kesek ku meylê xerabiyê ye di jiyaneke berê de
jî ew meyla xerab hebûbe, û ev meylên xerab dikarin wan
zêde bikin û kontrol bikin. Ew kesên ku hin meylên xerabiyê
hene berê jî wisa bûn, û heke başî ji xerabiyê girantir be, wê
hingê taybetmendiyan baş dê meylên xerabiyê ji giyanên
.wan derxin

Ev karê xwezayî yê qanûna sedem û encamê (karma)
ye. Lêbelê, divê mirov xwe bêcare û asê nebîne ger adetên
nexwestî li cem mirov hebin û bixwaze ji wan xilas bibe. Niha
kêliya guncaw e ku meriv bi çandina biryardariya berê û
.ramana saxlem van adetên têk bibe

Mirov dikare xwe ji lepên adetên xirab rizgar bike û di
raman û kirinên xwe de adetên baş biafirîne, ku dê encamên
.xwestî bibe

Çiqas adetên xirab di nav mirovan de kûr bin jî, divê ew
ji bîr meke ku wan bi xwe ew adet bi dubarekirina raman û
kiryarên taybetî afirandine, û ew dikarin bi riya ramana erênî
.û avaker wan adetên xirab bi yê baş biguherînin

Ramanên baş û xerab rewşên dijber ên hişmendiya
mirovan in. Bê guman, ji dîtina xewnên xweş çêtir e ji tirsê
kabûsên tirsak. Hişmendî nerm û hesas e; ew dikare her
rewşek ku dixwaze bigire an jî xewnên ku jê re balkêş in

xeyal bike. Lêbelê, pirsgerêka mirovan ev e ku ew dihêlin ku qada hişmendiya wan - bi îradeya xwe û hîlbijartina xwe ya azad - ji hêla meylên xelet û rêgezên xelet ên ji adetên berê çêdibin ve were rêvebirin. Bi vî rengî, hêza wan a têgihîştinê reviyayî û bêserûber dimîne, her weha parastina metafîzîkî .ya ku li pişt kelehên têgihîştin û têgihîştinê bicîh bûye jî Dema ku ew kesên ku ji ber adetên zirardar serxweş bûne, tama êşa ji ber jiyaneke neasayî çêdikin, ew ê berê xwe bidin ronahiya têgihîştin û jiyana rast da ku rizgar bibin, .çi qas jî adetên wan ên xirab kûr û wêranker bin Hingê, eger ew bi rêya pratîkkirina şewazên jiyaneke ahengdar li ser pêşxistin û xwedîkirina adetên baş bixebitin, ew ê kêfxweşiya hundirîn ji nû ve kifş bikin û ji aştiyê wekî encamek xwezayî ya xwekontrolkirin û xwedîkirina adetên .baş kêfê bistînin

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku alîkariya me bike da ku em xwe ji hemû astengiyan rizgar bikin û ramanên xwe di .rêyên rast û sûdmend de rêber bikin

Hişmendiya ruhanîkirî
Hin kes jiyana xwe didomînin
Bi hişek bêzar û têgihîştinek piçûk
Ew dixwin û ew radizin
Û ew ji hin kêfan kêfê digirin
Ew kêr daran kûr difikirin
Bi rastî, piraniya mirovan
Ew nagihîjin kûrahiyek têr
Di deryayê ramanên gîyanî de
Ji ber ku ew bawer dikin ku cîhana madî
Ew her tiştê hebûnê ye

Lê ev jîyan
Ew tenê xewnek demkî ye
?Ji ber vê yekê çima ev lez û bez û bêhna wan teng dibe
?Û hewl dide ku dilê cîhanê bi dest bixe
?Ma ne çêtir e
?Pêşî hewl didî ku Xwedê razî bikî

Heywan xwedî îradeya azad nînin
Ji ber ku Xwedê wê bi hestên wê ve girêda
Lê wî şehrezayî di mirovan de çand
Mirov azad e
Yan rabe yan jî bikeve
Hilbijartina başî an xirabî
Dema ku hişmendî tê nixumandin
Di kêfên hestyarî yên dijwar de
Ew ji hêla têgehên tarî û qelew ve serdest e
Ew ji bihuşta bextewariyê dikeve
Ew hesta bextewariya ruhanî winda dike
Û têgihîştina giyan kor e
Ew nikare rêya xwe bigihîne Xwedê
Lê belê gengaz e ku hişmendiya ruhanî bike
Bi fikirîna li ser Xwedê
Û lava û duayên kûr ji Wî re
Da ku deriyê pêroz vebe
Ber bi Padîşahiya Ronahî û Blîssê ve diçe
di kûrahiyên herî kûr ên hişmendiya de veşartî
Ji xezîneya mamoste Paramahansa
Hest û rêberî



Hînkirinê Mamoste Paramahansa Yogananda
Dema dil bi kesekî re be
Ew wî ber bi wê ve dikişîne
Hemû taybetmendiya wî/wê kesê
?Kî li mirovên baş difikire

Dilovaniya wan digihîje wî
Û ew kesên ku bi hezkirin li ser kesayetên îlhambexş
disekinin

Îlham tê ba wî
Û her kesê ku bi wî re dibe, hetta di ramanê de jî
Mirovên xwedî wijdan
exlaqê bilind
Û niyeta pîroz

Ew exlaq û rûmeta wan parve dike
Ji ber ku fikir mîna mîknatîsê polarîze dibe
Wekhevî wekhevî dikişîne
Rojê te xweş be û aşî li ser te be

Her kes li dû bextewariya bêdawî ye
Di destê xwe de nebe xwelî
Ev lêkolîn rê li ber gelek
Ji xeyalan, pîrsgirêkan û bêhêvîtiyan
Mirov li dû bextewariyeke nû digerin
Ne zuwa dibe, ne kêr dibe û ne jî wînda dibe
Û mirov ji ezmûnên xwe fêr dibe
Bextewariya erdî bextewarî ye
Demkurt û ne mayînde
Ew gelek caran kifş dike ku piştî dîtina tiştê ku lê digere
Ew hîn jî ji tiştê ku bi dest xistiye ne razî ye
Paşê ew hewl dide ku xwestekê din bicîh bîne
Bêyî dîtina bextewariya xwestî
Lêbelê, ew dîsa hewl dide
!Vegere ser xala yekem û bi vî awayî berdewam
Şahiya rastîn şahiya têgihîştina giyanî ye
Xweşiya hizirkirina li ser Xwedê û danûstandina bi Wî re
Xweşiya aşî û aramiya dil
Xweşiya evîna xwedayî
Û bi wê evînê hezkirina yên din
Û kêfa hestek xurt û bêdawî ya piştrastbûnê
Ku giyan nemir e

Û ku bextewariya wê bi wê re be
Tew piştî çûyîne ji
Ev hebûna demkî ya erdî

Xudan, alîkariya min bike
Da ku ez kêfxweşiya xwe li te bibînim
Ez hêvî dikim ku ji cîhanê kêfê werbigirim
Û bi kirina erkên xwe yên erdî
Û fêrî min bike ka ez çawa hestên xwe safî bikim
Da ku hûn bikarin di navbera baş û xirab de cudahî bikin
Ji ber vê yekê tenê ji tiştên sûdmend û baş kêfê bistînin
Bila ez ji kêfên erdî kêfê bistînim
Kêfa giyanî ya ku ji kêfxweşiya we ya paqij tê xwedîkirin
Û alîkariya min bike ku ez te çêbikim
Beşek girîng ji jiyana min
Û hêmanek girîng ji bo pêkanîna çalakiyên min ên rojane
Ez hest dikim ku tu bi min re yî
Herdem
Û li her astê

Îradeya mirovan
Ew nîşandana îradeya xwedayî ye
Û dema ku ew ji hêla hişmendiye ve tê rêve kirin
Hêza wê bêdawî dibe
Îradeya îlahî enerjiya kozmîk kontrol dike
Ji bo sûdwergirtina ji enerjiya kozmîk
Ku stoka wê qet kêr nabe
Pêdiviya wê qet xilas nabe
.Divê ew were veguheztin bo bedenê
Bi rêya tîlên ramana erênî
Û ahenga rastîn
Bi îradeya xwedayî

Mamosteyên mezin tembelî û xemsariyê şîret nakin;
bêrevajî ve, ew rêya hevsengiyê fêr dikin. Ji bo mirov tiştêkî

xwezayî ye ku ji bo xwedîderketina laşê xwe û dabînkirina cil
û berg û xwarina xwe bixebite. Lêbelê, heke destûr bê dayîn
ku erkên mirov bi yê din re nakok bin an jî bi wan re nakokî
.çêbibin, wê hingê ev ne erkekî rastîn e

Bi hezaran karsaz hene ku bi berhevkirina
dewlemendiyê mijûl dibin, lê ew ji êş û pirsgirêkên dil ên ku
ew bi xwe dixin bêxeber dimînin. Ger lêgerîna luksê bibe
sedem ku mirov erkê xwe yê parastina tenduristiya xwe
.paşguh bike, wê hingê ew qet ne erk e
Divê mirov bi awayekî ahengdar û hevseng mezin bibe.
Ger mêjiyê di wî laşî de qels be, ti wateya zêde balkişandina
.ser pêşxistina laşekî bihêz tune. Divê hiş jî were pêşxistin
Her kesê/a ku tenduristiya wî/wê baş be, jiyanekê rehet
hebe, û hêza wî/wê ya derûnî mezin be, lê dîsa jî bextewar
.nebe, ew hîn di jiyane de bi ser neketiye
Her kesê ku dikare bibêje "Ez bextewar im û kes nikare
bextewariya min ji min bistîne", gihîştîye lûtkeya serkeftinê û
.wêneya pêroz di hundirê xwe de dîtiye

Divê mirov serbilind be ku Xwedê ew li gor şiklê xwe
afirandiye. Lê eger ew pesnê xwe bide, hêrs bibe, an jî bi
hêsanî were acizkirin, û li yê din biçûk bibîne, û eger ew di
wê rewşa hiş de ji laş derkeve, ew ê xwe nêzîkî Xwedê hîs
.neke

Carekê, yek ji mirovên Xwedê di çem de avjeniyê dikir,
dema ku zilamekî din hat û li nêzîkî wî zilamê rast dest bi
şuştina hespê xwe kir, bi zanebûn û bêxemî avê lê rijand.
Şagirtên pêroz aciz bûn û xwestin ku li êrîşkar bidin û wî dûr
bixin, lê mamosteyê wan ji wan re got: "Wisa nekin, lê wî bi
".tenê bihêlin

Ji nişkê ve, hesp li xwediyê xwe da, çend diranên wî
şikandin û derb kirin. Zilamê baş bi evîn nêzîkî wî bû û dest
bi lîstikê wî û qenckirina wî kir. Qanûna hişk a xwezayê bû
.ku gunehkar ceza kir, ne pêroz
Xwedê û qanûnên wî yê gerdûnî bêwestan û berdewam
dixebitin da ku êşa hemû kesên ku baweriya xwe bi wî tînin,

alîkariya wî dixwazin û di rêwîtiya jiyanê de piştgirî û
teşwîqkirina hevdu dikin, sivik bikin. {Û Xwedê her gav
amade ye ku alîkariya xulamê xwe bike heya ku xulam
alîkariya birayê xwe bike}

Tiştên din dikarin li benda

Her tişt heye ji ber ku Xwedê heye Û ji ber ku ew heye,

em jî hene, û bi saya qencî û hebûna Wî, em xwediye
serfirazî û kêfên jiyanê ne. Ji ber vê yekê, spasdariya me ji
Xwedê re divê kûr be û spasdariya me jî pir mezin be, ji ber
ku ew dibêje, "Eger hûn spasdar bin, ez ê bê guman [di
kerema] we de zêde bikim," û divê em bê rawestan spasiya
.Xwedê bikin

Girîngiya Xwedê ji bo mirovahiyê bêhempa ye, lê

piraniya mirovan girîngiya herî mezin didin jiyanê madî û ji
.ber vê yekê bi rastî ji Xwedê haydar nînin

Erk û erkên madî û civakî divê bi hizirkirina li ser Xwedê
werin bicihanîn, ji ber ku Melekê Mirinê - bila jiyanê we dirêj
be - her roj niştecihên erdê yek li dû yekê direvîne, û dibe ku
.em neçar bimînin ku di her kêliyê de ji vê mala mirî derkevin
Divê em karûbarên xwe yên li vê dinyayê bi wijdanek

paqij birêve bibin û di heman demê de ramanên xwe bi
Xwedê ve girêbidin. Ez hewl didim ku xizmeta her kesî bikim,
lê gava ez bi tenê di fikirînê de bim, ez nahêlim ku kes
ramanên min xera bike. Tiştên din dikarin li bendê bimînin,
lê divê em her roj bi Xwedê re hevdîtinek bikin, ku her tiştê
.ku em li ser vê erdê hewce ne daye me

Dema ku Birêz Dadwer biryara xwe ya dawî li ser

mijareke hesas ku ji bo kesekî din jiyan an mirin bû, dida, di
heman demê de ew li ser pirsgirêkên navmalî yên ku wê rojê
bi serê wî hatibûn difikirî û ji ber ku hukmê wî li malê
!nehatibû sepandin, xemgîn bû

Eger dadwerekî wisa biryareke neheq bide ku ji ber
nebûna balkişandinê bibe sedema mirina kesekî bêguneh, wî
çaxî ew ê li ber Dadwerê Bilind, Dadwerê hemû gunehan,

were tawanbarkirin û mehkûmkirin: qanûna gerdûnî ku tu
.alîgirîyê nasnake û tê de cîh ji bo nepotîzmê tune ye
Hejmareke girîng ji mirovan di qezenckirina pereyan de
.bêbandor in û di rêveberiya karsaziyê de jî bisernakevin
Ew bêaqil in ku meseleyan fam bikin, ji ber ku gava ew li
cîhên xebatê ne, ew li ser pirsgirêkên xwe yên navmalê
.difikirin, û gava li malê ne, hişê wan bi xemên kar ve mijûl e
Ji ber vê yekê, divê mirov di carekê de li ser bêtir ji
tiştêkî bisekine

Carekê, di nava rojê de
Ez hatim odeya hişmendiye
Û pencereyên melodiyan vebûn
Dîmen, bîhn, tam, destdan
Û min melodiyan herî nazik û rengên herî xweşik xwest
Da ku ew were û li ber min bihejîne û bireqise
Carinan ez dikeniyam û carinan ez giriyam
Dema çavên min hêstir dibarin
Birînên ezmûnê min diêşînin
Deriyê hestan bigire
Û bikeve cîhek bêdawî
Di dinyaya xewn û nivînan de
Li wir ez bi aramî û rihetiyê dirêj dibim
Di bin siya tariyê de
Piştî ku min têra xwe bêhna xwe veda
Ji xewê, deriyekî din vedikim
Û têkeve odeya xeyalan
Ji ber vê yekê ez fîlmên ceribandînê û lêkolînê temaşê
dikim

Di sînemaya nehişmendiye de
Li ku derê ez bixwazim bixebitim
Û ez xewnên medîfî yên bîranînên şîrîn diçînim
Li ser perdeyên hevrîşimî
Li ser wê, navê kozmîk ê hezkirî binivîse
Lê gava ez li derveyî van herdu odeyan im

Carinan ez bi zanebûn diçim nav kûrahiyên nenas ên
gerdûnê

Derbaskirina tariya herî tarî û zordar
Derbasbûna ji geliyên kûr
Gihiştina peravên fezaya bêdawî
Li wir, di cîhana yekîtiyê de
Ne duo, ne xewn
Ne acizî, ne êş
Belê, vîzyonek berfireh
Û kêfa herdem nû dibe
Û ronahiya erd û asîmanan

Em çiqas bêtir bi Xwedê re di aştiyê de bijîn
Her dem ku em dikarin
jiyana di aştiyê de
Bi xwe û bi cîhanê re
Bila em her gav hewl bidin ku ramanên xwe rêve bibin
Ber bi mutleq û bêdawî ve
Ti bextewariyek tune ku meriv bikaribe berawird bike
,Bi kêfxweşî, ez li Xwedê digirim
Û bi wî re têkilî daynin
Xwe bi ramanên baş dorpêç bikin
Ev raman dê alîkariya we bikin
Nêzîktir û nêzîktir dibe
Hemû şahî û xweşî ji Xwedê tê
Aştî û evîn ji bo hemûyan

Yekîneya di serjimêriyê de
Ji hişmendiya wî ya yekta: cewhera takekesî
Xwedê serjimêriyê afirand
Ew hewl dide ku hejmartinê bistîne
Dîsa vegere yekîtiya kozmîk
Dema ku bahoz li ser rûyê okyanûsê dibare
Ew pêlên bêhejmar diafirîne
Dema ku bahoz kêr dibe

Pêl vedigerin nav dilê okyanûsê
Di nav cûrbecûr û cûrbecûr afirandinê de
Yekîneyeke veşartî ya xwerû heye
Herwekî ku okyanûs eslê pêlan e
Agahdariya li ser malbatê mirovan nêzîkî hev dike
Welatan rêberên wan hene ku wan bikin yek û rêya wan
rêber bikin
Grûpên civakî hene ku pirsgirêkên hevpar parve dikin
Dema ku mirov Xwedê dibîne
Ew dibîne ku hemû hêz di hundurê wî de yekgirtî ne
Ew hişê xwe ronî dike
Vîzyonek nû ya jiyane di hişê wî de derdikeve holê
Jiyan şîrîn dibe
Û aştî giyanê tijî dike
Û aciziyên jiyane diguherin
Ji bo tiştêkî mîna xeyalekê

Dema ku lêgerîner ji dibistana jiyane mezûn dibe û dem
tê ku ew ber bi astên bilindtir ve biçe, ew bi kêfxweşiyê tijî
dibe, fêhm dike ku wî di şerê jiyane de baş kiriye û kerema
.Xwedê qezenc kiriye, û ji hevdîtina nêzîk bi Wî re piştrast e
Bi evîndarê gerdûnî re, hesretên wî mezin dibin, û ew
hesret bi hêsanî vediguherin sotemeniya giyanî ku wî bi
hêsanî digihîne qadên aştî, ronahî û bextewariya herdem
.nûjenkirî ku bêdawî nîne
* * *

Baranên rehmata îlahî li ser lûtkeyên bilind ên
serbilindiyê kom nabin, lê belê bi hêsanî ber bi geliyên
!dilnizmiyê ve diherikin
Mamoste Paramahansa behsa rêya bilez kir ku bi
kerema Xwedê em ji xeyalên xapandina kozmîk rizgar dibin.
:Wî got
Di vê gerdûnê de em di deryayeke tengasî û êşan de"
dixeniqin, ji ber vê yekê Xwedê me dihejîne da ku me ji vê
".kabûsa tirsnaq şiyar bike

:Wî got, û yek ji şagirtan teşwîq kir
Bizane ku her tiştê ku tu lê digêrî û gelek tiştên din li"
".Xwedê li benda te ne
Wî ji xwendekarekî re got ku xuya bû ew di nav adetên
:xirab de kûr bû
Heke îradeya te kêm be, hewl bide ku hêza çalakiya"
nexwestî (ango çalakiya nexwestî ya nekirina şaşıyekê) pêş
".bixî

Xwepejirandin
Îro ez ê wêneya nezanîne bişkînim
Ew perestgeha giyanê di hundurê min de qirêj dike
Û ez ê bibîr bînim ku Ronahiya Pîroz a Xwedê
Ew her tim li ser giyanê min dişewite
Û ew tariya xeyalê ji hiş û giyanê min dûr dixê
Û ewê ku min afirandiye min nehêle
* * *

Di bin her pêla jiyanê de
Okyanûsa dewlemend a hebûna xwedayî radizê
Li pişt her lêdana dil
Deryaya bêdawî ya evîna kozmîk di hundur de ye
* * *

Her şev ez ê xwe piştrast bikim ku ez ne beden im
Belê, ruhê ku di laş de dijî
Û ku hebûna min a giyanî her û her nemir e
Dema ku ez şiyar bibim, ez ê ji bîr nekim ku dîsa piştrast
bikim
* * *

Di avahiya xewê de, ez ê hêza xwe baş bikim û nû bikim
Lê ew têrê nake
Ez hewceyê perestgehek bêdengiyê û hizirkirinê me
Ku ez dikarim her roj vekişim
Ji bo keşîfkirina asoyên hişmendiya min
Û razên giyanê min vedikolim
Wateya bêdengiyê
Bêdengî tê wateya aramkirina ramanan

Aramkirina laş û kontrolkirina hewcedariyên wê
Her kesê ku bikaribe vê yekê bike, dê aramiyek teze
biceribîne

Ew ê pêl û bandorên bilind ji cîhanên rafîner hîs bike
Û her kesê ku kûrtir bikeve nav bêdengiyê, wê demê
Ew ê Padîşahiya Xwedê di hundurê xwe de kifş bike
Heta ku mirov li ser rê dimeşe
Her kêliyê ji dema wî gelek bi nirx e
Em li vir li ser vê axê (mala rêgehê) ji bo demek kurt in
Her tişt demkî ye, lê hesta Xwedê herheyî ye
Tiştê nikare wê ji dil û giyanê mirov derxe
Divê em nehêlin ku ceribandîna wê dinyayê me ji rê
derxin

Bi dûrxistina me ji armanca me ya herî mezin û armanca
me ya herî bilind: Xwedê

Naskirina Xwedê mimkun e
Divê em serwerê gerdûnê bibînin
Ji ronahiya wî stêrk dibiriqin
Û bi hêza Wî dil lêdide
Divê em li Perestgeha Bêdengiyê li wî bigerin
Gava ku em bi hesret û kelecana gazî Xwedê dikin
Û gava em bi hesreteke şewitî li wî difikirin
Em ê wî bibînin
Ez behsa xwedayekî nenas nakim
Berevajî vê, ew li ser Xudanekî ye ku ez nas kirim
Û ew ji bo min rast e
Ew ji hemû tiştên fîzîkî rasttir e
Ew deryaya îlahî ye ku pêlên jiyana me ya mirovan
didomîne û didomîne

Em dikarin bêtir her tiştî ji bilî Xwedê bikin
Xwedê dixwaze ku em bidin hev
Divê em ji bîr nekin ku di lêgerîna me ya dabînkirina
pêdiviyên xwe de, divê em alîkariya yên din jî bikin ku tiştên
ku ew hewce ne bikin û tiştê ku em qezenc dikin bi kesên
.hejar re parve bikin

Werin em ji bîr nekin ku em beşek girîng ê malbata
cîhanî ne û bêyî wê nikarin bijîn. Jiyan bêyî darçêker,
dahêner, an cotkar dê çawa be? Bi rêya danûstandina xizmet
û pisporiyê, Xwedê dixwaze ku em li yên din bifikirin, ji ber
.ku ew xeletiyek mezin e ku meriv tenê ji bo xwe bijî
Dema ku em li ser bextewariya xwe difikirin, divê em li
ser bextewariya yên din jî bifikirin. Ne hewce ye ku em dev ji
.her tiştî berdin
Ji bo malbata gerdûnî, ji ber ku ev ne mumkin e. Lê divê
em hevxiyê nîşanî yên din bidin û pêdiviyên wan wekî yên
.xwe bihesibînin

Xwedê dixwaze ku em bi qasî ku em ji hev distînin,
ewqas bidin hev, ji ber ku yên din eziya me ya mezintir in
Bersiv bidin û êrîşên dijwar ên xapandinê bişkînin
Heta ku mirov qurbanê hêrs, çavnebarî û çavnebariyê
be, ew ne azad e. Divê ew bibin serwerên hest û kiryarên
xwe, û xwe ji hestên wêranker, hewesên bêserûber û
.xwestekên xelet azad bikin

Eger tu bi temamî bi xwe re rastgo bî, aqil dê piştgiriye
bide fikirîna te, rastbûn dê rêberiya biryara te bike, û
.têgihîştin dê hişê te ronî bike

Divê tovên kiryarên berê yên ku ji ber nezanîne hatine
ajotin di agirê hizirkirin û aqil de werin "bipijandin" da ku ew
nikaribin dîsa şîn bibin û mezin bibin. Ev rêya dîrxistin û
.pûçkirina êrîşên dijwar ên xapandinê ye

Xapandina kozmîk - an Şeytan - mirovan bi sozên
derewîn û ceribandînen balkêş dixapîne da ku li pey xeyalên
kêfên hestî biçe û şiyane wî kontrol dike ji ber ku ew soza
bextewariya dinyayî dide wî ku rastî tune ye, û bi vî rengî bi
dijwarî dixebite da ku wî ji tama fêkiyên bextewariya rastîn
.ên ku di baxçeyên giyan de bi firehî hene, dûr bixe

Yên aqilmend cudahiya di navbera rastî û xeyalê de
dizanin û di fêhmkirinê de jî jêhatî ne. Her ku ew kûrtir dibin
nav fikirînê, ew ji girîngiya îradeya azad û pêwîstiya
bikaranîna azadiya hîlbijartinê ji bo kirina tiştê rast û

dûrketina ji kiryarên bi encamên zirardar û encamên ne
.xweş haydar dibin

Yek ji şagirtan ji mamoste Paramahansa pirsê ka ew li ser
:qeder, çarenûs, êş û êşê çi difikire, û wî got
Mirov bi îradeya xwe çarenûsa xwe diyar dikin û bi niyet
û kirinên xwe çarenûsa xwe diyar dikin. Heke hûn bixwazin,
hûn dikarin xwe ji êşê rizgar bikin. Xwedê, ku cewhera wî
evîn e, naxwaze ku hezkiriyên wî ji ber kirinên xelet û
ramanên xelet êşê bikişînin. Wî hêza têgihîştinê û azadiya
hîlbijartinê daye mirovahiyê. Lêbelê, ji ber biryarên xelet û
hîlbijartinên neaqilane, mirov êş û azarê tînin ser xwe û yên
.din

Divê tu azad bî û nehêlî kesek biryara te desteser bike
an jî serdestiya te bike, û nehêlî ku jîngeh, adet û
kevneşopiyên xelet te sînordar bikin û awayê jiyana te
.kontrol bikin

Bi aqilmendî tevbigerin, guh bidin dengê wijdanê xwe,
berî ku hûn bi tiştê ku hûn dixwazin bikin berdewam bikin,
encamên kiryanan bifikirin, ji ber tevgerên xwe yên nebaş
.zîrarê nedin yên din, û ji Xwedê alîkarî û rêberiyê bixwazin

Li gorî rênimayên navxweyî bixebitin

Divê em pêşî armanca xwe diyar bikin, dû re rêberiya
xwedayî bigerin da ku me ber bi çalakiya guncaw ve bibe ku
bi riya wê em karibin potansiyela xwe nîşan bidin. Divê em
bifikirin heta ku hişê me aram bibe û em gava din bi zelalî
bibînin. Piştî, divê em li gorî rêberiya hundirîn a ku em
distînin tevbigerin, û encama ku em dixwazin dê were
.bidestxistin

Dema ku hiş aram bibe, hûn ê tiştan zû û bi hêsanî fêm
bikin, û ev çiqas ecêb e! Hûn ê bigihîjin tiştê ku hûn
dixwazin, û serkeftin dê di demek kurt de di her tiştî de ji we
re were nivîsandin ji ber ku hêza kozmîk dikare qanûna rast
.bicîh bîne û xebata wê îspat bike

Hin kes dibêjin ku şaneyên mejiyê me ji hêla hin adetên
ku nayên baştirkirin an guhertin ve têne şekilkirin. Ev xelet

e. Ji ber ku Xwedê me li gorî wêneya xwe afirandiye, tiştek
nikare pêşveçûna me sînordar bike an jî asteng bike. Ger em
xwe lêkolîn bikin, em ê bi alîkariya Xwedê rastiya vê yekê
.fêm bikin

Her mirovek hêzek bêdawî temsîl dike
Divê em di her tiştê ku em dikin de hêza xwe nîşan bidin
Dema ku em dixwazin tiştê çêbikin
Divê em tenê bi çavkaniyên derveyî ve girêdayî nebin
Di şûna wê de, divê em biçin nav kûrahiya hundurîn
Em li çavkaniya bêdawî digerin
Hemû rêbazên xebatê yên serketî
Hemû îcadên
Û hemî lerizînên muzîkê yên safîkirî
Ramanên îlhambexş
Û berhemên herî xweş û ecêb
Di tomarên Xwedê de tomarkirî ye
Ez li te geriyam di hemû dem û serdemên dirêj de
Li ser rêyên xeyal û xeyalan
Û niha ez fêm dikim ku tu di hundirê min de dijî
Û ew hestên min ên herî pîroz îlham dike
Êdî ji min veneşêre
Li pişt gulên hestan
Raman û lêdana giyan
Bi gewherên şehrezayiya xwe giyanê min xemilîne
Û bayê bextewariya Xwe bide min
Tariya ku te pêçaye ji min dûr bixe
Li ser dîtin û têgihîştina min
Ey tu yê ku li pişt stêrkan û asîmanê şîn î
Û li derveyî tebeqeyên atmosferê û hemû mexlûq û
hebûnan
Nivçînên min ên evînê qebûl bike
Hebûna min di evîn, ronahî û aramiya te de binixumîne
Rûyê xwe yê herî pîroz nîşanî min bide
Ez te di kûrahiya ramanên xwe de hîs dikim
Ez hebûna te di hestên xwe yên herî kûr de hîs dikim

Û ez te dibînim ku di baxçeyê evîna min de şîn dibî
Bi bîhna hebûna xwe min tijî bike
Dikarim ji bîhna te ya pîroz kêfê bistînim
Ji pişt asîman û stêrkan were ba min
Û raman û hestên
Rûyê xwe yê herî pîroz nîşanî min bide
Bila ez hebûna te di ruhê xwe de bibînim
Û yên li dora min
Herder

Paragrafên jêrîn ji kovara * Çanda Hundirîn* in û ji
.hînkirinên Mamoste Paramhansa hatine wergirtin
Nehêniya serkeftinê di çandina hişmendiyeke erênî de
ye: hişmendiya dewlemendî, pirbûn, geşbînî, bextewarî û
serkeftinê. Ev yek di hundirê me de keleheke neşikestî ava
dike ku li hember êrîşa şert û mercên dijwar, ku bi piranî ji
.aliyê mirovan ve hatine çêkirin, li ber xwe dide
Divê em hewl bidin ku aştî û ahengiyê bi dest bixin, û
fêr bikin ku em nikarin tiştê ku di hundirê me de nîne
bînin ba xwe, û bawer bikin ku Xwedê çavkaniya hemû tiştên
baş û kêfan e, û li gorî bawerî û erênîbûna me, ew ê bi
kerema xwe me bibarîne û bi bereketên xwe me serûbin
.bike

Pêxember û mirovên mezin sirra serkeftinê dizanibûn, û
dîrokê navên wan ji navên padîşah û împaratoriyan bêtir
nemir kir, û dem dê nikaribe navên wan ji tomarên hebûnê jê
.bibe

Mamosteyên rojhilatî her qanûnên zanîn û ceribandî
ceribandine da ku bigihêjin dewlemendiya madî û
dewlemendiya giyanî. Ger yên din ji vê felsefeyê fêr bûne û
jê sûd wergirtine da ku jiyanê xwe baştir veguherînin û
.rewşa xwe kontrol bikin, hûn jî dikarin heman tiştî bikin
Her kesê ku hişê xwe bi ramanên têkçûn an jî
hewcedariyê qirêj bike, dê hevalên ku ramanên wan tijî
hewcedarî û têkçûnê ne bikişîne, û dê hawîrdorek bi heman
.lerzîn û kalîteyê biafirîne

Ramanên weha xwediye xwe bi bêhêvîbûn, xemgînî,
 depresyon û bêhêvîtiye tijî dîkin, da ku rewşa wî xirabtir bibe
 û rewşa wî hêdî hêdî xirabtir bibe, û ew teslîmî tiştê ku ew
 .çarenûs û qedera xwe dibîne bibe
 Kes têk naçe heya ku têkçûnê wekî teqez qebûl neke, û
 heke ew têk biçe, xeletî ne di rêbaz an qanûnê de ye, lê di wî
 .kesî de ye ku qanûn xelet bi kar aniye
 Dema ku em biryardar in ku tişteki bikin û ji paqijiya
 niyetên xwe û rastbûna biryara xwe piştrast bin, em fikaran
 dihêlin aliyekî û ji rewşê natirsin an jî bala xwe nadin
 .sînorkirin û sînorkirinên li dora wan mercan
 Pêdiviya te çi ye? Navûdeng e? An jî magnetîzma şexsî
 ye? An jî hêz e? An jî ewlehî ye? An jî tenduristî ye? An jî
 ?bextewarî ye? An jî aştî ye
 Eger tu bizanî çi dixwazî, û eger tu bizanî çawa tiştê ku
 dixwazî bi dest bixî, û eger tu amade bî ku her rêbazek rast û
 rewa di hundirê xwe û li dora xwe de bikar bînî, û eger tu
 sozek azad bidî xwe û biryarek xurt bidî ku tu têkçûnê qebûl
 nakî, wê demê tiştê ku tu dixwazî bi dest bixî ya te ye, û ji
 .bidestxistina tiştê ku tu dixwazî kêfxweş bibe
 Dema ku ji mamoste Paramhansa hat xwestin ku xwe-
 :zanîna xwe pênase bike, wî got
 "Xwenaskirin ew e ku em bi beden, hiş û giyanê xwe"
 fêhmî dîkin ku em bi tevahî hebûna Xwedê re yek in. Em ne
 tenê nêzîkî wê hebûnê ne, lê tevahîbûna Xwedê di heman
 demê de tevahîbûna me ye jî, û em niha jî wekî her dem
 nêzîkî Wî ne. Tekane tiştê ku divê em bikin ev e ku em
 ".zanîna xwe ya li ser Wî baştir bikin
 Wî got: "Dilsozî di temamkirina karên piçûk de me xurt
 dike ku em xwe li hember biryarên dijwar bigirin ku jiyan dê
 ".rojekê me neçar bike ku em bidin
 Wî got: "Sê celeb şagirtên giyanî hene: bawermendên ku
 diçin perestgehan û tenê bi vê yekê razî dibin...
 bawermendên ku ji jiyanêke durust û rast hez dîkin lê ji bo

naskirina Xwedê hewldana pêwîst nakin... û bawermendên
"ku bi biryar in ku xweya xwe ya rastîn di Xwedê de kifş bikin
Wî got: "Xwedê her hewcedariya perestvanên xwe zû
pêk tîne ji ber ku wan xwe ji niyetên xweperest ên ku
".hewldanan têk dibin û hêviyan bêqîmet dikin, azad kirine
Di kûrahiya çiyayan û ezmanên bêdeng de, di quncikên
giyanê xwe û di şikefta bêdengiyê de, ez hebûna Xwedê hîs
.dikim û bextewariya Wî ya herheyî hîs dikim
Û ez ê ji kaniyên wê yên paqij vexwim ku qet naqedin û
heta hetayê ziwa nabin Ez ê xwe bavêjim nav deryaya
hizirkirin û ramanê li ser Xwedê
Heta ku ez mircanên şehrezayî û şahiya îlahî bibînim
Ya Xudan, ruhekî fireh bide min
Ji bo parvekirina tiştên ku ez xwedî dikim bi yên din re
Û alîkariya min bike ku ez di gola bêdeng a hişê xwe de
bibînim
Nerazîbûnek heyvê ya giyanî, ku bi ronahiya hebûna we
dibiriqe
Îro ez ê kûr bibim nav deryaya hizirkirin û ramanê li ser
Xwedê
Heta ku ez mircanên şehrezayî û şahiya îlahî bibînim
Ez ê ji te hez bikim, Xudan, ji her tiştî bêtir
Ji ber ku bê te ez nikarim ji kesekî an tişteki hez bikim
Ez ê te biperizim, ey Xudan, ku evîna te bêhempa ye
Li ser textê her dilê dilo van û evîndar
Di jiyanê de û di mirinê de
Di demên xemgînî û zehmetiyê de
Baweriya min bi te, Xudan, hîn jî berdewam dike
Xurt û bêhejmar
Hişk û bê lerz
Her bêhnek ji hesret û lavakirina min
Derî û pencere di giyanê min de vedibin
Ji wir ez diçim ber bi xêra Xwedê ve
Hema mîna ku roj dibiriqe
Li ser rêyên herî qerebalix

Bi vî awayî ez ê tîrêjên evîna îlahî bibînîm
Li hemî deverên qerebalix
Ji bo çalakiyên min ên rojane
Xudan, min bibexşîne
Ji bo ku giyanê min bi berbanga rojê re şiyar bikim
Û ez wê tînim ber deriyê te yê pîroz

* * *

Xwedê bêdengiya kozmîk e
Ku tê de her tişt tene nîşandan
Hemû ramanên ronakbîrî ji wê derdikevin
Ji ber vê yekê ez ê hewl bidim ku aştiyê bidomînîm
Da ku ez hebûna wî ya kêfxweş hîs bikim
Ez dizanim ku Xwedê guhdarî dike
Ji bo her fîsiltandina bêrîkirina min
Ew evîna gerdûnî ye
Bi rêya evîna xwedayî
Ez dikarim wê bibînîm
Bi rêya evînê, mirov nêzîkî Xwedê dibe
Ew ji kaniyên pîroz ên bextewariyê vedixwe
Xudan, alîkariya min bike
Ji bo şarjkirina laşê min
Karta te ya kozmîk
Û ji bo qenckirina aqil
Bi fokus û optîmîzmê
Û giyanê xwe derman bike
Bi rêya têgihîştinên giyanî yên ku ji fikirînê çêdibin
,Bila em bizanin ey Xudan
Ku kêfên hestî rûberî û demkurt in
Her çiqas kêfxweşiya giyan
Ew rast e û her tim nû dibe
Xwedê ne tenê peyvek e ku em dibêjin
.Belê, ew cewhera jiyanê û sirra hebûnê ye
Dibe ku em nizanibin ka çiqasî firehiya wê ya bêdawî
heye
Lê em dikarin hebûna wê hîs bikin

Û em hebûna wî hîs dikin
Îro ez ê perestgeha aştiyê xemilînim
Bi gulên hesreta îlahî re
Û ez gazî Wî dikim, Xwedayê evîn û şahiyê
Ez ji Xwedê dixwazim ku xwe ji min re eşkere bike
Bi çavên min ên ruhî
Ma ez dikarim ronahiya wê bibînim ku belav dibe
Li her goşeyekî gerdûnê
Ez ê tiştên girîng ên ku ez hewce dikim xeyal bikim
Ez ê îrade û şîyanên xwe yên afirîner çalak bikim
Ez sebir û bîhnfireh im
Ji bo ku ez bi kerema Xwedê û alîkariya Xwedê bigihîjim
armanca xwe
Ez dizanim ku bêbextî ji ber têkçûnê çêdibe
Ji ber vê yekê, ez ê hemû hewla xwe bidim
Ji bo bidestxistina bextewariya mayînde
Bi nehiştina tiştêkî
Bi tacîzkirina min û astengkirina rêwîtiya min a ber bi
serkeftinê ve
Ez ê nexşeyên hişê tiştên piçûk xêz bikim
Û ez li ser pêkhatina wê dixebitim
Heta ku ez xewnên xwe yên mezin pêk bînim
Bi alîkariya Wî, bila ew bilind bibe
Em tîrêjên ronahiya Afirîner in
Em ji bo demek sînorkirî di laşên fîzîkî de dijîn
Divê tîrêj vegerin çavkaniya xwe
Ev nayê wê wateyê ku beden bê nîrx e
Belê, divê em nefikirin ku
Em bi wê û sînoren wê ve girêdayî ne
Xwedê xatirê kesî nîşan nade
Berevajî vê, ew bi rêya qanûnek sabît û neguherbar
.bersivê dide
Her kesê ku qanûna Xwedê bînpê dike
Ew ceza û ezab li ser xwe tîne
,Û her kesê ku li gorî wê qanûnê bijî

Xwedê wê pesnê wî bide û duayên wî qebûl bike
Bi rêya aşî û kêfa hundirîn
Ez ê duayên ji dil pêşkêş bikim
Ez her tim îradeya xwe bi kar tînim
Heta ku ez bersivên têrker û têrker ji duayên xwe re
nestînim

Navenda Hişmendiya Ruhî li Pêşiyê
Eger ez bi dilxwazî hewl bidim rastiyê kifş bikim, Xwedê
wê ji bo min hêsan bike ku ez wê nas bikim, û ez ê razîbûnê
bibînim

Û bersivên têrker ji bo hemî pirs û lêpîrsînên ku dikarin
werin bîra min

Navenda hişmendiya giyanî li eniyê ye, di navbera
birûyan de, li cihê ku çavê giyanî lê ye, ku deriyê padîşahiya
.giyanî ye. Ji ber vê yekê, ez ê li ser vê xalê bisekinim
Ez fêhm dikim ku hişmendiya min bi guhertina hawîrdora
min re diguhere, û ji ber vê yekê dema ku hawîrdora min bi
xeyal û xapandinê min jehrî dike, ez ê wê biguherim
.hawîrdorek çêtir

Nehêniya parastina dostaniyê
Yek ji xwendekaran ji mamoste Paramhansa re got:
"Mamoste, ez dibînim ku zehmet e ku dostaniyên ku ez
".çêdikim biparêzim
:Mamoste bersiv da

Hevalên xwe bi baldarî hilbijêre. Li hember wan dostane
.û dilsoz be, lê her tim hinekî dûriyê biparêze
Bila rêzgirtina dualî girêdana di navbera we û wan de
.be, û sînoren exlaqê bi wan re derbas neke
Lihevhatina bi yên din re hêsan e, lê heke hûn dixwazin
hezkirin û rêzgirtina wan biparêzin, divê hûn van şîretan
.bişopînin

Kesê ku bi kûrahî mîqnatîsa giyanê xwe li mîqnatîsa
kozmîk dihejîne, dibe beşek ji wê mîqnatîsê, taybetmendiyan
.wê bi dest dixê û her tiştê baş û rast tîne cem xwe
Xwepejirandin

Ez ê jêhatîyên xwe yên balkişandin û medîtasyonê pêş
bixim, pirtûkên kêrhatî û materyalên baş bixwînim, û bêtir li
.hestên mirovên din miqate bim

Ez ê hemû tiştên baş ên ku Xwedê dane min teqdîr
bikim û ez ê li benda rewşên dijwar nemînim da ku ez gelek
.nîmetên ku Xwedayê Comerd dane min bi bîr bînim

Îro ez ê hewl bidim ku bibim mîknatîsek giyanî ku ez li

.gorî hêza kişandina xwe ya xwedîtîyê qencyê bînim xwe
Her tiştê ku aîdî laş e, dikare rizî bibe, û her tiştê ku aîdî
giyan e nemir û nemir e. Ji ber vê yekê, ez ê di jiyana xwe de
.tiştên madî nexim ber çavan

Eger ez pêşî li Xwedê bigerim, hemû daxwazên min wê
werin qebûlkin, û ne girîng e ku ez di qesreke mezin de
bijîm an jî di xaniyekê sade de. Hişmendiya min wê berfireh
bibe û têgihîştina min a giyanî wê geş bibe eger ez bi
durustî, dilsozî û durustî bijîm, û eger ez kesên din teselî
bikim û di rêwîtiya jiyanê de diloanî, diloanî, evîn û
.handanê pêşkêşî wan bikim

* * *

Yek ji xwendekaran pirsî: "Mamoste, gelo giyanek dikare
"?her û her winda bibe
:Birêz Paramhansa bersiv da
Ne mimkun e! Ji ber ku her giyanek beşek ji Xwedê ye"
ku nayê veqetandin û ji ber vê yekê ew ebedî, nemir e,
"nehatiye dest lê dan ji rizîbûnê

Yek ji şagirtan hemû hewla xwe da ku li nîşanên
:pêşketina giyanî bigere, ji ber vê yekê mamoste jê re got
Heke hûn tovekê biçînin û her roj jê derxin da ku"
mezinbûna wê kontrol bikin, rehên wê di axê de nagirin û ew
".ê şîn nebe

Xwe baş xwedî lê derkeve, lê zêde meraq neke
Nêrînên Zanîna Ruhî

**Ji bo mamosteyê aqilmend
Paramhansa Yogananda**

**Hemû zanîna ku mirovahî dixwaze bi dest bixe, di
her şaxek zanist û hunerê de, tevî razên atomê jî
Dîroka gerdûnê û mirovahiyê, hemî di şiklê
lerizînan de di eterê de hene.**

**Ev lerizîn li dora me ne, û rêyek heye ku meriv
rasterast bigihîje wan. Ev bi rêya têgihîştina giyan e.**

**Ev serdema mentiqê ye. Divê her ezmûn bi baldarî
û bi baldarî were lêkolînkirin da ku were fêmkirin.**

**Û bi têgihîştina naveroka wê, astengiya xeyalê
dikare were derbaskirin. Ji bo her tiştî sedemek heye,
û di vê serdema analîzê de,**

Divê em ji bo wê têgihîştinê bixebitin

**Ez dikarim bi gotina van gotinan bikevim rewşek
kêfxweşiya giyanî:**

"Xwedê, Xwedê, Xwedê"

Ez dikarim bi rêya meditasyonê têkevim wê rewşê

An jî bi dîtina dîmenek xwezayî ya xweşik

An jî bi nihêrîna li rûyekî ku bi ronahî û evîna

Xwedê dibiriqe

*** * ***

**Em bi têgihîştin û kêfa xwe ji zanînê distînin.
Piştî em berê xwe didin keşîfkirina nenasê ji ber ku
zanîn na**

**Ew razîbûneke mayînde dide me. Ger wê ew
razîbûn bidaya me, em ê ewqas dirêj li ser vê
gerstêrka Erdê nemana.**

**Bêyî vîzyonek ji bo pêşerojê, bêyî hewldanek ji bo
baştirkirinê, û bêyî giyanê destpêşxeriyê ji bo keşfê,
bi tiştê ku tê zanîn herdem razî be.**

**Bêyî teşwîqa ji bo aqil û ravekirinê, dê ji bo nijada
mirovan sekinîn û bêçalakî hebe, û di encamê de jî,
tunebûn.**

Û wînda dibe

*** * ***

**Jiyan li vir bêber û kaos xuya dike heta ku em
bigihîjin perava ewlehiyê**

**Divê em hêviyên xwe li ser armancên dinyayî yên
demkî û girêdanên madî yên nazik nehêlin.**

**Girêdanên wiha lawaz bi awayekî nezanî me ji
armanca me ya dawîn dûr dixin.**

**Her ku ew me ji xweya me ya rastîn dûr dixê,
Mêşhingiv bi zehmet dixebite û xwe ji bo demên
dijwar amade dike û dema zivistan tê, ji tiştê ku ji
berhevkirina biharê hilaniye kêfxweş dibe.**

Û havîn

**Ji ber vê yekê, divê em fêr bibin ka meriv çawa
hingivê aştiya îlahî û şiyana li hember rewşên dijwar
berhev dike.**

Em di jiyanê de bi wan re dicivin

*** * ***

**Di vê dinyaya bêserûber de
Ew bi rîsk û bêbaweriyê tijî ye
Tu xwe pir bi tenê hîs dikî. Tenê Xwedê te
bernade.**

**Hêviyên te dê neyên şaşkirin
Xudan, min bibexşîne
Ji bo çandina tovên hêza giyanî û serkeftinê
Di hundirê min de veşartî
Û da ku ez bikaribim wê bi awayekî ku hûn razî
bin bikar bînim**

*** * ***

**Car caran, divê mirov her tiştî li dû xwe bihêle da
ku bi xwe re bi tenê bimîne, da ku bikaribe li ser
armancê xwe bifikire.**

jîyan

**Piraniya mirovan di nav herikek kevneşopî û
qaliban de asê mane; di rastiyê de, wan qet bi rastî
jiyana xwe nejiyane.**

Ew jiyana dinyayê dijîn. Çi bi dest xistine û gihîştine ku derê?

Ji ber vê yekê, baş e ku mirov carinan xwe ji kar û "erkên" rojane dûr bixe da ku aramiyê bibîne.

Hişê wî di nav aloziyê de ye, û ew hewl dide ku xwe fêm bike û armanca ku ew dixwaze bi dest bixe diyar bike.

*** * ***

Kesê ku ji Xwedê hez dike, û ji ber vê yekê ji her kesê hez dike, nayê wê wateyê ku ew ji şaşî û kêmasiyên yên din hez dike

Ewê ku ji Xwedê hez dike di qanûnên Wî de sabît dibe. Dema ku min fêm kir ku kiryarên min ji bo Xwedê hatine veqetandin, hesta ku dibe ku baweriyên min xelet bin winda bû.

Ez amade me dema ku ez xelet bim werim rastkirin, lê dema ku ez rast bim, ez ê dev ji wê bernedim

Hestê hundirîn

Ew hest ne ji hestan çêdibe, lê ji rastiyê tê, û ji ber vê yekê ew baweriya min xurt dike û di biryara min de min bi israr dike.

Heta ku mirov xweşguzeraniya kesên din di xweşguzeraniya xwe de nehewîne, ew ê wateya jiyanê rehet nezanibe

Mebesta min xwestekê rastîn e ji bo alîkariya kesên din da ku ew jî bikaribin alîkariya xwe bikin. Wê demê hûn ê çavkaniyek bêdawî bibînin.

Karên baş bandorê li jiyana te dikin

Çi şert û mercên ku hûn tê de derbas dibin bin jî, ew qanûn dê her gav ji bo we bixebite û her tiştê ku hûn hewce ne ji we re peyda bike.

*** * ***

Di rêya ruhanî de dilsoziyeke kûr girîng e, çimkî di paqijî û rastiyê de sibeha giyan derdikeve holê.

*** * ***

Dema ku tu nêzîkî kesekî/ê ku tu jê hez dikî bî, tu dikarî ramanên wî/wê hîs bikî, lê dibe ku tu nikaribî ramanên kesekî/ê dûr hîs bikî.

Ew ji te wêdetir e heya ku qadeke hestiyarî ya sofîstîke nebe

Kesên ku bi rêkûpêk teknîkên balkişandin û medîtasyonê pratîk dikin, xwe pir aramtir hîs dikin û di encamê de ramanên wan jî safîtir dibin.

Ji ber pratîka xwe ya zanistî, ew dikarin raman û niyetên yên din ji dûrên dûr jî hîs bikin.

!

**Ew destvala vegeriya
Çîrokek li ser hînkirinên Mamoste Paramhansa
hatiye çêkirin**

Dema keça yek ji padîşahan gihîşt temenê zewacê, bavê wê, padîşah, şertek danî ku divê her kesê ku destê wê ji bo zewacê bixwaze bicîh bîne.

Bidestxistina wê şert ew bû ku her daxwazkarek potansiyel tiştek bidize bêyî ku kes bizanibe.

Di roja diyarkirî de, axaftvan ji her alî ve hatin, talanê xwe yên cûrbecûr bi xwe re anîn, her yek ji wan distira

Di nav wan de hêviya bi bicihanîna şertê gihîştina armancê heye

Paşê xortekî ku navê wî ne diyar bû derket pêş û ji padîşah re got:

"Qralê min, tiştê ku te xwestiye ne mimkun e ku pêk were. Ji ber ku eger ez tişteki bidizim û kesek li dinyayê ji kirina min nezanibe, lê..."

Lêbelê, ez ê li ser vê yekê bizanim, û ew tiştek e ku ez nikarim bikim"

Padîşah ji gotinên xort gelek kêfxweş bû û wiha bersiv da:

* * *

*** * ***

Bi rastî, Xwedê her tiştî dike da ku alîkariya mirovahiyê bike; Ew derîyan vedike û rêyan ronî dike da ku em bibînin ka divê em li ku derê gav bavêjin.

**Ew dikeve, lê lingê wî naqelişe; lêbelê, piraniya
mirovan vê rastiye fêm nakin**

*** * ***

**Rojeke windabûyî ew roj e ku bêyî fikirîna li ser
Xwedê û lêgerîna tiştên ku jê razî ne derbas dibe**

*** * ***

**Evîn kaniyek e ku her û her diherike ji kaniyên
bêhejmar û dema ku deriyên dil ji ber nebaşiyê tîn
girtin**

**Em dibînin ku ew ji dilekî din bi firehî diherike Lê
ew raman ku evîn di her dil de dimire**

**Ew nezanîna xwezaya gerdûnî ya evînê ye
Divê rêyên evînê ji ber kiryarên xelet neyên
astengkirin**

**Û wê hingê mirov dikare ava paqij a evîna îlahî
vexwe**

Herikîna ji hemû dilên baş

*** * ***

**Kesên ku tiliya wan hatiye jêkirin, pir caran hîs
dikin ku ew hîn jî li wir e. Û her kesê ku ling û dest
winda kiriye**

Ev hest tê zanîn

**Hevparek veşartî û eterî an jî hevtayek ji bo her
organekî di laş de heye. Li pişt dilê fîzîkî, dilek veşartî
heye.**

Bêyî wê, dilê xuya nikaribû lê bide

**Mirov xwediyê organên nedîtî ne wek dîtin,
bihîstin, mejî, hestî û demarên eterî. Ev organ, ku**

**Wekî tevnên ronahî û çalakiyê, ew laşê gerstêrkî
yê mirovê nedîtî pêk tînin.**

**Laşê gerstêrkî an eterîk pir dişibihe laşê fîzîkî yê
xuya. Cûdahî ev e ku forma wê ya ronî û girîng...**

Gelek baş

*** * ***

Dema ku mirov piştrast be ku ew xwediye serweriya xwe ye, serkeftina wî/wê ji serkeftina hukumdarekî mutleq mezintir e, ji ber ku ew serkeftinek e.

**Ew li ber dadgeha wijdanê bilind radiweste
Fikir jurî ne û mirov jî bersûc e**

Divê mirov her roj xwe berpirsyar bibîne, û ew ê bibîne ku her ku wijdanê wî bêtir terbiye bike û ceza bike, ew ê bêtir ji bo xwe-başkirinê hewl bide.

Mirov çiqasî erênî, rast û rast nêzîk bibe, ewqasî di jiyane de serkeftî û serfiraztir dibe.

*** * ***

Ew kesên ku bi kûrahî li ser keşfkirina hişmendiya kozmîk dikevin, bixweber şiyane giyanî yê bilind û kontrola li ser hêzan pêş dixin.

Xwezayî Lê tu kesê ku bi rastî ji Xwedê haydar bûye, bêtir şehrezayî an jî

Maqûl be

Aqilmend fêrî dîkî ku Xwedê yekane faktorê hebûnê ye û bi dîlnîzmî, ew diyariyên bêhempa yê ku dane wî vedibêjin.

Divê ew bikin.

Ma her tiştê heyî mûcîze nîne? û ma mirov jî, tenê bi saya hebûna xwe, mûcîze nîne?

Eger mirov ji hemû ecêbên ku Xwedê afirandine razî nebin, çima divê pîroz bêtir bikin?

Mûcîze?

Pîrozên rast ên Xwedê tiştêkî nakin heya ku Xwedê ji wan nexwaze, û ji ber sedemên sirrî û aloz Carinan têgihîştin girîng e

*** * ***

Dema ku em fêrî dîkî ku ew şiyane ku em hewce ne, çî jî bo hizirkirinê, axaftinê, hestkirinê, an kiryarkirinê, hemî ji Xwedê tên, û ku

**Ew her tim bi me re ye, îlham û rêberiya me dike,
û em tavilê ji stresa psîkolojîk azad dibin.**

**Bi vê têgihîştinê re çirûskên kêfxweşiyê tên, û
carinan ronakbîriyeke kûr û di cih de belavker hebûna
mirov tijî dike.**

Fikirên tirsê

**Hêza Xwedê mîna okyanûsê ye, diherike û
diherike, di pêvajoyek paqijkirinê de di dil re derbas
dibe, hemû astengiyên xeyalî ji holê radike.**

Di nav guman, tirs û fikaran de

**Mirov difikire ku ew tenê laşek fîzîkî ye û ne tiştek
din, lê ev xeyalek e ku mirov dikare bi destdana xwe
ya rastîn ji wê derbas bibe.**

**Rûhanîbûn bi rêya medîtasyonê Hingê hûn ê fêm
bikin ku laş tiştek nîne ji bilî bilbîlek çalakiyê ku li ser
rûyê deryayê diherike**

Kozmîk

*** * ***

**Bêyî okyanûsa ku pêl jê derdikevin, pêl wê
tunebana**

**Ji ber vê yekê, divê em okyanûsa îlahî ya ku
piştgiriya dide pêlên jiyana me yê ku ji wê
derdikevin, nas bikin û dest lê bidin.**

*** * ***

**Raman hêzek mîna elektrîkê ye, û rewşên
psîkolojîk bi raman û awayê fikirînê ve girêdayî ne.**

**Elektrîk hem sûdmend e hem jî zirardar e. Her
kesê ku bizanibe wê çawa bi rêkûpêk bikar bîne, wê
dixe xizmeta xwe, nexwe dikare wan bişewitîne.**

**Bi heman awayî, eger ramanên mirov bi awayên
rast werin rêvebirin, ew ji xwediya xwe re
bextewariyê tînin; wekî din, ew zirarê didin wî.**

Astengan

Raman mîna hespê kovî ye, lê ramkirina wê ne ne gengaz e, û ramana erênî yek ji rêyên kontrolkirina wê ye.

Bi ramanê

Ramanên saxlem hevalekî nêzîk e, û ramana nesax dijminekî daîmî ye.

Ramanên saxlem aştî û ewlehiyê dikişînin, lê ramanên ne saxlem tîrên kujer berdidin ku du qat li ser xwediye xwe dizivirin.

Dibêjin xelat li gorî kirinê ye

Heta ku mirov niyetên baş bişîne, ramanên wî vediguherin meşaleyan ku odeyên giyan ronî dikin û tariyê belav dikin

**Wê demê ew hestek kûr a rehetiyê hîs dike
Çavên wî bi kenekî razîbûnê geş bûn!**

*** * ***

Me pîroz bike, ya Xudan

Ji bo ku em dilên xwe ji hev re vekin

Werin em niyetên xwe eşkere bikin

Belkî em hêjayî parastin û lînêrîna Te ne. Xwe ji hundir û derve eşkere bike. Bila em navê Te yê pîroz bistirên. Tariya nezanînê bi ronahiya Te ya pîroz belav bike. Tarîtiyê ji hişê me dûr bixe.

Bi ronahiya geş û berfireh a hebûna te

Bi dilên samîmî yên yekbûyî

Û hesreta giyanên me yên hevaheng

Em li ber Te serî ditewînin û alîkarî û rêberiya Te dixwazin

Û haydarbûna berdewam a hebûna te di giyanên me de, em hemû evîn, rûmet û bêrîkirina xwe pêşkêşî te dikin

Ji ber ku tu evîndarê me yî û her tiştê me di vê gerdûnê de heye

Xwedê qanûnên giyanî yên bi navê "ferman" dane me, lê ev ferman her roj û di her demê de tên binpêkirin û şikandin.

cîh

Heta ku mirov wateya wê ya manewî fam nekin, ew ê her gav li ser wê gilî bikin û jê dûr bikevin.

Ev ferman rêzîknameyên tevgerê yên bêdem in ku ji hêla hemî olên Îbrahîmî ve têne pejirandin. Lêbelê, nivîs pir caran nayên şîrovekirin.

Aliyê psîkolojîk ê van fermanan û feydeyên têkildarî sepandina wan

Xelk wê li cihên îbadetê qebûl dikin lê li derveyî wan cihan li gorî wê tevnagerin, vê yekê bi gotina ku ew

Biryar bêpratîk, nelojîk in, û ne li gorî ruhê demê ne.

Lêbelê, binpêkirina wan fermanan sedema sereke ya hemû bextreşiyên li cîhanê ye

Nabê mirov mafên kesên din binpê bike, an jî erd, aştî, evîn û rûmeta wan ji wan bistîne.

An jî yek ji milkên wan ên madî û nemadî

Eger te hest bi xwesteka wergirtina tiştê ku ne ya te ye neke, wê demê tiştê ku tu hewce dikî an dixwazî dê bê ba te.

Dizî pêşî di hişê mirov de dest pê dike, dema ku mirov dest bi çavnebariya yên din dike.

Divê tovên xwestekên xerab ji hişê bên rakirin

Fedakariya giyanî ew rê ye ku mirov bixweber pirbûnê dikişîne û bereket ji her alî ve ber bi wî ve diherikin.

Ew dizane û ew nizane

Ew qanûnek îlahî ya bêqusûr e Lê diz û mirovên xweperest jiyanê xwe bi dûvçûna milkên madî derbas dikin, çavên wan her tim li ser

**Tiştên ku yên din hene, her çend xezîneyên wan
tijî zêr bin jî**

**Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin,
cîhan nikare bextewariyê nas bike**

**Eger tu evîndarê Xwedê bî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê hiş û laşê xwe di nav aramiya Wî de
binixumînî, û ew ê li te bikene.**

Jiyan ji bo we bi gelek awayan çêtir dibe

**Mirovekî aram kêr daran şaşîyan dike, û li cihê ku
bi hezaran kesên din têk diçin, serdikeve**

**Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî
naxwin, xemgîn û bêbext dibin; ew aciz dibin û dibin
tiştekişîyê makîneyan.**

Anîmasyon

**Roja aqil û aştiyê wê di asîmanê aramiyê de hilê û
heya ku tu hewl bidî, wê hebûna te bi tîrêjên xwe yên
şîfayê bişo.**

**Ji aliyê ruhê ve, û di dilê xwe de cihê yekem bidin
Xwedê**

*** * ***

**Nabê mirov mafên kesên din binpê bike, an jî erd,
aşî, evîn û rûmeta wan ji wan bistîne.**

An jî yek ji milkên wan ên madî û nemadî

**Eger te hest bi xwesteka wergirtina tiştekişîyê ku ne
ya te ye neke, wê demê tiştê ku tu hewce dikî an
dixwazî dê bê ba te.**

**Dizî pêşî di hişê mirov de dest pê dike, dema ku
mirov dest bi çavnebariya yên din dike.**

Divê tovên xwestekên xerab ji hişê bîr rakirin

**Fedakariya giyanî ew rê ye ku mirov bixweber
pirbûnê dikişîne û bereket ji her alî ve ber bi wî ve
diherikin.**

Ew dizane û ew nizane

**Ew qanûnek îlahî ya bêqusûr e Lê diz û mirovên
xweperest jiyana xwe bi dûvçûna milkên madî derbas
dikin, çavên wan her tim li ser**

**Tiştên ku yên din hene, her çend xezîneyên wan
tijî zêr bin jî**

**Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin,
cîhan nikare bextewariyê nas bike**

*** * ***

Ey Xudan

Li ber ronahiya şema zirav a evîndarê min

Pirtûka xwe ya zêrîn bixwîne

Parêzvan di kabîna giyanê min de

Li seranserê temen û serdeman

**Evîna te ya pîroz, ey Xwedê, her tim bû û wê her
bimîne**

Şema nedîtî ya aştiyê

Ya ku tariya min belav dike

Û tu xetên veşartî nîşanî min bidî

Li ser rûpelên dilê min hatiye nivîsandin

*** * ***

**Keştiya hişê min bi şehrezayiya xwe ya îlahî tijî
bike**

Şûşeya hestên min bi dîlovaniya xwe tijî bike

**Sebeta giyanê min bi fêkiyên zanîna xwe ya pîroz
tijî bike**

**Keştiya jiyana min bikar bîne da ku wê bi evîna
xwe tijî bikî**

**Û berde nav giyanên yên din Bila hişyariya min li
her derê biherike**

Ji bo ku di hebûna te ya mezintir de bihele

Li vir tîrêjên berbanga evîna min in

**Hesreta te ji şikestinên dilê min ê şikestî
derdikeve**

**Ji bo hevdîtina roja evîna te ku li ser hebûnê
dibiriqe**

**Û spas ji bo evîna te ya geş
Tariya min veguheriye ronahî û aramiyê**

*** * ***

**Ey stêrka biriqok
Û fısıltengkerê ramanên ahengdar
Û evîndar ji dilekî dilo van tê
Ji bilî evîna te tiştêkî din naxwazim
Ji ber ku maf û erkê min e ku ez ji te hez bikim
Tu di jiyane de ji bo min pêşîniya yekem î
Û xwesteka yekem di dilê min de tu yî
Min bextewariya xwe bi riya te dît
Û razîkirina te serkeftina herî mezin a jiyana min**

e

Ji sirûda evîna îlahî

*** * ***

**Dema ku kesek cîhaza xwe ya bêhêl a derûnî
baştir dike, ew dikare peyamên ramanî bişîne û
werbigire.**

**Tevliheviya rewşenbîrî, hestên dijwar, û
teslîmbûna bin kontrola hestan û daxwazên wan - ev
hemî tişt zirardar in.**

**Ew hişê bêtêl têk dide, di heman demê de aramiya
kûr, bédengî, balkişandina derûnî û werzîşa laşî
hêmanên bingeîn in ji bo bidestxistina ahengek
bêkêmasî.**

**Herwekî deng di eterê re derbas dibin, ramanên
me jî di etera hişmendiya kozmîk a ku me û her tiştê
di wê de dorpêç dike re derbas dibin.**

**Pêşî û berî her tiştî, divê mirov bi Xwedê re di
ahengekê de be, û peyama yekem a ku were
ragihandin divê ev be:**

**"Ez ji te hez dikim, Xudanê min, bi evînek
bêhempe"**

*** * ***

Ey kûzervanê îlahî

Li ser çerxa jiyanê, bi milyaran laşên mirovan ên bêhempa û ji hev cuda têne çêkirin: avahiyên fîzîkî yên nazik

Ji bo giyanê mirovê nemir

Kargeha afirandinê ya veşartî ya te her tiştî hildiberîne: hemû mobîlya û alavên ku zarokên te yên mirovî ji bo malên xwe hewce ne.

Bedenî, derûnî û ruhî

Tu afirîner, hilberîner û pêşkêşvanê berhemên xwezayê di demsalên wan de yî!

Tu Mamosteyê Ezmanî yî ku hewildanên ku ji bo bidestxistina milkên giyanî yên hêja têne kirin pir qîmet didî.

Û ji bo jiyanêke bi rûmet girîng e

Plana te ya hevkarîyê ferman dike ku divê mirov bixebite da ku layiqê bereketên Te be û jê kêfê werbigire; divê ew bide

Pere an xebata di axê de ji bo bidestxistina xwarina xurek û berçavgirtina hişyarî û nermbûnê ji bo parastina tenduristiyê

Herwekî ku divê ew ji bo xwendin û dîsîplîna xwe pere bide da ku ji bo mala xwe têra xwe ronahî û hêz peyda bike

Rehetiya giyanî

Divê ew bi baldarî û çalak bikeve nav hundirê xwe da ku kaniyên evîna îlahî bibîne ku tîbûna wî bişkinin û wî ji

Toz û qirêjiya dinyayê

Tiştên madî dikarin bîr kirin û firotin, lê nîmetên te bêqîmet in

Ew ne ji bo kirîna ye û ne jî ji bo firotanê ye!

Rojekê her yek ji me dê hişê xwe bi ser xwe ve bîne û vegere cem xwe yê îlahî, cihê xwe yê pîroz bibîne ku ew ê di nav bextewariya Te de were pêçan.

**Ewê ku ew bi comerdîya herheyî jê re tê dayîn!
Ji "Çîrpên ji Bêdawîtiyê" ya aqilmend Paramhansa
Yogananda**

*** * ***

**Dema ku em dikarin yên din ji hezkirina xwe razî
bikin**

**Û gava ku em bi rêya ceribandinên demê û
ceribandinên din piştrast dibin**

**Kesek bi rastî ji hemû dilê xwe hez ji me dike
Û em jî heman hest li hember wî mirovî hîs dikin
Ne ji bo berjewendiya şexsî, lê tenê ji bo ku
lêdana lêdana dostaniyê hîs bikî**

**Em neynika Xwedê dibînin û em hebûna Xwedê
hîs dikin**

**Û em dengê Xwedê di wê dostaniya pîroz de
dibihîzin**

*** * ***

**Carinan xuya dike ku her tişt bi rêkûpêk diçe, ji
ber vê yekê em difikirin ku dinya baş e û karûbarên
me di rêk û pêk de ne.**

**Lêbelê, demek tê ku em hîs dikin ku her tişt li dijî
me ye, û ev dersek e ji bo xurtkirina biryardariya me û
berdana hêzên me yên razayî.**

Ji cihên wê yên veşartî

**Lê belê, em hêrs dibin ji ber ku tiştek rê li ber
xwestekên me girtiye. Em bêhêvî dibin ji ber ku me
ew bi dest nexistine.**

**Xwestekên me me dikin qurbanê hêrsê, û hişê me
tevlihev dibe. Em cihê xwe ji bîr dikin û têgihîştina
xwe winda dikin, û dema ku em tevdigerin**

Bê cudakarî, encam şaşî û bêbextî ye

**Eger em ji ber paşketinên jiyanê an jî ji ber kesên
ku wan çêdikin, nekevin bin bandora hêrsê, em
dikarin tiştan zelaltir bibînin û bi bandortir bi wan re
mijûl bibin.**

Baştir

*** * ***

**Xwedê, bi dilovaniya xwe ya bêdawî, şahî û
îlhama xwe dide me**

Û ew jiyanêke rastîn dide me

Zîrekiya rastîn

Bextê rastîn

Têgihîştina rastîn

**Lê rûmeta Xwedê tenê di aramiya giyanî ya ku
giyan hîs dike û di hewldana cidî ya hiş de ku bi Wî re
li hev bike, eşkere dibe.**

**Li wir em rû bi rû bi rastiyê re ne. Li derve, xeyal
pir bihêz in, û pir kêr kes dikarin wan bişkînin.**

Rakirina bandora jîngeha derve

**Cîhan bi tevliheviyên xwe yên bêdawî û ezmûnên
bêhejmar berdewam dike**

**Dengê Xwedê li pişt xuyabûna jiyanê ye, her tim ji
kulîlkan, pirtûkên pîroz û ji ... gazî me dike û bi me re
diaxe.**

**Wijdanên me, û bi hemû tiştên xweşik ên ku
jiyanê hêjayî jiyanê dikin**

*** * ***

**Ey kîmyagerê ezmanî, metalê me paqij bike!
Lawaziya me veguherîne hêzê**

**Û têgihîştinên me yên xelet veguherînin
têgihîştinên rastîn ên rastiyê. Şeytanên kirêt ên
armancên me yên xweperest veguherînin.**

**Ber bi xeyalên bilind û baskdar û nezanîna me ya
bi êş, ber bi şehrezayiya pîroz û madeyên xav ên
bêserûberiya me ve**

**Ji destkeftiyên giyanî yên bilind ber bi zêrê paqij
ve**

Ji vir û wir

Strana Ekstazê

Wekî ku ji hêla mamoste Paramhansa Yogananda ve hatî vegotin

Di demên kevnar de, li ber deriyê Xwedê mirovekî tenê dijiya. Wî tu kesî waaz nedida û rêberî nedikir û ji bilî evîna îlahî, ku tenê hewesa wî bû, li ser tiştekî din nedixivî.

Li her cihê ku diçû, wî evîna îlahî ya ku di hundurê wî de dişewite radigihîne. Ew tenê dema ku pêwîst bû dixivî, û gotinên wî kêr daran ji du an sêyan derbas dibûn, lê dîsa jî bi hezaran kes li pey wî diçûn da ku bi hesret û bêtir stranên wî bibihîzin.

Ey Xudayê min, tu armanca min î, û evîna min ji te re ala min e.

Can û dilê min ji te re hesret dike, ey bextewariya min a herî dawî

Carekê, dema ku ew di gundan de dimeşîya û strana xwe ya sade digot, jin û mêran karê xwe hiştin û li pey wî çûn, lê yek li dû yê din li pey wî man heta ku ew êdî wan nedît.

Paşê ew gihîşt zewiyek fireh ku li wir zilamek dît ku genim diçîne, û silav lê kir û got: "Ey çînînvan, ey çînînvan." Çînînvan bersiv da: "Min bihêle bi tenê, zilam, bi min re neaxive, ji ber ku ez mijûl im wekî ku tu min dibînî Ji min dûr bikeve, ey dîn."

Lê wî jê re got: "Ez ji te naxwazim ku bi min re bixivî, tekane tiştê ku ez dixwazim ev e ku tu min razî bikî û tevî stranbêjiyê bibî? Ma tu ji kerema xwe min bextewar bikî bi dubarekirina navê evîndarê min ê îlahî, û dû re ez ê biçim?!"

Dirûnvan dest bi stranbêjiyê kir, "Ya Xudan, tu armanca min î... û evîna min ji te re ala min e..." Ew kêfxweş bû, û das ji destê wî ket, û ew li pişt dîn meşîya, bi şahî û coş stran

digot... û tewra çûkan jî kêfxweş bûn û dest bi qîrîn û stranbêjiya sirûda evîna ji bo Xwedê kirin.

Dema ku ew berdewam dimeşîyan, jina çinînvana hat û dest bi sûcdarkirina mêrê xwe kir û got: "Çi te kiriye? Çi te aniye ku tu li dû vî dînî diçî?" Lê wî bersiv da: "Tu çi dixwazî li ser min bibêje, lê bi min re bistrê, her çend tenê carekê be jî." Ji ber vê yekê wê dest bi stranbêjiyê kir, û hersêyan bi hev re bi coş û kêfxweşî stran gotin.

Dema ku ew distiran, hin gundî derbas bûn û li ser vê dîmenê henek kirin û gotin, "Van rojan gelek dîn hene!" Teqlîd ji wan re got, "Gelê mirovan, sebir bikin heta ku hûn tama tiştê ku em hîs dikin bikin, ez ji we rica dikim, beşdarî me bibin di stranbêjiyê de, û dûv re dadbar bikin."

Ev mirov tevî wan bûn di stranbêjiyê de, û ew bi evîna îlahî vegirtî bûn, û wan ji kûrahiya dilê xwe û bi hesreta herî mezin dest bi stranbêjiya sirûda pîroz kirin.

Nûçeyên wan li seranserê herêmê belav bûn, û sed, du sed, sê sed û pênc sed li pey wan çûn, hewl dan ku wan rawestînin û dûr bixin, lê dilê her kesî bi kêfxweşîyeke mezin û hesreteke mezin deng veda:

Ey Xudayê min, tu armanca min î, û evîna min ji te re ala min e.

Can û dilê min ji te re hesret dike, ey bextewariya min a herî dawî

Xwedê we biparêze û dilê we rehet bike □ ...

Aştî li ser te be

Gotara Heft Fîlozofan li ser Mirov

Fîlozofê yekem gotiye:

Mirov lûtkeya dîrokê ye, armanca dawîn a helbestê ye, û girêdana zindî û azad e ku xwezayê bi Xwedê ve girêdide.

Fîlozofê duyemîn got:

Werin em mirov biçûk nexin û rûmeta wî nizim nekin, ji ber ku her çend ew ji astên herî bilind ên têgihîştinê daketiye kûrahiyên herî nizm jî, ew hîn jî di giyanê xwe de şopên wê rûmeta destpêkê û şahanetiya bilind hildigire - ji ber ku her çend ew dişibihe stûnên şikestî yên perestgehek kevnar jî, şahanetiya perestgehê heta di kaviên wê yên mayî de jî diyar e.

Fîlozofê sêyemîn got:

Mirov çiqas dewlemend û çiqas feqîr e!

Çiqas rezîl û çiqas jî bi heybet e ew!

Çiqas ecêb hêsan e, û çiqas ecêb tevlihev e!

Fîlozofê çaremîn got:

Mirov komeke kaos, nakokî û hêzên dijber in. Her çend ew embarên rastiyê û parêzvanên şehrezayiya herheyî bin jî, ew di nav gumanan de ne û çavê wan bi tevliheviyê tarî ye. Wekî din, ew her tim ji nezanîn ditirsin. Ew di heman demê de hem serbilindî û hem jî şerma gerdûnê ne.

Fîlozofê pêncemîn got:

Xwestekên mirovan bê sînor in, û tu mîqdara dewlemendiyê, çi qas mezin be jî, nikare wan pêk bîne. Mirov heta ku armanca xwe pêk neyne, ew jî lihevhatina bi Afirînerê xwe re ye û di her kêliya jiyana xwe de ji nêzîkbûna Wî kêfê digire, aramî û aramiya hişê nabîne.

Fîlozofê şeşemîn got:

Mirov ne bi xwestekên xwe, lê bi xebata xwe ya bi baldarî ji bo bidestxistina tiştên herî bilind tê pênasekirin. Ne bi gelek xwestekên xwe, lê bi cudakirina baş ji xirabiyê û bidestxistina tiştên baş û sûdmend ji bo xwe û civaka xwe.

Fîlozofê heftemîn gotiye:

Mirov bilbîlek e ku li ser rûyê çemê kozmîk ê her diherike li ser erdê Xwedê diherike. Hin bilbil ji yên din geştir in, lê ew ê di dawiyê de hemî biteqin û di çemê ku her û her ber bi deryaya kozmîk a bê perav ve diçe de bihelin.

Aştî li ser te be

Diyariya min ji bo te ji bo sala nû

Ma di hundurê xwe de armancek heye ku hûn hevî dîkin ku pêk bînin?

Ger îro derfeta destpêkirina jiyanê ji nû ve bidana te, te ê çi bikira?

Jiyan ev bijarde dide te, û hevîrê seramîk ê nerm ê demê di destên te de ye ku tu li gorî dilê xwe şêkil bidî wî.

Destkeftiyên ku dijwar xuya dîkin pir caran nêzîkî mantiqî û rastîniyê ne. Tiştên ku te digot qey tu nikarî bikî, niha dest bi kirina wan bike! Sînorkirinên adetên ku te li ser xwe ferz kirine bavêje aliyekî û guh bide fısıltişên dengê xwe yê hundurîn.

Jiyan ji bo kesên ku kûr dikevin nav çala xwe surprîzên xweş li xwe digire

Ti armanc di rojekê de nayê bidestxistin. Kilît ev e ku mirov niha dest pê bike, ne sibê.

Bi bereketa Xwedê dest pê bike! Ev kêliya efsûnî mifteya şikefteke derfetên tijî gencîneyan e.

Rezervuara afirîneriya xwe veke, ku her û her ji çavkaniyên bêdawî tê xwedîkirin ku çavkaniya wan qet zuwa nabe û dabînkirina wan qet kêr nabe.

Jêhatîbûn tê wateya berpirsiyariyê, û jêhatîbûna veşartî tovek berhemdar e ku jiyanê spartiyê lîstîna te. Nehêle ew di axa bêber a paşxistinê de hişk bibe û bimire.

Jiyan ji te dixwaze ku bi dilsozî tiştê ku di zeviya te de çandiyê bidirûn. Hemû amûrên ku te hewce ne di destê te de ne. Ji ber vê yekê, bila Xwedê rêberiya te bike, wan amûran bi çavekî zîrek bibîne.

Bi hewldanek dijwar a bi xwesteka bidestxistina serkeftinê nexebite, lê bi aramî, rehetî û bi kêfxweşî bixebite.

Tu armancê ji ya ku tu dixwazî ji bo bidestxistina wê bixebitî bêtir naxwaze

Bi hişek motîvekirî û destên ku ji evînê dimeşin, şêwazên serkeftinê bi tîlên zêrîn ên dema niha bihuşînin.

Lê eger tu di hewldana xwe de bi ser nekevi, xwe bêhêvî neke û nehêle ku bêhêvîbûn bikeve nav te.

Lê bi dilek dewlemend bi tîgihîştinê

Û destek nerm û zîrek

Û bi çavên zelal û geş

Ji nû ve dest pê bike û baweriyê bîne

Kulîlk di dilê tov de ye, lê gelo tov destpêk an dawiya xwe dizane?

Lê her ku ew bi qasî ku dikare germî û şilbûnê berhev dike

Dilê hebûna wê fireh dibe da ku kulîlkek geş eşkere bike

Li rojê bikene û bi kêfa jiyanê û kêfxweşiya serkeftinê
silavê lê bike

Û li vir jiyan gazî te dike ku bibe dostê te û te teşwîq
dike ku bixebitî.

Ma tu dê guh bidî banga wê û bersiva teşwîqa wê bidî?

Û niha tu rûyê xwe ber bi ronahiyê ve dizivirînî

Xwedê rûyê te bi ronîya xwe ronî bike

Xewnên xwe di sala nû de bikin rastî

Sersala ve mibarek be!

Kovara Rojhilat-Rojava

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Kê ew got?

Hesret di dilê min de dilerize, lê ez wê vedişêrim

Û eger ez dûr bim, ez bi rêya bîranînan bi wê re diaxivim

Dil lê dide, û hesret wê ferman dike

Min ev ayet di yek ji defterên xwe de dîtî

Nayê bîra min kê gotiye, min li ser înternetê lê nihêrî ka
kê gotiye

Min dixwest ez wê deynê wî bigirim, lê min nekarî wê li
ser înternetê jî bibînim

Ji ber evîna rastîn a ku tê de hebû, bala min kişand

Û hesretek diyar û dilsoziyek eşkere

Divê hestek kûr dilê helbestvanê me geş kiribe

Ronahiya wê kûrahiya giyanê wî ronî dikir
Herikîna wê bi nermî û bi lerizîn diherikî
Di rêyên hesas ên giyanê wî de
Wî ew hejand, kêfxweş kir û xemgîn kir
Paşê wî xwe xurt kir û herikîneke paqij û zelal a hestên
safîkirî ber bi derve ve rijand.
Û ew veguherî peyvên nazik wek bayê çîmenê
Û stranek melodîk û eterîk ku kûrahiya hestan dihejîne
Li vir em rengên balkêş ên ramanên bi baldarî yên
dijwar dibînin
Û em di hebûna wî ya bi coş û hesret de meşaleyên geş
dibînin
Divê em jî ji xemgîniyeke tal bi wî re bêhêvî nebin
Lêbelê, ew xuya dike ku ji wê xemgîniyê kêfxweş dibe
Ku wî pêroz kir û ji bingeha hestên xwe afirand
Û li vir em qala serpêhatiya helbestvanê me yê nenas
dikin
Ayetên wî bala me kişandin ji ber ku wî di wan de cih girt
Ji dilê wî, eslê xwe
Û wî di gotinên wê de şopek ji xwe hişt
Bila dil herdem bi evînê tijî bin û bi dilsoziyê lêxin
Aştî li ser te be

Diyalogek di navbera kur û bavê wî de

Kur ji bavê xwe pirsî: "Ez di çavên te de kenekî dibînim, babê, razê wê çi ye?"

Wî bersiv da: Ji ber ku ez xwe gelek rehet hîs dikim

Wî got: Dengê xwe bilind bike! Bi rastî çi diqewime?

Wî bersiv da: Hesteke aramiyê dikeve dilê min, û bişirînek di çavên min de xuya dibe berî ku li ser rûyê min xuya bibe.

Wî got: Tenê evqas e?

Wî bersiv da: Bîranîn şiyar dibin

Wî pirsî: Ew çi bîranîn in?

Wî bersiv da: Ew şîrîn e û şaneyan teşwîq dike.

Got: Ew çawa dibe?

Wî bersiv da: Raman, kurê min, hêzek mîna elektrîkê ye, û rewşên derûnî ji ber raman û awayê fikirînê ne.

Wî got: Mebesta te bi gotina "hêz wek elektrîkê" çi ye?

Wî bersiv da: Elektrîk hem sûdmend e û hem jî zirardar e. Her kesê ku wê bi rêkûpêk bikar bîne, ew ê bikêrhatî bibîne, wekî din ew dikare wî bişewitîne.

Wî got: Bingeha berawirdkirinê çi ye?

Wî bersiv da: Raman jî, eger tu wê bi awayên rast birêve bibî, wê te bextewar bike, wekî din wê te xemgîn bike.

Wî got: Ez çawa dikarim rêberiya wî bikim dema ku ew mîna hespê kovî ye?

Wî bersiv da: Ev ne ne gengaz e, ji ber ku heke hûn di xwezaya hespan de ezmûnek bi dest bixin, wê hingê hûn ê

rêveberiya wan baştir bikin, her çend ew hov û bêserûber bin jî.

Wî got: Dibêjin heval yek ji mirovên herî nêzîk e ji bo mirov, gelo ev rast e?

Wî bersiv da: Bê guman

Wî got: Ji ber vê yekê raman dost e ji ber ku ew pir nêzîkî mirov e.

Wî bersiv da: Erê û na

Wî got: Ew çawa ye?

Wî bersiv da: Ramanîna saxlem hevalekî nêzîk e, û ramana nebaş dijminekî daîmî ye.

Wî got: Ew çawa ye?

Wî bersiv da: Ramanên saxlem aştî û ewlehiyê dikişînin, lê ramanên nexweş tîrên kujer diavêjin ku du qat li ser xwediye wan dizivirin - bila Xwedê kirinên te yên baş zêde bike - û ji ber vê yekê te gotin ku xelat ji heman celebê kirinê ye.

Wî got: Û çawa dikare ji vê yekê dûr bikeve?

Wî bersiv da: Heta ku hûn ji bo yên din qenciye bixwazin û ji Xwedê alîkarî û rêberiyê ji wan bixwazin, ramanên we dê bibin meşale ku odeyên giyan ronî dikin û komên tariyê dûr dixin.

Got: Û wê hingê çi bibe?

Wî bersiv da: Hingê tu dê rehetiyek kûr hîs bikî û çavên te dê bikenin!

Bila bişirîna di çav û rûyên we de her û her bimîne hevalên min

Aştî li ser te be

Mêvanê xêr hatî

Ev mêvanê xweş

Çav nabîne, lê dil hîs dike

Mîna kêf an rihetiyê ku tevliheviyê ji holê radike

Û ew dilên şikestî teselî dike

Ew têgihîştinê peyda dike da ku bi rewşên krîtîk re bi awayekî rast tevbigerin

Hestê wî mêvanî bi vekirina derî ji bo wî û vexwendina wî bo hundir ve girêdayî ye.

Daxwazname divê ji dil û can be û ji xwestekeke rasteqîn a wergirtinê be.

Ew hesretek dihevine ku bi xwestekeke xurt re li hev dike

Ku "Qassad" an stranbêjê çiyayî dema ku bi coş got, hîs kir:

(Wî bi serdanekê rûmet da min û kevneşopiyek şikand, dilê min deriyê xwe ji hundir ve ji te re vekir.)

Xweşiya rastîn ne berhema hiş an xeyalê ye

Ew hêmanek zelal û eterî ye ku çavkaniyek wê heye

Ew çavkaniya xwe-nûjenker nayê xirakirin

Kes tune ye ku bi kêmanî dozek piçûk jê tam nekiribe

Asta ku ew tê hîskirin bi hêza qebûlkirinê û kapasîteya têgihîştinê ve girêdayî ye.

Ew deryayek e ku ne hemû mexlûq dikarin bixwin

Ji ber ku çavkaniya wê ne girêdayî bêdawîbûnê ye lê bi mutleq û bêdawî ve girêdayî ye.

Wan comerdî û mirovên comerd bi wê dişibandin

Ev çîroka wî mirovê belengaz tîne bîra min ku li dû hin helbestvanan çûbû

Ew di rê de bûn cem Xelîfe li Misrê, ku wan gazî kiribû da ku diyariyan bide wan. Zilamê belengaz kûpek bi xwe re hebû. Gava ku ew ketin qesra Xelîfe û li ber wî sekinîn, wî dest bi belavkirina diyariyên comerd ji wan re kir. Piştî li zilamê belengaz di cilên wî yên qetiyayî de nihêrî û jê pirsî:

Û çi te anî ba me, û çi hewcedariya te bi me heye?

Wî bersiv da:

Dema min dît ku mirov eşyayên xwe pak dikin

Ez bi kûpa xwe hatim deryaya te ya tijî

Xelîfe got: “Qûzê bi zêr û zîv tijî bike

Ew xelîfe li beramberî okyanûsa comerdîya gerdûnê ne okyanûsek bû, lê belê dilopek jê bû.

Eger yek ayeteke helbestê comerdîya wî teşwîq kiribe û heta radeyekê wî bihejîne, û ew tenê mirovek be, wê demê bê guman her daxwazeke dilsoz ji bo çavkaniya comerdî û deryaya bereketa îlahî dê were pejirandin û bicîhanîn û dayîn dê heta ku têrkerî pêk were dubare bibe.

{Û Xwedayê te wê bê guman bide te, û tu dê razî bibî}

{Û eger hûn nîmetên Xwedê bijmêrin, hûn nikarin wan bihejmêrin}

Xwedê dilê we şad bike

Aştî li ser te be

Pîrika bêdeng û sebirdar

Dostê min ê hêja, Profesor Fehmî El-Meşayxî yê jîr,
pêşkêşvanê bernameya "Serokatiya Xweser", ji min xwest ku
ez hin helbestên helbestvanê mezin ê Amerîkî Walt Whitman
wergerînim. Li gorî daxwaza wî ya diloan, min ev helbest
hîlbijart û dixwazim vê wergerê ji wî û hemî hezkiriyên
wêjeya safî û îlhama bilind re terxan bikim.

Li ser kevîrê peravê bi girêka piçûk a derketî

Li cihê ku hirç bi tena serê xwe rawestiyabû

Min nîşanek danî da ku cihê wê nîşan bikim

Armanca wê nîşanê

Zanîna rêbaza ku ew ê were kifş kirin

Derdora wê ya fireh di nav valatiya berfireh a fezayê de

Piştî tîlek zirav ji xwe berda, dû re tîlek din, û dû re jî
tîlek din

Wî bi lezeke ecêb berdewam kir ku tiliya xwe veke.

Bêyî ku westandinê bijîm

Û tu, giyanê min, tu yê ku di nav kûrahiyek bêdawî de
rawestiyayî

Ji cîhekî fireh, bêdawî û bêdawî

Û tu bê navber di nav raman û tîgihîştinê de noq dibî

Ez dibînim ku tu dikevî nav serpehatîyan

Hûn enerjîyê û ramanan azad dîkin

Tu li cîhan û laşên ezmanî digêrî

Bila tu bi girêdanek xurt pê ve girêdayî bî

Da ku hûn bikarin pira ku hûn hewce ne ava bikin

Keştiya te bi lengerê ve girêdayî ye

Heta têla te ya tenik ku tu ji xwe berdî

Ji girtina tiştêkî

li derna

Ey giyanê min!

Walt Whitman

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

komstêr

Ew komeke stêrkan e ku xwedî formasyonên xweşik in

Ew ji hêla astronomîkî ve bi navên cûrbecûr wekî Serê
Ghoul tê zanîn.

Eyloyê Firîner, Eyloyê Ketî, û Betelgeuse

Xurma bi henna boyaxkirî û stêrka Yemenî

Devê balînayê û mirovê bi hêz û yê din

Komstêr balê dikişîne

Dibe ku ji ber dûrbûna wê ji Erdê

Dibe ku ji ber sir û razên li dora wê

Dibe ku ji ber bêdengiya wê ya herheyî

Ronahiya wê ya ecêb

Û belkî

Ji ber ku ew dihêle ku mirov çavên xwe ji erdê rake

Bila ew ber bi tiştêkî bilindtir û şîrîntir ve biçe!

Peyva "komstêr" peyveke xweşik e ku şîrîniya wê tîne bîra mirov.

Ji wê diyardeya astronomîk

Bi hebûneke geş û bedewiyeke geş

Û hûn bi vî awayî ne, hevalên min,

Komstêrkek ji stêrkên geş

Li asîmanê jiyana min

Silav li te li her derê ku tu bî

Û evîn ji kêrhatiyê heta asoyan

Tevger dikare bibe bereket an jî karesatek

Min peyva "wêranî" li gotina metelok a navdar zêde kir, ji ber ku ji min re xuya bû ku ne hemû kiryar pîroz in, û hin ji wan ne tenê encamên ne pîroz in, lê di heman demê de bandorek wêranker li ser bêtir ji yek astê dîkin.

Tevgera mirovan ji xweber dernakeve holê, ji bilî hin tevgerên ku dikarin di xew an jî di xew de çêbibin, ku ji hêla nehişmendiye ve tene rêvebirin. Wekî din, ew ji hêla niyet û îradeya bidestxistina armancek diyarkirî ve tê ajotin.

Ev tevger bi serê xwe bêalî ye ji ber ku ew tenê amûrek nehişmend e ku di bersiva fermanên pergala motorê ya mirovan de dixebite, ku di encamê de fermanan ji hiş werdigire û wan bicîh tîne.

Dema ku tevger ji bo alîkariya yê din tê bikar anîn

Û wan ji barê giran azad bike

Bikaranîna amûrên hestiyarî ji bo baştirkirina rewşê

Hem li ser asta maddî û hem jî li ser asta exlaqî

Û her tiştê ku dê rehetiyê bîne giyanan tîne hundir

Û aştî di dilan de

Ew pêdiviyên jiyane peyda dike, ne hewce ye ku luksê bike

Ew nîmetek ji Xwedê, milyaket û pêxemberan e

Lê heke tevger ji bo êşê were bikar anîn

Û êş û dilşikestî

Bikaranîna şiyane rewşenbîrî an madî yê yê din

Bêyî destûr û razîbûna wî

Encam dê ne bereket be

Û wê demê em dikarin bêjin

"Tevger dibe sedema hilweşînê"

Xwezî bi wî/wê yê ku kirinên xwe ji bo qencî û razîbûna Afirînerê xwe bi kar tîne:

Ji ber vê yekê Xwedayê wan wiha bersiv da wan: "Ez ê tu carî nehêlim keda ti karkerekî ji we, çî mêr be çî jin, wînda bibe." (Alî Îmran)

Û di hedîsa pîroz de:

"Sê tişt li pey mirovê mirî tên; du vedigerin, û yek jî li pey wî dimîne; Malbata wî, mal û milkê wî û kirinên wî li pey wî tên; malbat û mal û milkê wî vedigerin, û kirinên wî dimînin."

Îmam Elî, Xwedê rûyê wî bi rûmet bike, ji depoya zanîna xwe hikmetê bi me re parve dike û dibêje:

(*Cudahiyêke mezin di navbera du cure karan de heye :*
karê ku kêfa wê demkî ye lê encamên wê dimînin, û karê ku
lêçûnên wê çûne lê xelata wê dimîne.)

Xwedê qencîyên me qebûl bike hevalno

Aşitî, rehmet û bereketa Xuda li ser we be

Bar û xaniyê wêran

Wî got: meseleyek heye ku min aciz dike û ez ji bo wê
şiroveyekê dixwazim.

Wî bersiv da: Çi ye?

Wî got: Ez dibînim ku mirov li ser rêyên xelet dimeşin,
"xeyalî" û kêfxêş in, û mirovên baş ên ku tu para serkeftinê
bi dest naxin.

Wî bersiv da: Mirov gelek caran di darizandina rast û
xeraban de xeletî dikin, ji ber ku ew bi xuyangê darizandinê
dikin, nikarin bikevin dilê yê din da ku xwezaya rastîn a her
kesî bizanibin û ji niyet û kiryarên wan ên veşartî haydar bin.
Lê Xwedê lêkolînerê niyetan û eşkerekerê siran e; Ew bi tenê
darizandin û qenciyê ji xerabiyê cuda dike. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku kesek ku mirov wî xerab dibînin rastdar be, û
kesek ku ew rast dibînin xerabkar be.

Wî got: Ma rêyek heye ku meriv di van mijaran de
cudahiya rast bike?

Wî bersiv da: Dema ku em li ser bextewerî û bêbextiyê
dinirxînin, eger em rast tevnegerin, em texmîn dikin ku kesê
bextewar ew kes e ku ji dewlemendî û serfiraziyê kêfê
werdigire, prestîjê bi dest dixê, rêzgirtina mirovan distîne û
xwe di kêf û şadiyên jiyana de dibîne. Em li ser aloziya
hundurîn a ku ew ji ber guneh, kirinên xelet û neheqiyên xwe

yên li hember yên din dijîn, nafikirin. Ev bêbextiya hundurîn û nexweşiyên bêderman dikarin jiyana wan tal û çavên wan bêaram bikin ji ber xwestekên wan ên bêexlaq û xweperestiya wan a perçiqandî. Dibe ku ew bi karesatên wêranker û bêbextiyên perçiqandî yên ku bi rastî jî nayên çavnebarîkirin, bikevin.

Wî got: Û bexteweriya mirovên rast li ku ye?

Wî bersiv da: Pêşî, mirovê rast li pey tiştên dinyayî naleze. Ew bi hesta razîbûna xwe, bi muameleya xwe ya dadperwerane ya bi mirovan re, bi aramiya wijdanê xwe û bi kêfxweşiya xwe ya giyanî ya ku ji hundir derdikeve û her gav nû dibe, razî dibe, nemaze dema ku ew difikire ku Xwedê dê di jiyana piştî mirinê de wî xelat bike û li şûna tiştê ku di mala wêrankirinê de ji dest daye, ronahiya herheyê bide wî.

Wî got: Çima mirovên rast, an jî hin ji wan, di vê dinyayê de cefayê dikişînin û rastî zehmetiyan tên?

Wî bersiv da: Xwedê carinan hezkiriyên xwe bi êş û azarên cûrbecûr diceribîne, ne wekî ceza, lê ji bo ku wan di agirê ceribandinên mîna zêr de paqij bike. Azarên ku bi serê wan tên wan xurt dikin, qîmeta wan a exlaqî eşkere dikin, û evîna wan ji bo Xudanê wan û ji bo mirovan paqij, zelal û sabît dikin.

Xwedê Teala di vê dinyayê de hejmara mirovên qenc û baş zêde bike!

Aştîyê li ser we be, hevalên min

Moriya Rêxistinkirî

Prensîban ji bo razîkirina yên din feda neke

Wî got: Min bihîst ku lihevhatina bi yê din re baş e, gelo îstîsna hene?

Wî bersiv da: Lihevkirina bi yê din re nayê wê wateyê ku tu li ser her tiştî bi wan re li hev bikî, an jî prensîbên xwe ji bo wan feda bikî, ji ber ku ev şêwaza lihevkerinê ne xweş e û ne li gorî tiştê rast e.

Wî got: Ma tu pevçûnê ji rêkeftinê tercîh dikî?

Wî bersiv da: Pêwîstî bi vê tune ye. Hûn dikarin bêyî ku hûn ti pirsgirêk an aloziyê çêbikin bi wan re li hev bikin. Reformxwaz û kesayetên mezin bi gelek mirovên li dora xwe re li hev nekirin, lê dîsa jî wan îdealên xwe parastin ji ber ku ew dizanibûn ku tiştê ku ew dikirin bi tevahî rast e.

Wî got: Tu çî difikirî derbarê carinan guherandina îdealan da ku li gorî rewşê be?

Wî bersiv da: Divê mirov li ser prensîban tawîzê nede, û ji bo gihîştina armancekê jî serî li armancên veşartî nede, ji ber ku tevgerên wiha ji bo kesên ku prensîban diparêzin ne layiq in. Ger tu bikaribî bi awayekî bijî ku Xwedê razî bike û zirarê nede yê din, wê hingê ji tiştêkî tirsê ne hewce ye.

Wî got: Ma gelo wateya lihevhatina bi yê din re çî ye?

Wî bersiv da: Berî her tiştî divê mirov bi Xwedê re li hev bike, paşê bi wijdanê xwe re, û dû re jî bi mirovan re li hev bike.

Wî got: Ger rêbaza min yê din razî neke wê çî bibe?

Wî bersiv da: Bes e ku tu di hundirê xwe de aram bî û hestek aramiya hundirîn hîs bikî ku te ji erêkirina yê din serbixwe bike, heya ku ew erêkirin bi baweriya te di biryarên te de li hev neke.

Wî got: Ma tu şîretê li min dikî ku ez ji yê din bipirsim
ku şêwaza jiyana xwe ya xelet biguherînin?

Wî bersiv da: Ne hewce ye ku mirov neçar bikî ku nêrîna
te ya rast qebûl bikin. Ger ew nexwazin rêbaza te qebûl
bikin, wan bi tenê bihêle û ji wan re xêrê bixwaze. Ger ew bi
gotinên êşdar û şîroveyên tûj te aciz dikin, pir baş e ku tu
xwe ji wan dûr bixî, bi kêmanî ji bo demekê. Lê her gav
amade be ku têgihîştin û ezmûna xwe bi wan re parve bikî. Û
heke zanîna te dewlemend be, wê pêşkêşî wan kesên ku tî
ne bike, da ku ew bi kerema Xwedayê Teala, bi kêfxweşî û
razîbûnê wê vexwin, û xelata te li cem wî ye.

Aştî li ser te be

Ez dibînim ku tu rojan sûcdar dikî
Ez hema bêje dikarim te bibînim, hevalê min
Tu hesreta waheyek dikî ku çavên te xweş bike
Û bo bêhnvedanekê ku dê dilê te yê westiyayî di nav
daristanên xwe de xwedî bike
Ez te dibînim ku li asoyê dûr û bêdeng dinerî
Hewl dide ji kûrahiya tarîti û fikaran bireve
Ber bi asîmanekî zelal
Ji giyanê te yê zelal re bêtir guncaw e
Û ez bêtir dikarim bêrîkirinên giyanê te yê bi coş bigirim
Û bi çavê xeyalê, ez dibînim ku tu rojan sûcdar dikî
Wê li ser gerstêrka bextê ya dirêj-bendewar pirsî

Mîna ku ez dikarim hesretek kûr di hundurê te de
bibihîzim

Ez dengvedana zengilên wê di nav etera giyan re
dibihîzim

Min keştiya bêrîkirinên te li perava dûr lenger kirî dît

Kevroşkên bîranînan li dora wê digerin

Û gerstêrk bi meyleke dostane li wê dinêrin

Ez daxwaza te hîs dikim, hevalê min, ji bo vekişînekê ku
tu bêriya wê dikî

Dibe ku tu ji ewran derbas bibî

Û ew dikeve cîhanek bi navê

Ew tijî wateyên nerm û daxwazên şîrîn e

Jiyanê daxwazên te bi cih anî

Û wêraniya tenêtiyê ji giyanê te yê nazik belav bû

Û wê ew bi ceribandinên herî xweşik dewlemend kir

Û xeyalên herî şîrîn

Aştîyê li ser te be, hevalê min!

Mehmûd Ebas Mesûd

Felsefeya kirînê û çîroka rovî û qijikê

-

Wî pirsî û got: Ma felsefeyeke kirînê heye ku ez
bikaribim di jiyana xwe de bipejirînim?

Wî bersiv da: Hin kes bi kirîna tiştên ku ne hewce ne ve
girêdayî ne, û ji ber vê yekê ew pereyên xwe li ser tiştên luks
ên nehewce xerc dikin.

Wî got: Şîreta te çi ye?

Wî bersiv da: Dema kirînê baldar û aqilmend be. Ger hinek pereyên te hebin, wan hilîne û paşguh bike reklamên ku bi berdewamî hewl didin te bikişînin tiştên ku ne hewce ne bikin da ku pereyên xwe yên bi zehmet qezenckirî ji bo nûjeniyên nû an veberhênanên "qezenc-garantikirî" berdin. Her gava ku kesek hewl dide ku bi axaftinên şîrîn û pêşniyarên balkêş te qezenc bike, çîroka rovî û qijikan bi bîr bîne.

Wî got: "Ji kerema xwe, hûn dikarin wê ji min re dubare bikin?"

Wî bersiv da: Carekê, qijikek perçeyek penîr di çengê xwe de hildigirt dema ku tifika rovî li ser wê rijîya, û wî ew ji xwe re xwest. Ji ber ku rovî hostayek di xapandin û hîlekariyê de bû, ji qijikan re got: "Xwezî tu ji min re stranek bigota, Birêz Qijikan, ji ber ku min bihîstîye ku dengê te melodîk e û bi şîrîniya xwe navdar e." Qijikan, ji pesnê xweş hat, çengê xwe vekir da ku bistrê, lê hema ku wî kir, perçeya penîr ji devê wî şemitî û ket erdê. Rovî zû ew hilda û xwe ji bo xelata xwe ya hêsan pîroz kir. Ji ber vê yekê, ji wan kesên ku hewl didin bandorê li we bikin haydar bin, ji ber ku ew tiştek ji we dixwazin. Ê nehêlin ku kes bi pesindan an jî xwe pesindana we bikar bîne da ku hûn tiştek nehewce ji bo serkeftin û bextewariya we ya rastîn bixwazin.

Wî got: Ma rêyek heye ku meriv xwe bi xwe bi rê ve bibe?

Wî bersiv da: Jiyana xwe hêsan bike da ku tu xwe nespêrî milkên zêde. Bi awayekî otomatîk û berdewam daxwazên xwe têrker razîbûnê ji holê radike û bêbextî û bêbextiyê diafirîne. Ger tu jiyana xwe bi pir tiştan tevlihev bikî, tu ê nikaribî ji yek ji wan kêfê werbigirî. Lê heke tu

jiyana xwe bi baldarî lêkolîn bikî, tu ê gelek awayan bibînî ku luksên xwe kêr bikî bêyî ku xwe bêpar hîs bikî.

Wî got: Nêrîna te li ser kirîna bi perçeyan çî ye?

Wî bersiv da: Pêşî, ji bo tiştên ku hûn hewce ne pereyan berhev bikin û tiştên ku hûn hewce ne bi pereyan bikin, bêyî zehmetiya dayînê bi pere, rêjeyên faîzê yên bilind û serêşiyê. Bê guman, sûdmend e ku meriv bi kesên ku dixwazin kelûpelên xwe bifroşin da ku debara xwe bikin re mijûl bibe, lê nehêlin ku hûn ji derfetên xwe wêdetir bijîn, ji ber ku heke hûn wiya bikin, hûn ê her tiştî wînda bikin, Xwedê neke, dema ku hûn bi krîzek cidî an zivirînek tûj a rê re rû bi rû bimînin, û "xapandina balkêş" dê li bendê be.

Wî pirsî: Pênaseya te ya teserûfê çî ye?

Wî bersiv da: Teserûf hunerek e û qurbanîdanê dixwaze. Lê heke hûn li ser kirîna teserûf bikin û sade bijîn, hûn ê bikaribin bi rêkûpêk hin dahatê teserûf bikin, û bi alîkariya Xwedayê Teala gotina populer a "Dilop bi dilop, çem dibe golek" bi bîr bin.

Xwedê we bi kerema xwe ya zêde dewlemend bike, hevalên min

Aştî li ser te be

Nirxandina xwe û serkeftin

Wî got: Ma rast e ku mirovek ji xwe pirsan dipirse, cureyek pêvajoya xwe-lêkolînê ye?

Wî bersiv da: Belê rast e

Wî got: Eger ez bixwazim wisa lêkolîna xwe-agahdar bikim, hûn ê çî şîretê bidin min ku ez ji xwe bipirsim?

Wî bersiv da: Ji xwe bipirse ka armanca jiyana te çi ye. Tu afirîdên herî pêşketî yî, û Xwedê giyanek esîl di hundirê te de danîye ku ew eslê te ye.

Wî got: Ger ez vê rastiyê fêm bikim dê çi biguhere?

Wî bersiv da: Tu dê bigihîjî serkeftineke bêdawî, tu dê tama kêfxweşiyê bextewar bikî, hemû daxwazên te yên bilind dê bên bicîhanîn, tu dê li ser hemû zehmetiyên xwe bi ser bikevî, û dinya dê nikaribe te bi xefikên xwe bigire an jî bi xeyalên xwe te bixapîne.

Wî got: Lê jiyan tijî pirsgirêk û bi bûyerên êşdar e

Wî bersiv da: Belê, jiyana mirovan rûbirûbûneke vekirî û berdewam bi pirsgirêkan re ye, û her kes pirsgirêkên xwe hene. Bi milyaran mirov û bi milyaran pirsgirêk hene ku divê rojane werin çareserkirin. Hin ji wan ji pirsgirêkên dil dikişînin, hin ji sermayê gazinan dikin, hin ji pereyên wan tijî ne, hin ji xizaniyê bi tevahî dûr in, û yên din jî aciz nabin ku bifikirin û ji ber vê yekê ji pirsgirêkan kêmtir haydar in, ji ber ku heya ku zikê wan têr be, cîhan ji bo wan bêkêmasî ye. Lê di jiyanê de mirovên bi rastî bextewar kî ne, û yên serketî kî ne?

Wî got: Ji bo destpêkê, pîvana serkeftinê çi ye?

Wî bersiv da: Bextewarî pîvana rastîn a serkeftinê ye, bêyî ku sernavê kar an statuya civakî çi be. Têgeha serdest a serkeftinê xwedîbûna dewlemendî, heval û milkên xweşik û luks e - tiştê ku hin kes jê re dibêjin jiyanek luks. Lê destkeftiyên madî ne hewce ne ku bi serkeftina rastîn re wekhev bin.

Pirsî: Sedem çi ye?

Wî bersiv da: Ji ber ku tişt û rewş dikarin biguherin Îro mirov dikare tiştan hebe, û sibê dibe ku ew neçin. Ji ber vê

yekê, texmîn nekin ku milyonerbûn serkeftinê garantî dike. Mirov dikare bê westan hewl bide û bixebite da ku xelatên serkeftinê di warê xwe de bi dest bixe, lê dibe ku ew matmayî bimînin ku bibînin ku jiyana wan bê hevseng e û azadiya wan tune ku ji tiştên ku ew dixwazin bikin kêfê bistînin. Di şûna wê de, dibe ku fikar kom bibin, û ew dikarin heta wê astê stres û aciz bibin ku tenduristiya wan xirab bibe û ew bikevin depresyonê. Bi vî rengî, serkeftina xeyalî winda dibe, û ew hîs dikin ku wan jiyana xwe winda kiriye û hemî xewnên wan winda bûne.

Wî got: Ma tenduristî tê wateya serkeftinê?

Wî bersiv da: Dibe ku mirovek laşekî bihez hebe (wek hesp) lê dewlemendiya wî têrê neke ku xwe xwedî bike, û ji ber vê yekê ji ber nebûna pêdiviyên jiyanê û bingeheên jiyanê kîn û nefretê hîs bike. An jî dibe ku tenduristî û dewlemendiya wî hebe lê têr nebe. Xwarina laş û têrkirina xudperestiyê giyanê nerm aram nake. Û dibe ku her tiştî hebe û dîsa jî xwe bi tevahî feqîr hîs bike.

Wî got: Û encam?

Wî bersiv da: Heta ku di dilê mirov de bextewarî nebe, ew nikare wekî serkeftî were hesibandin.

Wî got: Ma hîn zêdetir heye?

Wî bersiv da: Ev ji bo îro bes e, bila Xwedê zanîna te zêde bike û te di herdu dinyayan de jî bextewar bike.

Aştî li ser te be

Xemgîniya yê din

Ma dîtina hêsirên kesên din ji min re destûr e?

Bêyî ku xemgîn jî bibî?

Û ez dikarim xemgîniya ku ew dikişînin hîs bikim?

Bêyî ku hewl bidin ku wê kêr bikin?

Ma ez dikarim hêstirek bibînim ku dibare?

Bêyî ku hestê bi xwediyê wê re parve bike?

Ma bav dikare girîna kurê xwe bibihîze?

Bêyî ku hûn pê re hev xem bin?

Ma dayik dikare nalîna pitika xwe bibihîze?

Û hesta tirsê ku wî dişopîne

Bêyî ku bandor bibe?

Na Na Ev ne mumkin e!

Qet nebe ev ne gengaz e!

Tu guman neke ku Xwedê bêxeber e

Bi qasî yek axînekê em axîn dikin

Nefikire ku me hêstirek jî rijand

Bêyî ku Afirînerê me bibîne

Xwedê şahiyê dide me

Dibe ku bi vî awayî, bêbextiya me bi dawî bibe

Ew bi dilo vanî û nermiya xwe li gel me ye

Heta ku xemgîniya me ji holê rabe

Embarên me wê ji holê rabin

Peyama Xwe nîşanî min bide, ey Xudan, ku bi tîpên ronahî li ser rûpelên dilê min hatiye nivîsandin, û bila ez fîsiltandinên Te di perestgeha wijdanê xwe de bibihîzim, û şûşeya hişê min bi zanîna Te, dîlovaniya Te û aştiya Te tijî .bike

Kar girîng e û motîvatorek bihêz e ji bo jêhatîbûn û afirîneriya mirovan. Lêbelê, heke armanca kar tenê berhevkirina dewlemendiyê be, ew nirx û girîngiya xwe winda dike. Divê kar di serî de ji bo xizmetê were veqetandin, û berhema ku tê firotin divê xwedî kalîte be û ji .bo yên din sûdmend be

* * *

Xwedê ronahî, jiyan, hêz, şehrezayî, aqil û bextewariya giyanî dide min. Ez ê bi riya bextewariya hizirkirinê xwe di okyanûsa evîna îlahî de binav bikim. Ê ez ê hebûna îlahî .bînim hişê xwe da ku pirsgirêkên jiyanê çareser bikim (2)

Ey Xudan, bi ronahiya şema min a nazik a evînê, ez ê pirtûka te ya zêrîn bixwînim ku ji herheyê ve di hundirê min de ye. Evîna te, ey Xudan, ronahiya aştiyê ye ku tariya min .belav dike û rêya min ronî dike (2)

* * *

Lehiya zêde ya aştiya giyanî tirs û fikarên kombûyî ji giyan dûr dixe

Ez ê di tenêtiya giyanê xwe de li Xwedê bigerim û ez ê
kûr dua bikim heta ku dilê min bi evîna Wî lêbide û ez
bersiva Wî bistînim

Ya Xudan, ez ji te dixwazim ku tu ronahiya giyanê min bi
ronahiya xwe ya kozmîk re tevlihev bikî. Bila ez bizanim ku
şehrezayiya te hişê min ronî dike, hêza te min diparêze û di
.damarên min de diherike

* * *

Ez ê hişê xwe bi hêza bawerî û pêbaweriyê tijî bikim ku
tişteke nikare zirarê bide min ji ber ku ez her gav bi parastina
.xwedayî dorpeçkirî me

Ya Xudan, bila agirê hesreta min her tim bi hebûna te ya
pîroz geş bibe. Bila şehrezayiya te rêberiya min bike û
.hebûna te şahiya herî mezin di jiyana min de be

* * *

Zanyarê rastîn bi taybetmendiyeke berbiçav tê naskirin:
hişmendiya vekirî û perspektîfê fireh. Ew bi agahdariya
hêsan û bingeîn dest pê dike, hêdî hêdî ber bi eşkerekirina
qanûnên xwezayê û çawaniya karê wan ve diçe. Dûv re
encamên lêkolîna xwe pêşkêşî cîhanê dike, her gav amade
ye ku xweza û bingeha tiştan bikole. Hewldanên van
zanyaran bûne sedema kifşkirina qanûnên xwezayî, ku
feydeyên ku mirovahiyê jê sûd werdigire zêde kirine. Hêdî
hêdî, em fêr dibin ka meriv çawa van qanûnan bi awayên
cîhêreng û berbelav bicîh tîne, wekî ku di rehetiyên ku em di
.jiyana rojane de bikar tînin de tê dîtin

* * *

Bextê ku Xwedê dide, bi tu bextekî dinyayî re bêhempa
ye. Şahiya giyanî bêdawî ye, û dema ku her tiştê din winda
dibe û winda dibe, ew şahî sabît dimîne. Her kesê ku bixwaze
bigihîje wê şahî divê dem ji bo hizirkirin, ramana li ser Xwedê
û lihevhatina bi Wî re veqetîne, ji ber ku lihevhatina giyanî bi
.Xwedê re bextewariya rastîn dide

Dengvedana sala borî, bi xemgînî û kenê xwe ve, winda
bûye û niha dengvedana sirûda Sersalê bi awayekî teşwîqkar
:distirê, hêviyê radigihîne û bi çirpekî dibêje

Jiyana xwe bi awayekî bêkêmasî ji nû ve şekil bide, dev"
".ji giyayên tirsên kevin berde

Ji baxçeyê çol ê berê, tenê tovên şahî, destkeftiyan,
hêviyan, raman û kirinên baş û armancên bilind berhev bikin
û hilînin. Di axa teze ya her roja nû de, wan tovên bihêz
biçînin, av bidin wan û xwedî bikin heta ku ew mezin bibin û
.jiyana we bi taybetmendiyan kêşên kulîlkvedanê geş bibe

:Sersala nû bi dengê bilind dibêje

Ruhê xwe, ku dîlê adetan e, şiyar bike û wî teşwîq bike"
ku hewlên nû û sûdmend bide. Heta ku tu azadiya herheyî bi
dest nexî û karmayê (li dûv û dûvçûna her tim a kiryarên
berê) bi ser nexî, dev ji hewildanê bernede û qet bêhna xwe
".venede

Bi hişek teze û bi kêfxweşiyek herdem nûvekirî serxweş,
werin em bi hev re şa bibin û mil bi mil ber bi mala bihuştî ve
.biçin ku em ê careke din jê dernekevin

* * *

Eger hûn Xwedê bi bîr bînin û wî bikin navenda jiyana
xwe, û eger hûn bi germî û kûr dua bikin, bê guman hûn ê ji
wî bersivê bistînin, ji ber ku duayên germ û dilsoz dîlê
Xwedê digirin RE-123

Ew kaniya geş a şehrezayî û îlhamê ye, bêhna xweş a ji
baxçeyên dîlên evîndar û dîlovan derdikeve, bêhna gulên

ezmanî û ramanên geş, evîna ku evîna me îlham dike û di
.dilên me re diherike

* * *

Baştirîn hevalê te ew e ku bi dilnizmî pêşniyar dike ka tu
çawa dikarî xwe baştir bikî, ji ber ku her tim dora xwe bi
pesindar û safkaran astengî li pêşiya mezinbûna te ya giyanî
çêdike. Divê em qedrê hevaltiya wan kesan bigirin ku rast
.diaxivin û bi awayê herî baş alîkariya me dikin

* * *

Dê û bav gelek caran kêmasiyên zarokên xwe paşguh
dikin û hildibijêrin ku wan paşguh bikin. Ger ew kêmasiyên
zarokên xwe nebînin, bê guman tiştek xelet di evîna wan de
heye. Divê dê û bav evîna bê şert û merc fêr bibin da ku ew
karibin xeletiyên zarokên xwe bibînin û alîkariya wan bikin
.ku wan rast bikin û bikevin ser rêya rast

* * *

Eger tu dixwazî her dem bextewar bî, rê nede xwe ku
bêxem an tembel bî, û astengiyên madî yên ku li pêşiya
bextewariya te radiwestin paşguh neke. Hemû hewla xwe
bide ku li ser wan astengiyan derkevî û hemû karên ku
.hewce ne ku bi dilekî dilxwaz û hişek baldar pêk bînin

* * *

Ya Xudan, bila em li erdemê ne bi tirs û xof, lê bi evîn û
rêzgirtinê binêrin. Bila em fêm bikin ku parastina qanûnên te
yên exlaqî dê me bi gulên kerema te tac bike. Te fermanên
dîndariyê ferman kirine da ku bextewariya me biparêze. Bila
em rêyên gunehan, yên ku her gav dibin sedema êş û azarê,
berdin û em bizanin ku erdem ji neqencyê bêdawîtir efsûnî
ye. Alîkariya me bike ku em fêm bikin ku xerabî, ku di
destpêkê de xweş û xweş xuya dike, hêdî hêdî vediguhere
jehreke kujer, û qencî, ku di destpêkê de tama wê tal e, di
!dawiye de dibe nektareke şîrîn

* * *

Xemgînî bê feyde ne; ew tenê dil bi xemên zêdetir bar
dikin. Piştî ku hûn karên xwe yên rojane temam dikin, ji

fikirîna li ser wan dût bisekinin an jî wan bi xwe re nebirin
malê. Xemgînî li dora hişê we qatek stûr ji ewrên tarî û ewrîn
çêdikin, û rê li ber şiyana we digirin ku hûn rê bi zelaî û bi
hêsanî bibînin. Divê em fêr bibin ku bêtir û bêtir xwe bispêrin
.Xwedê

Divê jiyan li ser xizmetê be, ji ber ku bêyî vê îdeala
mirovî, hişmendiya ku Xwedê daye mirovahiyê dê negihîje
potansiyela xwe ya tevahî. Dema ku em xizmeta yê din
bikin û egoyên xwe yê biçûk ji bîr bikin, em ê hebûna
.xwedayî hîs bikin

* * *

Di vê dinyayê de qencî ji xerabiyê girantir e ji ber ku
Xwedê hêza dawîn e. Lê gava xerabî bi ser me de tê, em pir
caran xwe bêhêz hîs dikin ku wê kontrol bikin an jî bi ser
bikevin. Bahozên xerabiyê neçar in, lê em dikarin li ser
.bandorên wan bi ser bikevin û ji wan bilindtir bibin

Dema ku şagirt şîrîniya evîna îlahî tam dike, ew pêlên
bêdawî yê ekstazê hîs dike ku wî dorpêç dikin, û ew
hesretek giran û geş ji bo Xwedê hîs dike, ji ber vê yekê ew
bi baldarîyek kûr dua dike û ji kûrahiya dilê xwe ji Xwedê
.lava dike heya ku ew bersiva wî bide

* * *

Dema ku rûtîna bêzar, westandina cinsî, girêdana bi
madî, tevliheviya hestiyarî, îstismarkirin û veguherîna ji nişka
ve ji nêzîkbûnê ber bi nefretê ve cihê evînê bigirin, wê demê
.evîn ji dilan winda dibe û dibe tiştê rabirdûyê

* * *

Di nalîna kemanê û nalîna bilûrê de, di melodiya orgê û
lêdana ûdê de, ez dengê Xwedê dibihîzim Di dilê giyan de
bextewariya ku giyanê min lê digere heye Min ji nişkê ve
bextewariya Wî hîs kir, di şaneya bêdengiya xwe de hatî
hilanîn Ez ê şaneyê bipêçim û nektara bextewariya herheyî
tam bikim

Hesreta Xwedê tê wateya hezkirina Wî. Hesreta Xwedê
divê ji dil, paqij, kûr û geş be. Ger em bixwazin bersivê ji Wî
bistînin, divê em dilê xwe radestî Wî bikin û ji kûrahiya dilê
.xwe jê lava bikin heta ku em wê bersiva pîroz bistînin
Evîna îlahî ji mirinê bihêztir û ji her cure jiyana demkî
mayîndetir e

* * *

Bi sebir û aramiyeke bênavber ku vekişîn û paşveçûn
nas nake, û bi baweriyeke xurt ku hêza afirîner û bêdawî ya
Xwedê her gav bi we re ye û piştgiriyeke dide we, li ser rêyên
.jiyanê bimeşin

Xwedê bersiva daxwazên ji dil ên wî şagirtê dilsoz dide
ku hesret û bêrêkirina xwe diyar dike û bi bawerî û hêviyê
alîkariya wî dixwaze, û bê guman ew ê were ba wî da ku wî
.rizgar bike û ji zehmetiyên wî rizgar bike
Betaniya serav, wekî ku ji hêla zana Paramahansa ve
:hatî vegotin

Carekê, du heval li kêleka çem dimeşîyan, gava wan
tiştê ku dişibiya betaniyek li ser avê dît. Yek ji wan xwe
avêt çem û ber bi "betaniyê" ve avjenî kir. Lêbelê, ew demek
dirêj digirt ku vegere qeraxê. Hevalê wî ferq kir ku ew bi
"betaniyê" re zehmetiyê dikişîne û ev sedema derengketina
:wî ye, ji ber vê yekê wî gazî wî kir

"?Çima tu wê nahêlî û paşde naçî"

:Dostê wî bersiv da

Ez jî hewl didim vê yekê bikim, lê betaniya li min ve"

".zeliqî ye û nahêle ez herim û vegerim

Bi surprîza xwe ya mezin, ew pir dereng fêhm kir ku tiştê
ku ew difikirî betaniyek bû, ji bilî hirçek avjeniyê tiştê din
.nebû

Berî ku hûn gavekê bavêjin, pozîsyona lingê xwe]

[!bifikirin

Piraniya mirovan biryaran didin lê di pêkanîna wan de
têk diçin, û di encamê de, ew ji lûtkeya serkeftinê dikevin,
her çend ew xeyal dikin ku hilkişin lûtkeyê. Yên ku îradeya
xwe wînda dikin dibînin ku her ku ew ji bo serkeftinê bêtir
hewl didin, ew qas kûrtir dikevin nav çerxa têkçûnê. Lêbelê,
yên ku xwedî îradeyek xurt in, her çend hewldanên wan çend
caran bi ser nekevin jî, heta ku ew negihîjin armancên xwe
.yên rewa, qet dev ji hewildanê bernadin

* * *

Ey Pizîşkê Gerdûnî, bihêle ez vexwim heta ku ez ji avên
şîrîn û şifadar ên aştiya te têr bibim, da ku ez bikaribim
kêfxweşiya te ya nûjen û zindîtiya te ya ku ji qelsî û
.westandinê nehatiye destgirtin hîs bikim

* * *

Dengê îlahî bi hemû dilên dilsoz re diaxive ku bi
lerizînên bilindtir deng vedidin. Dengê şehrezayiyê li eterê
digere da ku li ramanên ahengdar ên ku li aşî, şahî û zanîna
.pîroz digerin bigere

* * *

Mirov şîreta xwe dide me û dû re dihêle ku em fêkiyên
kirinên xwe bidirûn [ku dibe ku encama şîreta wî ya xelet be]
Lê Xwedê rêberiya me dike û rêya Wî her gav ber bi
.bextewarî û qencyê ve diçe

Werin em di ronahiya Xwedê de bijîn û fêm bikin ku li
pişt vê kabûsa erdî şiyarbûnek bêdawî heye. Werin em
.hebûna xwedayî li pişt her siya tarî hîs bikin

* * *

Çawa ku mêşhingiv her tim li kulîlkên şîrîn digere, evîna
îlahî jî wê bikeve jiyana me dema ku ew bi ramanên baş û
.niyetên baş tijî bibin

* * *

Dema ku hûn ji ber ku hûn yê din bextewar dikin, bi
dilovanî bi wanre tevdigerin û wan di ewlehî û aramiyê de

hîs dîkin, bi kêfxweşiyê tijî dibin, hûn Xwedê razî dîkin û di
.jiyanê de wekî serketî têne hesibandin

* * *

Dema ku em bi heval an hezkiriyên xwe re rastî
pirsgirêkan tîn, divê em hewl bidin ku rewşê di zûtirîn dem
de çareser bikin. Bêwate û neaqilane ye ku meriv rewşê bi
sûcdarkirin, nîqaş û qîrînê giran bike, her çend kesê din
sûcdar be jî. Em dikarin bi mînakê xwe ya erênî, li şûna ku
em serî li şermezarkirinê dijwar û gotinê êşdar bidin,
alîkariya hezkiriyên xwe bikin ku tevgerên xwe baştir bikin û
.xeletiyên xwe rast bikin

* * *

Ya Xudan, ez dixwazim ku giyanê min aramiyê bibîne û
tîrêjên hêviyê li pişt ewrên bêxemiyê bibîne. Bila heyva
misogeriya li asîmanê dilê min hilê, da ku ez aramî û aştiya
.hişê xwe hîs bikim

Niha ez hest dikim ku tu li ser asoyê hişê min dibiriqî, û
ewrên nezanîna bi saya ronahiya te ya pîroz û hebûna te ya
.teselîdar û pîroz belav dibin

* * *

:Dilê lêgerînerê dilsoz her tim deng vedide
Xwedayê min û delalê min, ez naxwazim bikevim nav"
dafik û xeyalên vê dinyayê, û ez tenê dixwazim evîna Te di
giyanên mirovan de şiyar bikim. Dilê min, giyanê min, laşê
min, hişê min û her tiştê ku ez xwediya wê me ye Te ye."
Evîn rêya xwe ber bi Xwedê ve dibîne, û lêgerînerê wisa
.Xwedê nas dike

Xwedayê min ê delal, ez dizanim ku tu li her derê amade
yî. Çawa ku rûnê hêja di zeytûnê neçirandî de veşartî ye,
rûnê hebûna Te ya pîroz jî di makîneya hizirkirina li ser Te û
.bêrîkirina her ku diçe zêde dibe ji bo Te de tê dirijandin

* * *

Ceribandin ramanek xapînok, nakok û pêşbînîkirî ya kêfê
ye. Enerjiya ku ji hêla vê ramanê ve tê hilberandin divê di
lêgerîna rastiya ku bextewariyê tîne de were bikar anîn, ne
.di kiryarên xelet ên ku dibin sedema fikar û êşê de
Bi rêya ezmûn, dîsîplîna xwe û şehrezayiyê, em fêr dibin
ku di navbera xweşîkbûnên qels û sexte yêrên vê dinyayê û
.bedewî û kêfêr mezin û bêdawî yêr Xwedê de cudahî bikin

* * *

Baweriya di dilê min de ji têgihîştina întuîtîv çêdibe Ew *
min teşwîq dike û ji min re dibêje ku ez li xezîneya evîna îlahî
ya di hundurê min de bikolim

Fikirîna li ser Xwedê dermanê herî mezin ê xemên vê
dinyayê ye, û ji ber vê yekê ez ê bi dilsozî, kûr û bi
.berdewamî wê pratîk bikim

Ya Xudan, destê xwe bide çavê fikirîna min da ku ew *
ber bi hundir ve bizivire û tava bextewariya giyanî ya ku di
dilê min de dibiriqe bibîne

Û alîkariya min bike ku deriyên aramiyê vekim da ku
tîrêjên şîfayê yêr ronahiya te ya pîroz bistînim
Ez ê bêhêvîtiyê ji holê rakim û hemû hewla xwe bidim ku
hebûna Te, ey Xudan, di fikirîna de hîs bikim, û ez ê bi hemû
dil û endamên xwe li Te bigerim heta ku Tu xwe ji min re
.eşkere bikî

Sînordarkirina ramanên xwe bi şert û mercên demkî û
guherbar re dê hişmendiya li ser mijarên derveyî sînordar
bike. Di şûna wê de, divê mirov li ser tiştên herheyî, yêr
neguherbar bisekine û wê bike navenda bal û ramanê. Yêr
ku wisa bikin, dê bi magnetîzma giyanî ve werin dorpêçkirin
.û bi ronahiya îlahî werin ronîkirin

* * *

Bila bîhna te, ey Xudan, ji gula giyanê min derkeve û
giyanan bikşîne perestgeha hebûna te
Bila evîna te di dilê min de lêbide, da ku ew bi her kesî
re bi aheng û lihevhatî lêxe

Fikrên min pîroz bike, ya Xudan, da ku ez tîna giyanê
xwe bînim ser kaniya aramiya te. Mêvanê min ê herheyî be û
.di perestgeha aramî û şahiya min de bijî

Ez te qet ji bîr nakim, û bê te rêyên jiyanê nagirim
Hesretên dilên bêdawî bide min, û di dengvedana zindî
ya dilsoziyê de ji bo te, bihêle ez dengê te yê pîroz bibihîzim
Her roj ez ê di hişê xwe de bêtir û kêmtir li bextewariyê
.bigerim û kêmtir jî di xwestekên madî de
Ez bi spasî û şikirdariyê li ber Te ditewînim, Xudan, çimkî
bi kerema Te, meylên min ên giyanî û meylên erênî dê li ser
neyînî û xerabiyên jiyanê serdest bibin. Alîkariya min bike ku
ez biryardariya xwe ya berdana adetên zirardar ên ku
encamên xirab tînin û pêşxistina adetên sûdmend ên ku
encamên baş tînin xurt bikim. Û alîkariya min bike ku dema
ku ez ber bi Te ve biçim, agirê hêviyê di dilê xwe de vêketî
.bihêlim

* * *

Divê îradeya mirovan nekeve bin bandora xeyal,
xwestek û adetên zirardar. Ev nayê wê wateyê ku divê mirov
ji bikaranîna îrade dûr bisekine, lê belê divê mirov di
sepandina wê de hişmendî bikar bîne da ku ew li gorî îradeya
.îlahî be

Divê her kesê ku bextewarî û serkeftinê dixwaze
baweriyeke xurt bi Xwedê hebe, hişmendiya xwe bigihîne
asta aramî û aştiya hundirîn, balê bikişîne ser wêrekî û
cesaretê, xwedî îradeyek û biryardarî be, û erkên xwe bi
.aramî û bi bawerî bicîh bîne

* * *

Ez amade me ku tevahiya jiyana xwe bidim mirovekî
dilsoz, lê ez ji kesên durû û bêwijdan dûr dikevim, ez ne kesî
pesin dikim û ne jî kesî dixapînim, û divê em di vê dinyayê
.de wisa bijîn

* * *

Divê em wêrek bin, dilsoz bin, û xwe ne tenê bi kesên ku
em dikarin îlhamê bidin, lê di heman demê de bi kesên ku
.dikarin me îlham bikin jî dorpêç bikin

* * *

Ez dikarim hemû erkên xwe tenê bi deynkirina hêza xwe
ji Xwedê bi cih bînim. Ji ber vê yekê, daxwaza min a yekem
ew e ku ez wî razî bikim. Xwedê evîna yekem di dilê min de
ye, armanca herî mezin a di hundurê min de ye, û armanca
.dawîn a îrade û hişê min e
Hevsengî xweşik e û divê bingeş û kevirê bingeşîn ê
.hest û ramanên me be

* * *

Kesê fedakar, hezkiriyê fedakariyê, nahêle xweperestî wî
ferz bike, ji ber ku ne mîmkûn e ku meriv kêfxweşiya paqij
biceribîne heya ku mirov fireh-hiş û dilnizm nebe, ji bo yê
din û her weha ji bo xwe bextewariyê negere û nexwaze. Ev
.prensîbek gerdûnî û neguherbar e

* * *

Ez hîn jî tînim bîra xwe dema ku min serpêhatiyek
neçaverêkirî derbas kir; ji pişt ewrên hizirkirinê, sibeha
.bextewariya giyanî ji nişkê ve derket û hebûna min dagir kir
Ew ezmûna pîroz ji hemû hêviyan derbas bû, min
kêfxweşiyeke bêhempa hîs kir, û ronahiya bextewariyê her
quncikekî tarî yê hişmendiya min ronî kir, siya tevlihevî û
pirsan ji holê rakir. Ew ronahî - mîna tîrêjên X - di nav
rûberên hişk re derbas bû û tiştên ku li pişt asoyê dîtina
.asayî ne eşkere kir

* * *

Lêdana bênavber a dilê te bi nermî hebûna hêzek
bêdawî li pişt deriyên zanîna te radigihîne. Lêdanên nerm ên
:jiyana her alî bi dengekî nizm ji te re dipeyivin
Tenê çend heb ji jiyana min wernegire, lê belê"
çarçoveya hestên xwe berfireh bike û bihêle ku ez xwîn,
beden, hiş, hest û giyanê te di nav lêdana jiyana xwe ya
".kozmîk de biçînim

* * *

Ya Xudan, bila ez hebûna te di her kiryara xwe de hîs
bikim. Alîkariya min bike ku ez siya tirsê ya ku ronahiya
rêberiya te vedişêre belav bikim. Û bila kulîlkên bêrîkirina
min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li benda sibeha
.hatina te me

* * *

Fikrên têkçûnê bi ramanên erênî yên serkeftinê ji holê
rakin û geşbîn bin, û bi nefikirîna li ser wan ji tirsan xilas
.bibin

Xemgîniyan bi ronahiya bextewariyê belav bike, û
gotinên vala bi hezkirin û nezaketê biguhere
Ramanên nexweş ji textê tenduristiyê derxînin û wan bi
ramanên saxlem û hestên saxlem biguherînin
Dilê xwe ji alozî û fikaran rizgar bike, û ewran nezanînê ji
asoyê jiyana xwe dûr bixe

* * *

Kesê ku di şerê jiyanê de bi ser dikeve, êşa xwe wek
nîşanek rûmetê li ser singa xwe hildigire

* * *

Ey Xudan, min pîroz bike ku ez tenê qencyê bibînim,
tenê qencyê bifikirim, û tenê bi mirovên qenc û exlaqdar re
hevaltiyê bikim. Û bila ez li te bifikirim, ey tu yê ku çavkaniya
.hemû qencî û rastdariyê yî

Xeyalên tariyê ji min dûr bixe, û ji dilê asîman û ji
deriyên dil û hestên min li min binêre, û di perestgeha evîna
.min ji bo te de li min xuya bibe

* * *

Divê em hemû hewla xwe bidin ku hestên xwe her dem
kontrol bikin, da ku em bikaribin hestên xwe kontrol bikin û
xwe kontrol bikin her gava ku em rastî mirovên xwedî
karakterê xirab tên ku dixwazin aramiya yên din têk bidin û
.atmosfera li dora xwe xirab bikin

Pêşîn tiştê ku di tevgerên mirovan de tê berçavgirtin,
xwe-pêşvebirin e. Mirovekî baş, bi tevgerên xwe yên hêja,
dikare alîkariya kesên li dora xwe bike ku ber bi baştir ve
.biguherin

* * *

Girêdayîbûna bi xwestekan hişê mirovan kor dike, û
dema ku mijê xwestekan hişê mirovan dagir dike, ew
hevsengiya xwe ya hundurîn winda dikin û bêyî têgihîştinê
tevdigerin, dizanin ku têgihîştina xwerû hêza ajotinê ya li pişt
her kiryarek baş û tevgerên rast e. Dema ku çerxa
direksiyona şiyarên derûnî yên mirovan dişkê, ew ê bê
.guman bikevin nav kûrahiya êş û bêbextiyê

* * *

Zû yan dereng, xeyalên jiyanê wê winda bibin, û
armanca wê wê eşkere bibe. Dema xeyalên zaroktî û
xortaniyê belav bibin, çi dimîne? Em tenê dikarin
bextewariya rastîn di nêzîkbûna Xwedê de û di hestkirina
.hebûna Wî de bibînin, ku giyan bi aramî û aştiyê tijî dike

* * *

Divê em di hêviyên xwe de realîst bin û ji Xwedê
bixwazin ku tenê pêdiviyên me yên bingeîn bicîh bîne, û
cudahiya di navbera pêdiviyên rastîn û xwestekên nehewce
de bizanibin. Baştirîn rê ji bo cudakirina tiştên pêwîst û
nehewce ew e ku em serî li mantiq û aqil bidin û nexwazin

tiştên bêkêr bi dest bixin ku sûdê nadin me û bêyî wan çêtir
.in

* * *

Dibe ku ez ji gerstêr û stêrkên herî dûr wêdetir rêwîtiyê
bikim

Lê ez ê her gav ji te hez bikim
Dibe ku şopînerên te werin, an jî dikarin bi rêya xwe
biçin

Lê ez ê her gav bi te re bim û ji te hez bikim
Dibe ku ez ji aliyê pêlên gelek enkarnasyonan ve werim
avêtin

Ez xwe tenê û bêkes hîs dikim
Lêbelê, ez ê her gav ji te hez bikim
Dinyaya bêhnteng dibe ku te ji bîr bike
Lê ez ê her gav te bi bîr bînim
Dibe ku dengê min winda bibe û min bişkîne
:Lê bi gotinên giyanê xwe ez ê bi çirpekî bibêjim
"Ez ê her gav ji te hez bikim"
Ceribandin, nexweşî û mirin dikarin min ji hev perçe
bikin

Laşê min hate talankirin, lê heta ku di bîra min de
bimîne

Çirûskeke hêviyê dimîne; li çavên min ên mirî binêre
:Bi rêya wan ez ê ji we re vebêjim
Ez ê heta hetayê ji te hez bikim
!Û ez ê her gav ji te re dilsoz bimînim

* * *

Dema ku tu dibêjî "Xwedê bi min re ye", tenê qencî dê ji
ramanên yê din ji te re were. Xwe bi Xwedê dorpêç bike, ji
ber ku navê Wî yê herî pîroz hêzek bilind e, mertalek
neguhêzbar e ku hemî lerizîn û ramanên neyînî dê li hember
.wê bitewin û bizivirin

Şahiya giyanî di hizirkirina berdewam a Xwedê û hesreta
her ku diçe zêde dibe ji bo Wî de ye, û demek wê were ku hiş
êdî ji ber fikaran naheje an nalive. Wê demê, tu êşa laşî an

krîzeke psîkolojîk dê nikaribe hişmendiye ji hebûna Xwedayê
.zindî dûr bixe

Çiqas xweş e ku meriv xwe nêzîkî Xwedê hîs bike, li ser
!Wî bifikire û hebûna Wî her tim hîs bike
* * *

Divê hûn bi geşbînî û kêfxweşiyê hewl bidin ku bigihîjin
armanca xwe ya rewa, û tenê hêviya bidestxistina wê divê
kêfxweşiyê bîne giyanê we. Divê hûn jî kêfxweş bibin dema
ku hûn digihîjin wê armancê ji ber ku ew destkeftiyek hêjayî
.kêfxweşiya we ye
* * *

Tê gotin ku mêşhingiv ewqas bi bîhna lotusê matmayî
dibe ku ew demek dirêj di dilê kulîlkê de dimîne, nektarê
dimije. Bi vî rengî, pelên lotusê li ser wê digirin, û ew di
hundurê lotusê de dimire. Piştî hirçên herêmên bakur hene,
ku bi melodiyên bilûrê serxweş dibin. Dema ku nêçîrvan
bilûrê lê dixê, hirç tê ba wî û rastî çarenûsa xwe ya kujer tê.
Her wiha hin fîlên kedîkirî jî hene; fîlê mê ji bo kişandin û
girtina fîlên din tê bikar anîn. Di vê çarçoveyê de, fîlozofekî
:mezin tiştek bi vî rengî gotiye

Mêşhingiv bi bêhnê matmayî dibe
Û hirç dengêkî fîtîkê derdixê
Fîl di dîlgirtinê de dikeve
Ji ber destdana balkêş

Lê gelo ew mirovê ku xwediyê van hemû hestan e çi
dibe? Şîreta fîlozof ji wî re ev e: "Nebe koleyê hestên xwe, û
"nehêle ku tiştek an kesek te kontrol bike

Lê ez dibêjim: "Ji bîr meke ku hemû hestên te di xizmeta
te de ne û divê guh bidin fermanên te û li gorî îradeya te ya
".hişmend tevbigerin

* * *

Av û qeşa xuyangên du hêmanên nedîtbar, oksîjen û
hîdrojenê ne, û hebûna wan tenê hebûnek bêşikil û demkî
ye. Bi heman awayî, hiş û madeya mirov xuyangên hiş ên
gerdûnê ne, ku tenê hebûnek sînorkirî û nisbî hene, ji ber ku
.di rastiye de, tenê hiş ên gerdûnê bi rastî bi tevahî heye

* * *

Hin kes hene ku baweriya xwe bi kesî naynin û guman
dikin li ser îhtîmala dîtina hevalên rastîn; hin kes heta bi
şiyana xwe ya bê hevalan pesnê xwe didin. Lê ew kesên ku
nikarin hezkirin û dostaniyê nîşanî yên din bidin, qanûna
berfirehbûna giyanî paşguh dikin, ku bi riya wê giyan asoyên
.xwe fireh dike û vedigere hembêza giyanê îlahî

* * *

Dema ku mirov xwe analîz dike, divê xwestekê xurt
hebe ku kêmasiyên xwe ji holê rake û xwe bike ew kesê ku
divê bibe, û nehêle ku bêhêvîbûn biryardariya wî qels bike
dema ku kêmasiyên ku analîza xwe ya rasteqîn ronî dike nas
.dike

* * *

Du şertên bextewariyê: jiyanek sade û hizirkirina bilind
Dema ez zarok bûm, min nameyek ji Xwedê re nivîsand -
ez pir biçûk bûm û nizanibûm çawa binivîsim, lê min gelek
tişt jê re gotin, min ji xwe tiştek nexwest, lê min jê xwest ku
tiştekî li ser xwe fêrî min bike, û her roj ez li benda postevan
.bûm ku bersiva nameya min ji min re bîne
Min di dilê xwe de qet guman nekir û rojekê min bersiv
di dîtiniyekê de wergirt, dema ku min tîpên peyamek pîroz
dît ku bi ronahiya zêrîn dibiriqin, min nekarî wê baş
bixwînim, lê min peyama wiha fêmkir : "Ez Jiyan im û Ez Evîn
im, û ez bi rêya dê û bavê te lîstikê te dikim!" Hingê min
.hebûna xwedayî fêmkir û hîs kir

* * *

Ez ê li ser jibîrkirina zehmetiyên xwe yên berê bixebitim,
ez ê bi wêrekî rûbirûyê dema niha bibim, û ez ê bi
.baweriyeke tevahî bi Xwedê li benda pêşerojê bimînîm
Ez dizanim ku hemû xwestekên baş ên ku ez di dilê xwe
.de hîs dikim dê bi alîkariya Xwedê rast werin
Ez ê hemû hewla xwe bidim ku xwe pêş bixim da ku
têgihîştineke çêtir a wateya jiyanê bi dest bixim, û ez ê
hemû hewla xwe bidim ku aqil bi dest bixim, têgihîştina
.giyan şiyar bikim û bi rastiya dawîn re yek bibim

* * *

Ya Xudan, ez ê di ronahî û evîna ku ji kerema Te ya zêde
ye de kêfxweş bibim, û ez ê ji bo naskirina dilovaniya Te
.ayetên spasdarî û şikirdariyê ji Te re bilind bikim
Ez ê di raman, gotin û kiryarê xwe de dilsoziyê bi kar
bînim, û ez ê hewl bidim ku yên din bextewar bikim ji ber ku
bextewariya min ji bextewariya wan tê, û ez ê ez-a xwe ya
.piçûk di nav ez-a tevahî, ez-a gerdûnî de bihelînim
Evîn lêdana hemû afirandinê ye
Evîn danûstandineke bêdeng e di navbera du dilan de
Evîn banga Xwedê ye ji bo hemû afirînê
Da ku ew vegere mala xwe ya bihuştî, mala yekîtiya
kozmişk

Evîn di baxçeyên giyanên geş de çêdibe, ew nektara
herî kevin û şîrîn e, ku di şûşeyên dilên dilsoz û rastîn de tê
.parastin

Ew kesên ku xwe nas dikin, fêhm dikin ku hemû hêza
pêwîst ji bo pêkanîna karan ji Xwedê tê. Ew kesên ku
aramiya giyanî (aramiya hişê) bi dest dixin, bêyî ku rola wan
li ser vê erdê çî be, kêfxweşiyeke hundirîn a nû dijîn. Kesekî
.wisa li gorî daxwaza Xwedê dijî û jiyan xwe dimeşîne

* * *

Nexweşiyên derûnî hişê mirov têk didin û bala wan
dikişînin, rewşeke ne aram dîtina zelal tarî dike, û teqînên
hestyarî dibin sedema şaşfêmkirinan. Piraniya mirovan ne bi

têgihîştin û hizirkirinê, lê li gorî hestên xwe tevdigerin. Wekî
din, pêşdarazî û alîgirî lenza têgihîştinê tarî dikin, têgihîştinê
tahrîf dikin, û rê li ber têgihîştina zelal û nezalal digirin. Ji ber
vê yekê, divê têgihîştin ji hemî çavkaniyên tevlihevî,
entuziazm û pêşdaraziyê were paqij kirin ku rê li ber
.darizandina saxlem û têgihîştina rast digire

* * *

Xudanekî vê gerdûnê heye ku serxwebûn, şîyan û aqil
daye mirovahiyê. Mirov dikarin Xwedê bi diyariya aqil
bibînin, lê heke ew dema xwe di bêwateyiyê de winda bikin
bêyî ku hewldana pêwîst bidin da ku wateya jiyanê bibînin û
Afirînerê xwe nas bikin, ew enerjiyên hêja yên ku Xwedê
daye wan, winda dikin û dê tu carî bextewariya rastîn
.nebînin

Her çend ez gelek tiştan dikim jî, ez xwe bi tiştên ku ez
dikim sînordar nabînim, ji ber ku ez dizanim ku ev dinya ne
.mala min e

* * *

Lêgerîna Xwedê me ji paşguhkirina erkên xwe yên madî,
rewşenbîrî û civakî di têkoşînên jiyanê de mafdar nake. Ji
aliyekî din ve, lêgerînerê bi rastî ruhanî fêrî dîsîplîna xwe û
kontrolkirina hest, adet û daxwazên xwe dibe da ku
perestgeha jiyanê ji tariya nezanîne rizgar bike da ku hebûna
îlahî fam bike. Çawa ku gewherên di xaniyek tarî de nayên
dîtin, hişmendiya ruhanî jî nayê jiyîn heya ku hêzên nezanî û
.nelihevhatina psîkolojîk li ser mirovek serdest bin

* * *

Dibe ku derya bixwaze xwe bike nav fîncanekê, lê fîncan
tenê dikare xwe bigire. Bi heman awayî, rastî ji bo her kesî
ye, lê kesên ku hişmendiya wan kêm e, têra xwe kûr nakolin
ku bigerin û lêkolîn bikin, û ew aciz nabin ku di bin rûyê erdê
de noq bibin; ji ber vê yekê, ew nikarin rastiyê bibînin. Divê

em hemû hewla xwe bidin ku lêkolînek kûr bikin û
.gencîneyan derxînin holê

* * *

Ew hez dike her ramanek neyînî ku hewl dide hişê wî
bigire dema ku ew li ser mijarek cidî an girîng disekine red
bike. Piraniya mirovan dema ku tiştên girîng dikin li ser tiştên
din difikirin. Mînakî, dema ku dadwer biryara xwe ya dawî li
ser mijarek hesas a jiyan an mirinê ji bo kesekî din dida, ew
di heman demê de li ser muameleya xirab a ku wî di heman
rojê de ji jina xwe wergirtibû difikirî, û ew xemgîn bû ku
.biryara wî li malê nayê bicîhanîn

Eger ev dadwer biryareke xelet bide û ji ber nebûna
balkişandinê kesekî bêguneh bi mirinê mehkûm bike, ew ê li
ber dadwerê herî mezin, ku ew qanûna gerdûnî ye ku ti
xavîtiyê an nepotîzmê nas nake, were tawanbarkirin û
.mekhûmkirin

* * *

Bayê îlhama te hemû ewr belav kirine, û asîmanê
ramanên min niha zelal û paqij e, û bi çavên paqijkirî ez te li
her derê dibînim Tîrêjên roja te ya pîroz di kûrahiya hebûna
min de derbas dibin, û bi birçîbûna nifşan ez bi ronahiya te
.ya pîroz têr dibim

* * *

Di vê dinyaya ne aram, xeternak û ne diyar de, hûn xwe
bi tevahî tenê hîs dikin, tenê Xwedê qet te nahêle û hêviyên
.te jî dê neşikîne

Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim tovên
hêz û serkeftina giyanî di hundurê xwe de biçînim, û da ku ez
.bikaribim wê hêzê bi awayên ku te razî dikin bikar bînim

* * *

Ey Xudan, di tenêtiya ramanên min de, ez bêriya dengê
te dikim. Dengên dinyayî yên ku di bîra min de hêlîn çêdikin
ji min dûr bixe. Ez bêriya dengê te yê aram dikim ku di

kûrahiya giyanê min de deng vedide. Hebûna min bigire û
bihêle ku ez hebûna te ya pîroz di hundirê xwe û li dora xwe
.de hîs bikim

* * *

Bi hêsanî tê zanîn ka kesek ji hêla rewşenbîrî ve ji
.hawîrdorek aram an jî ya pevçûnê ve tê xwedîkirin

* * *

Tirsên hundirîn, tengahiya psîkolojîk, an jî fikarên ji
têkiliya bi heval û xizmên xelet re hemî dibin sedema hişê
tevlihev û rewşek aloz. Ji hêla din ve, kesên ku xwedî
mîzacên aram û aştiyane ne, dibin alîkar ku hişmendiyeke
.saxlem û magnetîk biafirînin

* * *

Xwedê me diceribîne da ku em biryardariya xwe xurt
bikin, ne ku me bişkînin. Nezanî me wêran dike ger em hemû
baweriya xwe bi bedenê bînin. Yê ku di lêgerîna xwe ya
rastiyê de israr dikin, jiyana herheyî dibînin. Ev dinya firineke
agirîn e ku giyanên me tê de têne çêkirin, wekî pola aqil û
.hêza giyanî derdikevin holê

Mirov xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn in—hemû
hêza ku pêwîstiya wan pê heye. Xwedê hêza aqil daye wan
da ku xwe ji astengiyên dinyayî yên ku wan girêdidin û dîlê
adet û xwestekan digirin azad bikin. Ew kesên ku îro biryar
didin ku rê nedin dijwarîyên jiyane îradeya wan bişkînin û
pêşveçûna wan asteng bikin, dê şiyana serketina li hember
.wan were dayîn

* * *

Bi navê rastgoyîyê hemû razên xwe ji yê din re eşkere
neke. Ger tu lawazîyên xwe ji kesên bêxem re eşkere bikî,
ew ê fersendê bigirin ku tinazên xwe bi te bikin dema ku
bixwazin zirarê bidin te. Çima tiştêkî bidî wan ku ew dikarin li
?dijî te bikar bînin û te êşê bidinê

* * *

Ey vexwarina teze ya dilê min, ez te carek û carek din
vedixwim, lê şûşeya hişmendiya min her tim tijî dimîne, ez
navê vê vexwarina pîroz nizanim, lê ez dizanim ku ew
.nektara evîna îlahî ye ku kêfxweşiya giyanî ya nû dide min
Şadiya giyanî her tim nû dibe ji ber ku ew ji xwestekên
demkî çênabe. Ew di wan kêliyan de ku fikarên derûnî dihelin
û adetên zirardar û meylên acizker di bin destdana aştiya
hundurîn a ku ji kûrahiya têgihîştina giyan derdikeve de
.winda dibin, di giyanê hesretê de diyar dibe

* * *

Di navbera dewlemendên dinyayê û dewlemendên ruh
de tu berawirdkirin tune ye, ji ber ku dewlemendên ruh di
.çavên Xwedê de dewlemendên dewlemend in
Îro, min biryar da ku ji ber hêviyên winda û xewnên
nehatî bicihanîn, xwe nexim nav bêhêvîti, dilşikestin û
poşmaniyê. Li şûna ku ez destûrê bidim xwe ku ez di bin
sînor û teng de bimînim, ez ê li gorî şîretên aqilmendiyê
bijîm, dizanim ku bi vê yekê, ez ê bextewariya ku ez lê
.digerim bibînim

* * *

Spas dikim, Xudan, ku tu her gav min bi bîr tînî, her
çend ez te bi bîr naynim jî, û ji bo ku tu min bi spasdariyê tijî
dikî ji bo nîmetên ku te dane min. Pîroz bike min da ku ez bi
.bîranîna te ya berdewam bijîm

* * *

Dema ku hişmendî ji pêşdarazîyan were paqijkirin û ji
xeyalan azad bibe, em ê bibin xwedî têgihîştinek ku ne tenê
di demên taybetî de, lê di her roja jiyana me de jî îlhamê
dide me, bi nûjenkirina zindîti û ciwaniya laşên me,
xurtkirina ramanên me, û barkirina giyanên me bi herikînên
.şehrezayî û bextewariyê

* * *

Adetê gotina rastiyê bêyî ku tiştên nehewce bêjin pêş
bixe, û ji gotina tiştên ku dikarin zirarê bidin yên din an jî
.xizmeta rastiyê nekin dûr bisekine

* * *

Piraniya karsazan ne di qezenckirina pereyan de jêhatî
ne, ne di rêvebirina karsaziyên xwe de serkeftî ne, ne jî
mêrên aqilmend in, ji ber ku gava ew li ofîsên xwe ne, ew bi
pirsgirêkên navmalî yên bi jinên xwe re mijûl dibin, û gava
ew li malê ne, hişê wan bi pirsgirêkên kar ve mijûl dibe. Divê
.mirov hewl nede ku di carekê de li ser bêtirî tiştekî bisekine

* * *

Eger mirovekî xelet biryar bide ku xwe sererast bike û
rewşa xwe bi têkiliya bi mirovên baş re baştir bike, ew ê ber
bi baştir ve biguhere, lê mirovekî ruhanî ruhaniyeta xwe
winda dike û di nav kesên xwedî niyetên xelet û meylên
.xerab de paşve diçe

* * *

Ji bîr meke ku xwesteka nêzîkbûna Xwedê mezintirîn û
esiltirîn bikaranîna îradeyê ye, ji ber ku tenê Xwedê herheyî
û bêdawî ye, û hemû qencî ji Wî tê. Îradeya xwe pêş bixe û ji
xwestekên zirardar dûr bisekine; îradeya xwe ji bo bicihanîna
wan bikar neyne, ji ber ku ew hewldanek bêwate û
windakirina enerjîyê ye. Erkên xwe di vê jiyanê de bi qasî ku
ji destê te tê bi cih bîne, di heman demê de jiyanê wekî
xewnek demkî bibîne. Biryardariya xwe tûj bike û îradeya
.xwe li ser zanîna Xwedê ava bike

* * *

Eger mirov jiyanê xwe bi aqil û têgihîştî bijî, ew ê bibîne
ku mirin xelatek e û veguheztinek e bo rewşek çêtir di
cîhanek çêtir de

* * *

:Mamoste Paramahansa ev şîret da yek ji şagirtên xwe
Yekalî nebe; li şûna wê, jiyanêke bi rêkûpêk û
hevsengiyê bijî, erkên xwe bide pêşiyê. Erk karekî bi dilxwazî
û bi xwestekeke rasteqîne tê kirin, ne bi kîn an hesteke
mecbûriyetê. Her çend hişmendiya manewî û exlaqî divê di
serî de be jî, erkê madî divê neyê paşguhkirin, ji ber ku ew

pir girîng e û divê bi erkên civakî, neteweyî û navneteweyî
.were xurtkirin

* * *

"Û ji her tiştî bêtir, bi xwe re rastgo bin"

Ev hevok navnîşek ji şîretên navdar ên ku di Hamlet a
Shakespeare de ji Polonius re hatine dayîn, tacê digire, û ew,
di nav tiştên din de, tê vê wateyê ku meriv bi xwe re rast be
û tiştê ku di kûrahiya dilê xwe de xelet dibîne neke. Bi rastî,
wijdanek zelal û zindî ji xwediye xwe re şahî û hêzek dide ku
.di nîrx û girîngiyê de ji hemî xezîneyên gerdûnê derbas dibe

* * *

Hêza konsantrasyona bilind bahozen fikaran aram dike,
leza fikaran kêr dike, xwestekên bêserûber kontrol dike, û
.şehrezayiya îlahî dikişîne ku naguhêre an jî naguhêrîne

* * *

Serkeftin ne girêdayî çarenûs an şansê ye, lê girêdayî
xwe-lihevhatinê ye, bi rêya hizirkirinê, bi qanûnên gerdûnê
.re ye

* * *

Divê destûr neyê dayîn ku tu kes û tiştek textê dil dagir
.bike, ku divê tenê ji Xwedê re were veqetandin

* * *

Mîzah û şilbûna mirovan hestên wan sar û têgihîştina
wan kêr dike, û ev yek jî dibe sedema nehiştina lihevhatina
.bi yên din re

* * *

Jiyana malê divê bihuşteke be, lê xeysetên xirab dikarin
wê veguherînin dojehê. Dibe ku mêrek ji kar vegere malê û
jina xwe xemgîn û aciz bibîne, ji ber vê yekê ne mumkin e ku
ew bi wê re têkilî dayne. An jî dibe ku ew bi halekî xirab
vegere malê, ji ber vê yekê ne mumkin e ku ew bi wî re têkilî
dayne. Bi vî awayî, gelek pirsgirêk ji ber xeysetên nebaş tên
.serê yên din

Dema ku endamekî malbatê ji hêrsê dikele an jî bêxem
e, hûn di cih de ji mizacê wan bandor dibin. An jî hûn dikarin
bi moralê bilind nêzîkî kesekî bibin, lê wan bêhteng û
nîqaşkar bibînin, û ew gotinên êşdar bibêjin ku di cih de
.kêfxweşiya we ji holê radikin, û hûn dixwazin xwe dûr bixin
Guh nede kesayetiyên kesên din û nehêle ew bandorê li
te bikin

* * *

Min di jiyane de rastî gelek ceribandinan hatime, û ya
herî dijwar ji wan bi wan kesan re bû ku min xelet nîrxandin
dikirin. Min mirovên ku min jê hez dikirin dîtî û dilê xwe dan
ku min xelet fêmkirin û li dijî min bizivirin. Lê ev yek di
giyanê min de tehliyê çênekir ji ber ku tehliyê têgihîştinê ewr
.dike

Ez nahêlim ku ji ber şaşfêmkirinên kesên din ên li ser
min xwe biêşînim, lê belê ez hewl didim ku alîkariya wan
bikim ger ew qebûl bikin û niyetên baş û daxwazên xweş ji
.wan re bişînim

* * *

Kirinên rast mîna vexwarina nektarê şîrîn û xweş ê
qencyê ne, lê kirinên xerab xwedî xwezaya dijber in, mîna
vexwarina hingivê jehrî. Divê bi tevahî ji kiryar û tevgerên ku
zîrê didin tenduristiyê û dibin sedema tengasiya psîkolojîk
û nezanîne dûr bisekinin. Xwedîderketina bêmaf a her cûre
madeyên zirardar deriyê ku tê re pirsgirêk, nexweşî û êşên
.laşî yên psîkolojîk dikevin hundir e

* * *

Ey evîndarê min ê xwedayî
Tu kaniya evîne yî ku ji dilê dostaniyê diherike, û tîrêjên
germê yên veşartî yî ku gulokên hestan di dilê hevalan de
vedikin

Û helbestên hestiyar ên ku esilzadetî, wefadarî û
fedakariyê pesnê xwe didin

* * *

Her ku ez dilo vanî û niyeta xwe ya baş ji yên din re
dişînim, ez kanalên giyanî yên ku evîna Xwedê bi wan ber bi
min ve diherike vedikim. Evîna îlahî mîqnatîs e ku qenciya
.herî mezin dikişîne û tîne

* * *

Ji bo mirovekî pir girîng e ku biryar bide ku aramiya
hundirîn û aramiya xwe biparêze, her çend ew bi xizmên bi
pirsgirêk re bijî, ji bo kardêrekî dijwar bixebite, bi kesên ku
ew wekî dijmin dibînin re mijûl bibe, an jî bi her ceribandinek
jiyanê re rû bi rû bimîne. Ger ew di jiyana xwe ya rojane de
bi vê biryardariyê berdewam bikin û piştî çend rojan ji
ezmûnên weha bêhêvî nebin, ew ê bigihîjin hevsengiya
.hundirîn û bextewariya psîkolojîk bibînin

* * *

Xerabî û guneh di xwezaya mirov de nînin, lê ji derve
tên û di hundirê mirov de tên çandin

* * *

Zêrê di bin heriyê de veşartî eslê xwe winda nake; ew bi
paqijiya xwe ya xwezayî dibiriqe gava heriyê tê rakirin. Bi
heman awayî, qencî di giyanê mirovan de heye tevî
tebeqeyên nezanîne ku wê vedişêrin û tarî dikin. Çiqas zêrê
giyan ji ber heriya stûr û hişk a nezanîne tarî bibe jî, em tenê
hewce ne ku wê heriyê bi ava aqilmendiyê bişon da ku
.şewqa xweşik a zêrê rastîn ê giyan eşkere bikin

* * *

Mirov pir caran balê dikişînin ser rexnekirina hevûdu, û ji
.ber vê yekê ew taybetmendiyên baş ên aliyê din nabînin

* * *

Nezanî hem li Rojhilat û hem jî li Rojava bi heman rengî
heye. Dema ku nezanên ji Rojhilat û Rojava li hev dicivin, ew
pev diçin û nikarin li hev bikin, pesnê serbilindî û
xwerastkirina xwe nîşan didin bêyî ku guh bidin an rêzê li
nêrînen din bigirin, her çend ew rast bin jî. Lêbelê, dema ku
aqilmendên ji Rojhilat û Rojava li hev dicivin, ew mijaran bi

awayekî objektîf lêkolîn dikin û ji bo hevkarîyek berhemdar
.dixebitin ku sûdê dide her kesî

* * *

Xwedê giyan, hiş û laşek daye me, û divê em van
diyariyan bi awayekî ahengdar û hevseng pêş bixin. Divê em
nehêlin ku em bibin koleyên jîngeha xwe an jî dîlên adetên
.xwe

* * *

Dê û bavên bi pêşkeftinên giyanî dikarin bi mezinkirina
zarokan bi meylên giyanî û bi pejirandina şêwazek jiyanek
nerm ku bi hizirkirin û dîsîplîna xwe ve tête diyar kirin,
.alîkariya cîhanê bikin

* * *

Daxwaz xwestek e ku şiyana pêkanîna wê tune ye, lê
niyet ji xwestekê xurttir e. Ji aliyekî din ve, îradeyê hêza
ajotinê ya li pişt wê xwestekê ye, digel enerjiya çalak da ku
wê bigihîne encamê. Ev hewldanek armancdar û berdewam
digire heya ku xwestek pêk were. Çend kes bi rastî tiştê ku
dixwazin bi dest bixin dixwazin û bi dest dixin! Bê guman,
divê mirov îradeyê ji bo kirina kiryarên şermok û şermezar
bikar neyne, ji ber ku ev yek armanca rastîn a îradeyê binpê
dike û encamên neyînî û zirardar çêdike. Divê îradeyê
mirovan bi aqil û ferasetê ve were rêvebirin, ku bibe sedema
.ronakbîrî û nêzîkbûna Xwedê

* * *

Her tiştê ku di vê jiyanê de xweşik û hêja ye, pir caran di
kanên veşartî de ye ku di nav sirrê de ne. Zehmet e ku meriv
bi hêsanî gewherên kêrbar bibîne, û divê gencîneyên giyanî
yên hêja bi amûrên têgihîştin û şehrezaiyê werin derxistin û
.derxistin

* * *

Bi gotinên xweş û şîretên dilsoz, kêfxweşkirina yên din
nîşanên mezinatiya rastîn in. Berevajî vê, êşandina yên din bi
gotinên henekbaz, nihêrînên neyînî û pêşniyarên xweperest
nîşana xerabiyê ye. Awirek birîndar û bêhna hêrs ji lêdanek

an lêdanek bi êş kûrtir dibe. Henek û tinaz ruhê serhildan û
hêrsê di kesên xerabkar de eşkere dikin, lê pêşniyarên
.dostane poşmaniyê û matmayînê îlham didin

* * *

Carinan Xwedê xwe wek ronahiyek mezin, an wek
dengek kozmîk, an wek şahiyek bêdawî, an wek evînek bi
şîrîniya herî zêde, an wek têgihîştin, şehrezayî û zanîne
nîşanî evîndarên xwe dide. Ronahiya wî wek baskên kozmîk li
ser bêdawîtiyê dirêj dibe û belav dibe, û carinan ez vê erdê
wek xewnek di dilê wê ronahiyê de dibînim, û bi vî awayî min
.fêm kir ku cîhan xewnek e

* * *

Divê em hemû hewla xwe bidin ku dilên xwe bi
şehrezaiyê paqij bikin û wan bi evîna Xwedê paqij bikin, û
fêm bikin ku em hemû bira û xwişk in, bi hev re ber bi mala
.xwe ya bihuştê ve dimeşin

* * *

Mezintirîn bexteweriya te ew e ku tu herdem amade yî ji
bo fêrbûn û tevgerîna rast. Çiqas tu xwe baştir bikî, ewqas tu
alîkariya baştirkirina yên li dora xwe dikî. Kesê ku xwe baştir
dike her tim bextewar e, û çiqas tu bextewartir bî, ewqas tu
.yên li dora xwe bextewartir dikî

* * *

Werin em bi hev re bixebitin da ku birçîyan têr bikin, cil
û derman ji hewcedaran re peyda bikin, xemgînan teselî
bikin, hêsirên mehrûman paqij bikin, giyanê wan şa bikin û
.bişîrînin

* * *

Eger Xwedê evîna xwe nexista dilê dayikan, ew ê
nikaribana ji zarokên xwe hez bikin. Evîna îlahî di dilê
dayikan re diherike. Mal bi keremê tijî ye ji ber hebûna
Dayika gerdûnî di şiklê dayikeke mirovî de, û divê em agirê
.evîna dayikan di dilê xwe de zindî bihêlin

* * *

Jiyan li vir bêber û kaos xuya dike heta ku em bigihîjin
peravên ewlehiyê. Divê em hêviyên xwe li ser armancên
dinyayî yên demkî û girêdanên madî yên nazik negirêdin. Ev
girêdanên lawaz bi awayekî nehişmendî me ji armanca me
ya dawîn dûr dixin, mîna ku ew me ji xweya me ya rastîn dûr
.dixin

* * *

Dengê Xwedê li pişt xuyabûna jiyanê ye, bi berdewamî ji
kulîlkan, pirtûkên pêroz û wijdanên me gazî me dike û bi me
re diaxive, û bi riya hemî tiştên xweşik ên ku jiyanê hêjayî
jiyînê dikin, rûmeta Wî di aramiya giyanî ya ku giyan hîs dike
û di hewldana cidî ya hiş de ku bi Wî re li hev bike, tê
.eşkerekirin

* * *

Ya Xudan, min bike bazekî pêşketina giyanî ku li ser
kolanên tozî yên tenghizî û zêdekirina bîr û baweriyên bilind
.bifire

Gazî min bike bo tebeqeyên bilindtir û bilindtir, li pişt
lerizînên erdê û ewrên ku tîrêjên rojê asteng dikin
Bila ez baskên hevsengiyê ber bi wan asîmanên bilind
ên têgihîştinên bilind ve siwar bibim
Li ser hemû bahoz û tofanan, ez ê li lêgerîna hêlîna
bihuştê derkevim

Ya Xudan, min bike bazekî pêşkeftina giyanî, her gav bi
hesret û hewes li te digirim

Ey Xudan, bi bayên şîrîn ên hebûna xwe me nû bike, me
bi hesreta hebûna xwe ya bi heybet tijî bike, û bila hebûna
me bi şehrezayiya te ya îlahî dewlemend bibe. Bila em hîs
bikin ku ronahiya te ya pêroz her aliyê jiyana me dagir dike,
biryardariya me xurt dike, tarîtiya me belav dike, me bi aşî
û geşbîniyê tijî dike, û enerjîyê dide me ku em kirinên baş
.bikin

* * *

Her kesê ku bi dilê xwe yê tijî dilo vanî û comerdî
alîkariya derûnî û madî dide yên din, dê bibîne ku tiştê ku

dide vedigere wî, û ev qanûna kiryarê ye ku ji bo dilan
.derbas dibe

* * *

Tiştên ku mirov li hember yên din hîs dike, di eterê de
lerizînên domdar diafirîne, û mîqdarek hevxiemî û dilovaniyê
ya beramber dikişîne. Ewê ku kesên ku neheqî li wî kirine efû
.bike, dê ji bo xwe jî efû û toleransê bikişîne

* * *

Çawa ku mirov nikare bi telefoneke şikestî biaxive,
mirov nikare bi bandor duayan bi riya hişek ku ji ber lêdanên
çekûçê yên fikar, xem, nerazîbûn û girêdana bi rûmetên
demkî yên dinyayê seqet bûye, biweşîne. Berevajî vê, ew hiş
dikare bi aramî û aramiya kûr were sererast kirin, bi vî rengî
kapasîteya wê ya veguhestina bangên giyanî û wergirtina
.bereket û têgihîştinên bilind zêde dike

* * *

Di vê dinyaya ne aram, xeternak û ne diyar de, hûn xwe
bi tevahî tenê hîs dikin, tenê Xwedê qet te nahêle û hêviyên
.te jî dê neşikîne

* * *

Ya Xudan, min bi paqijiyê zelal bike da ku ez ronahiya te
ya şîfayê di hundurê xwe de nîşan bidim
Neynika hişê min, ya ku ji fikaran diheje, aram bike, da
ku rûyê te yê bêdawî nîşan bide
Pencereyên baweriyê di giyanê min de veke da ku ez
bikaribim bêhna aramiya te bikşînim
Ey Tu yê ku di Xwe de geş î! Ey Tu yê ku xwediye
mezinahiyek bêwate yî! Li çavên min ên hesretî binêre, da
!ku ez ji bilî Te tişteki din di dinyayê de nebînim

* * *

Dengên cuda bandorên cuda li ser sîstema demarî dikin.
Dengên nelihev bandorek acizker li ser demaran dikin, lê

dengên harmonîk tevnên rehet û atrofîkkirî yên sîstema
.demaî bi şiyarkirina hêza wê ya jiyanî çalak dikin
Ji ber vê yekê, peyvek xweş û nerm, stranek îlhambexş
û dengê şehrezaiyê ku di perestgeha giyan de diçirise,
.hemî bandorek kûr û bêhempa li ser giyanê mirovan dikin
Jiyan wek rêwîtiyek kurt e [ber bi daristanekê] Gava ku
firavîn tê amadekirin û li ser sifrê tê danîn, ajal tê hundir û
her kesî neçar dike ku biçe Piraniya mirovan wiha dijîn Ew bi
dijwarî dixebitin da ku hinek pere berhev bikin û hinek
bextewarî û ewlehiyê bi dest bixin, lê tenê ji aliyê ajala
nexweşî û karesatên din ve tîr lêdan, dilê wan radiweste û
ew neçar dimînin ku biçin Mirov ne mecbûr in ku bi vî rengî
bijîn, bihêlin ku karên bêdawî dema wan bidizin û wan kole
bikin Gelek sal bi vî rengî derbas bûn Ew kesên ku biryar
didin ku nehêlin zehmetî wan paşde bigirin, dê hêz werbigirin
.ku wan derbas bikin

* * *

Wekî qaîdeyek gelemperî, peyva "xwarin" tenê di
têkiliya bi xwarina laşî re tê bikar anîn, lê celebên din ên
xwarinê jî hene, wek çalakiya rewşenbîrî, balkişandina li ser
hişê, û şehrezaiya giyanî. Cureyê yekem (xwarin) laş têr
dike, cureyê duyem (balkişandina li ser hişê) hiş têr dike, û
.cureyê sêyem (şehrezaiya giyanî) giyan têr dike

* * *

Gelo te qet hewl daye ku wê "tiştê din ê nepenî", wê
xeyala herdem diguhere û wînda dibe di çolê de, ku tu hîn jî
piştî ku hemû daxwazên xwe pêk tînin hîs dikî? Mirov heta ku
xwediyê tişteyê bin, bêriya tişteyê dikin, lê gava ku ew bikeve
destê wan, ew bê guman jê westiyar û tişteyê din dixwazin.

Her çend jiyan her tiştê ku dilê mirov dixwaze bide -
dewlemendî, hêz, heval - jî, ew ê di dawiyê de xwe nerazî hîs
bikin û dest bi lêgerîna bêtir bikin. Lê tişteyê heye ku mirov
qet jê westiyaye, û gava ku ew wê bibîne, ew ê tişteyê din
naxwaze û qet wê bi tişteyê din naguherîne: kêfxweşiya paqij
.a giyan, ku di kûrahiya herî kûr a xwe de dijî

* * *

Cîhan di seranserê dîrokê de hejiyaye û bêistîqrar bûye.
Di şer de, cîhan ji bo bi mîlyonan kesan dibe cihê êş û azarê.
Bexteweriya rastîn û mayînde di ezmûna hebûna îlahî de ye,
û ji bidestxistina wê bexteweriyê bextewerî an destkeftiyek
.mezintir tune

* * *

Çima mirov tiştên ku kêfa wan kêm e û gelek tengahiyê
?didin wan dikin

Bersiv "adet" e, ku faktora diyarker a çarenûsa mirovan
e. Gelek kes, tevî ku êş û zirara ku ew çêdikin dizanin jî, ji
ber girtina hesinî ya adetê, di kirinên zirardar de israr dikin.
Deve deviyên bizmarî dixwe tevî ku ji devê xwe xwîn
dikişîne. Kesê ku li kêfê digere, tevî zirara ku ew li
tenduristiya wî dikin, xwe dispêre kêfên xwe. Vexwarinên
alkolî heta mirinê nezan in, ji kêfa giyanî ya hundurîn, ku bi
tu kêfek din re nayê berhev kirin. Kesê çavbirçî bextewariya
xwe bi bêrehmî li pey milkên madî xera dike, bêtî ku hay jê
hebe ku ger ew demekê bifikire, ew ê bigihîje bextewariyek
.ku zêr nikare bikire

* * *

Di ronahiya te ya pîroz de ez ê her û her şiyar bimînim,
û ji dîtina rûyê te yê pîroz her û her kêfê bistînim
Min bi hestên demkî li evînê geriyam, û piştî ku di çolên
evîna sînorkirî ya mirovan de geriyam, di dawiyê de min
.oaza evîna îlahî dît
Ramanên Ruhî
Ji bo mamosteyê jîr Paramhansa Yogananda

Xwedê embarê şehrezayiya îlahî ye, ku firehiya wê
bêdawî ye û naveroka wê bêdawî ye, û giyanên mirovan
.kanalên ku ew şehrezayî tê re diherike ne
Kanalên fireh û vekirî û yên teng û zengar hene. Çiqas
kanal mezintir be, kerema îlahî ewqas mezintir û firehtir
.diherike

* * *

Êş ji bo kesên zîrek û amade ne ku fêr bibin dersên bikêr
.hene, lê êş ji bo kesên gilêkar û nerazî dibe zordarekî zalim
Êş dikare hema hema her tiştî fêrî me bike. Dersên wê
me teşwîq dikin ku têgihîştin, xwekontrolkirin, bêxembûn,
.exlaq û hişmendiyeke bilindtir pêş bixin
Bo nimûne, êşa zik ji me re dibêje ku em zêde nexwin û
.baldar bin li ser tiştên ku em dixwin
Êşa ji ber windakirina milk an jî hezkiriyên me, xwezaya
.demkî ya her tiştî di vê dinyaya xeyalan de tîne bîra me
Encamên kiryarên xelet me teşwîq dikin ku em di
navbera rast û xelet de ji hev cuda bikin
Lê çima mirov ji aqilmendiyê fêr nabin? Hingê ew ê xwe
!nedin bin terbiyeya êşdar û nehewce ji aliyê zordarê êşê ve

* * *

Ey evîndarê min ê xwedayî
Tu li her quncikê gerdûnê yî
Ew di dilê gul û gul de vedişêre
Ew ji pencereya heyvê li min dinêre
Ji pişt perdeya xwezayê
Û xeyal ji min veşartî bûn
Ji bo çirpînekê jî çavê xwe ji min paşguh neke

* * *

Xelk difikirin ku asketîzm ew e ku meriv xwe mehrûm
bike, lê ev ne bi tevahî rast e, min ji bo xezîneya herî mezin
.a hebûnê dev ji xwestekên piçûk berda

* * *

Di lêgerîna xwe ya berdewam a bextewariyê de - bi
rêyên şermezar an rast - mirov di راستiyê de li kêfxweşiya
.giyanî digere
Du celeb kêfxweşî hene: kêfxweşiya derewîn û
kêfxweşiya راستeqîn
Piştî kêfxweşiya sexte xemgînî û êş tê, lê dawiya
kêfxweşiya راستîn her gav kêfxweş e, her çend destpêka wê
.xemgîn an bêhêvî be jî

Xwedê şahiya mayînde ye, û dema ku lêgerîner Wî
bibîne, ew ê wê tiştê din ê ku lê digeriya û bê rawestan lê
digeriya bibîne, tewra piştî ku ew xwestekên ku wî difikirî dê
.bextewariyê bînin wî bi dest xistibe jî

Di vê kêfxweşiya herdem nû de, lêgerîner dê hemû
.bextewariya ku di hemû tiştên din de digeriya bibîne

* * *

Sibê ji hêla îro ve tê destnîşankirin, ji ber vê yekê ez ê
jiyana xwe analîz bikim û fêhm bikim ka ew çi ye, û dûv re
.rêbazan bibînim da ku wê bikim ew tiştê ku divê ew be
Îro ez ê ruhê înnîsiyatîfê pêş bixim, ji ber ku yê ku
înnîsiyatîfê digire mîna meteorekî tûj e, ji tunebûnê tiştek
.diafirîne

Ew bi saya hêza giyanê afirîner ê mezin, tiştê ne gengaz
mimkun dike

* * *

Hêza Xwedê di her atomek hebûna min de, di her
şaneyek zindî de, di her demarî de, û di mêjî û tevnên min de
.heye

Ez baş im ji ber ku ew hêza pîroz li her beşek laşê min
belav dibe

* * *

Her kesê ku dikare aramiya xwe biparêze û erkên xwe bi
aramî pêk bîne, xwe bi giyanê gerdûnî ve girêdide ku
.aramiya wî hebûnê tijî dike

Çiqas bûyerên jiyanê dijwar bin jî, û çi qas ezmûn dijwar
xuya bikin jî, divê rewşa derûnî aramiyê nîşan bide û divê hiş
.hevsengiya xwe biparêze

Ne têkçûneke tirsnak divê bingegehên giyan bihejîne, ne jî
serkeftineke geş divê wê bi coş û heyecan bike

Her kesê ku aramî û sebir nîşan bide - bi rastî, ne
sextekar - gihîştîye peravên aramî û aştiya rastîn ku ji hêla
.bandorên derveyî ve nayê têkdan

Kesê ku dixwaze ber bi baştir ve biguhere, divê îradeyek
.xurt, bêdeng û aram pêş bixe û dev ji biryarên baş bernede

Di dema çalakiyê de li ser Xwedê bifikirin û vê yekê bikin
.beşek ji jiyana rojane, ev tiştê ecêb e

* * *

Hin ji wan kesên ku dixwazin fêr bibin, rêyekê kurt
dimeşin, paşê hewesa xwe winda dikin, rê diguherînin û
.biryarên xwe ji bîr dikin
Hinên din hemû hewla xwe didin ku rêwîtiyê bidomînin,
tevî ku carinan teslîmî adetên kevin dibin jî, lê dîsa jî ew
dimeşin û hewl didin, ji ber vê yekê meylên wan safîtir dibin,
.û ew bi derbasbûna rojan xurt, saxlem û enerjîk dibin

* * *

Ramanîna erênî rê li ber dîtina hêza îlahî ya nedîtî
vedike ku dikare dergehên rewşenbîrî yên piçûk û
têgihîştinên hestiyarî yên sînordar fireh bike, û şahidiya
çirûskên qenciya herî mezin bike, û pencereyek mezin a
firehiya bêdawî veke ku tê de hebûna îlahî dikare bi hemî
.şahane û pîrbûna xwe ya îlahî li her derê were dîtin
Aramiyê ew e ku tevahiya cîhanê pêdivî ye, nemaze ew
kesên ku di rêya hizirkirinê de dimeşin û dixwazin bigihîjin
.asoyên bilind ên giyanî
Hewldanên giyanî yên ku bi bédengî û aştiane têne
kirin bi gelemperî bibandor û berhemdar in, ji ber ku gava
tevgerên laşî radiwestin, raman çalak dibin û enerjiyên
.giyanî yên bêçalak şiyar dibin

* * *

Divê em ji ber şaştîyên xwe bêhêvî an jî aciz nebin, lê
belê divê em her tim li aliyê geş ê ezmûnên xwe binêrin û ji
wan dersan derxin. Û çî dibe bila bibe, divê em ji bo alîkarî û
.rêberiyê berê xwe bidin Xwedê

* * *

Şagirtêkî nû difikirî ku ew dikare tenê bi xwendina teorîk
hînîkirinên giyanî fam bike, û ji bilî vê, ew di heman demê de
dixwest hînî yên din jî bike, ji ber vê yekê mamoste
:Paramhansa jê re got

Hişyariya giyanî ne şaxkirineke derveyî ye (wek"
"nebatek), lê belê mezinbûn û pêşketineke ji hundir ve ye

* * *

Yogîyekî dinivîsand , ku ji bo 35 zimanan hatiye
wergerandin û ji dema derketina xwe ya nêzîkî 70 sal berê
.ve çap û populer e, ji xwendekarên xwe re hatiye şandin

:Dostên min ên hêja

Azadiya hîlbijartinê bi giranî ji her cûre xwestek, niyet û
îradeyekê pêk tê. Lêbelê, divê cudahî di navbera azadiya
hîlbijartinê ya rastîn û xuyangên wê yên kêmtir de were
.kirin

Hewldanên me, hêza me û hemî kiryarên me yên fizîkî,
exlaqî û giyanî bi saya îradeyê dest pê dikin û bi berdewamî
.dixebitin

Îrade ji çerxên berdewam ên biryardariya bêdawî û
çalakiyên li dora xwestekê pêk tê, heta ku ew bigihîje
.astek têrker a hêzê da ku encama xwestî bi dest bixe
Min ji pirtûka ku ez dinivîsim derseke mezin hîn bûm, ji
ber ku min berê bêyî ku tiştê ku min nivîsandiye binirxînim
dinivîsand, lê min neçar ma ku her paragrafê otobiyografiya
xwe binirxînim û dema ku min dîsa pirtûk digerland, min kêfa
.vegera wan ceribandinên ecêb anî

Di vê jiyandê de min gelek serpêhatî dîtine, min ders
dane, avahî ava kirine û boyax kirine, û sirra serkeftina min
.her tim îradeyek bûye

Her tiştê ku min hewl da bi îradeya xwe bikim, bi dest
xistiye, û ez ji we re piştrast dikim ku heke hûn ji bo tiştêkî
.biryardar bin, ew ê bi alîkariya Xwedê were bidestxistin
Divê em kêfxweşiya îlahî bi yên din re parve bikin. Tiştêk
.ji axaftina ji dil li ser Xwedê xweştir nîne

Eger tu bikaribî kesekî îqna bikî ku rêya gunehê ber bi
geliyê mirinê ve diçe û rêya meditasyon û lihevhatina bi
qanûnên îlahî re ber bi jiyana herheyî ve diçe, tu dê jiyana
wan ji wê dewlemendtir bikî ku te milyonek dolar dabûya
.wan

Pere demkî ye, lê zanîna Xwedê bi me re dimîne û bi me
re diçe cîhana din. Ji ber vê yekê, gava ku ez dibînim kesek
hewl dide û hemû hewla xwe dide ku Xwedê nas bike, ez
.gelek kêfxweş dibim

Her çend ez li dinyayê gelek tiştan plan dikim û dikim jî,
ez wan ji bo razîkirina Xwedê dikim. Heta di nîvê kar û
qerebalixiya daxwazan de jî, ez bi dengekî nizm dibêjim, "Tu
li ku yî, Xudan?" û tevahiya dinyayê diguhere û ez ronahiyek
.mezin dibînim

Ez di wê okyanûsa ronî de bilbilek piçûk im, û çî
!kêfxweşiyek mezin

* * *

Divê em ramanên xwe bi tiştên xemgîn û tirsna ên vê
jiyanê ve sînordar nekin. Aqil ji me dixwaze ku em raman û
hestên xwe ber bi hêza îlahî ya herheyî ve bibin ku naguhere
.û naguhere

Xwe qels û lawaz nebîne, ji ber ku mejiyê te gelek enerjî
hildigire ku têra du rojên temam bajarekî mezin dike, lê dîsa
!?jî tu dibêjî ku tu westiyayî

Dema ku hûn hewl didin ku bigihêjin serkeftinê, ji her
.derfetek berdest sûd werbigirin bêtî ku yên din dûr bixin
Carekê ez li kolanekê li Bostonê dimeşiyam û aliyê
kolanê ku ji bo peyayan hatibû destnîşankirin, ku ez lê
dimeşiyam, tijî peyayan bû û hema hema hemû li pêşiya min
bûn, ji ber vê yekê derbasbûna ji kesekî dijwar bû. Lêbelê,
min di navbera xwe de biryar da ku ez ê li pêşiya elaletê bim
.bêtî ku kesî bixim

Min dest bi lêgerîna derfetan kir û li vir û wir li valahiyan
di navbera peyayan de geriyam, ku min ew bikar anî heta ku
min tiştê ku min dixwest bi dest xist û di nav elaletê de bûm
.yê yekem bêtî ku kesî qerebalix bikim

Paşê min got, "Baş e, ew dikarin niha piştî ku min
".armanca xwe bi dest xist, li pêşiya min biçin

* * *

Xwedê çavkaniya tenduristî, serfirazî, şehrezayî û şahiya
herheyî ye

Dema ku em bi Wî ve girêdayî bin, jiyana me temam
.dibe, û bêyî Wî, jiyana netemam dimîne
Werin em bala xwe bidin wê hêza îlahî ya ku jiyana, şiyana
.û şehrezayiyê dide me
Werin em dua bikin ku ev rastiya mezin bikeve jiyana
me

Û da ku ev hêza herheyî di laşên me re biherike
Û da ku kêfxweşiya bênavber bikeve dilê me
* * *

Li pişt tariya çavên girtî hêzên ecêb ên gerdûnê, hemû
giyanên qenc û pîroz, û hebûna herheyî ya bê sînor û bê
.dawiye veşartî ne
Bi saya hizirkirinê em rastiya mutleq nas dikin û şahidiya
kirinê wê yê veşartî di jiyana xwe de û di hemî ecêbên
.afirandinê de dikin
Eger şagirt bibîne ku ew wekî ku dixwaze pêş nakeve,
divê ew bi xwe re bisekine, ramanên xwe vekole û
.astengiyên ku li pêşiya wî ne destnîşan bike
Gelek caran, sedem nebûna hewldanek rastîn û hişê
bêserûber e. Gelek caran, astengî ji adetên kûr çêdibin ku
divê ji baxçeyê jiyana werin rakirin da ku rehên bextewariyê
.di axa giyan de mezin bibin û geş bibin
Tenê ji ber ku hûn dixwazin îradeya xwe pêş bixin, lezê
.nekin û tiştên mezin nekin
Ji bo serkeftinê, divê hûn pêşî îradeya xwe bi hin tiştên
piçûk ên ku we digot hûn nekarin bikin biceribînin. Ger hûn
.hewl bidin, serkeftin dê ya we be
Ez hîn jî hemû armancên ku heval û yê din ji min re
digotin ku ez ê tu carî negihîjim wan bi bîr tînim, lê dîsa jî
.min ew bi dest xistin
Ev kesên xwedî "niyetên baş" dikarin bi ramanên xwe
zirarên mezin bidin; bila Xwedê me ji wan û şîretên wan
.biparêze

Hevaltî bandora herî mezin li ser îradeyê dike. Çûna
şahiyên bi deng li şûna meditasyonê di perestgeha aramiyê
de hişê bi toza lerizînên dinyewî ewqas qelew qirêj dike ku
.xilasbûna ji wan dijwar e
Îradeya mirov bi bandora hevalên wî/wê bê guman xurt
.dibe an jî lawaz dibe

Pêşxistina îradeyê tenê bi hewldana xwe pir dijwar e.

Pêdivîya te bi mînakek baş heye ku tu teqlîd bikî. Ger tu
dixwazî bibî wênesaz, di nav tabloyên baş de bijî û bi
wênesazên re hevaltiyê bike. Ger tu dixwazî bibî mirovek
ruhanî, bi mirovên ruhanî yên xwedî karakterên esil re
.hevaltiyê bike

* * *

Mirovê bilindtir ku dizanibû çawa hişmendiya xwe
berfireh bike û wê veguherîne bêdawîbûna mutleq, dikare
afirandinê wekî xewnek kozmîk bibîne, her weha ew dikare bi
.zanînek teqez bibêje ku madde tune ye
Bi rêya qonaxên dirêj ên dîsîplîna xwe û bi şopandina
rêya meditasyonê an rêbazên din ên têgihîştina giyanî yên
wekî evîn, xizmet, fedakarî û dûrketina ji xweperestiyê,
lêgerînerê dilsoz ê Xwedê dualîteyan ji holê radike û yekîtiya
.herheyî ya hebûnê pêk tîne

* * *

Evîn ne tenê hestek e; ew eslek pir rastîn e. Û dema ku
bi hişmendî were rêve kirin, ew rêya xwe - bê xeletî - ber bi
.armanca xwe ve dibîne

Evîn jî hêzeke mezin e. Gerîner dikare gelek awayan
biceribîne da ku Xwedê bibîne, lê ew ê wî nebîne heya ku ew
hesreta xwe ya herî mezin û xwesteka xwe ya kûr dernexe
.holê

* * *

Mirov dibe ew kesê ku hişê wî/wê wî/wê qane dike ku
bibe. Eger îradeya te xurt be, tu dê di şerê jiyanê de bi ser
.bikevî

Her ku hiş bala xwe dide tiştên demkî, hêzên wê qelstir
dibin, û her ku ew xwezaya giyanî ya giyan piştrast dike, ew
.bêtir giyanî dibe û hêzên wê nû dibin

* * *

Cîhan dê berdewam bike bi bilindbûn û daketin û
guherînen xwe, ji ber vê yekê em ê ji bo rêberî û arastekirinê
berê xwe bidin ku derê? Ne ji bo têgehên xwe yên alîgir û
.pêşdarazî, lê ji bo dengê rastî û rêberiyê di hundirê me de

* * *

Madde û hiş, gerdûn bi stêrk û gerstêrkên xwe, pêlên
rûyê erdê yên qelew, herikînen veşartî yên zelal ên
afirandina maddî, hêzên mirovan ên hest, îrade û hişmendî,
jiyan û mirin, roj û şev, tenduristî û nexweşî, serkeftin û
têkçûn, li gorî qanûna rêlatîvîteyê ku vê xewna kozmîk
.birêve dibe, rastî ne

Hemû dualîteyên ku ji hêla qanûna rêlatîvîteyê ve têne
dîtin, ji bo xewnvanê mirovî rast in, ku rola xwe ya piçûk di
.xewna mezin a kozmîk de dilîze

Ji bo ku mirov ji destê xeyalan - qanûna rêlatîvîteyê -
rizgar bibe, divê ew ji xewnê şiyar bibe û bibe şiyariya
.herheyî

Em nikarin xewnê bi xeyalê an bi înkarkirina hebûna wê,
an bi qebûlkirina "jiyanê" lê redkirina "mirinê", an bi
qebûlkirina tenduristiyê lê paşguhkirina nexweşiyê
.biguherînin

Her doz beşek yekpare ya dijberiya xwe ye, mîna her du
aliyên yek qumaşî

Dualîtî du aliyên heman pereyî ne, û lêgerê rastiyê hewl
nade ku wan di hişê xwe de ji hev veqetîne, lê belê bi
.şehrezayî û zanîna teqez ji wan bilindtir dibe

* * *

Evîna Xwedê me bilind dike û têgihîştina me fireh dike.
Ez nikarim xwe tenê bi vî laşî ve girêdayî bibînim, ji ber ku ez
.hîs dikim ku ez di hemî laşan de amade me

Herwekî ku ez hişmendiya xwe di her beşek ji laşê xwe
de hîs dikim, ez hîs dikim ku hûn hemî beşek ji min in, û ez
hîs dikim ku hemî zindiyên di hundurê laşê min ê kozmîk de
.ne, û ez hestên her kesî tecrûbe dikim
Ev ne têgihîştin an xeyal e, lê xwenasîn e. Ev hişmendî ji
danûstandinek xwendina hişan bêtir e; ew hişmendiyeke
hişmend a hestên her kesî ye, û ew rewş wekî hişmendiya
.kozîk tê binavkirin
Dema ku ew hişmendî di hundirê te de derdikeve holê,
hişmendiya "ez" wînda dibe, û tu hîs dikî ku hemû hebûn ji
.hêla yek jiyanêke îlahî ve hatine dagirkirin

* * *

Ev dinya ecêb e, ji ber ku her tişt tê de diguhere û
veguherîne de ye, û ji ber vê sedemê, divê mirov keştiya
.bextewariya xwe li peravên vê dinyayê lenger neke
Çi tu di vê jîyanê de êşê bikşînî, çi jî ji dewlemendî û
hêzê kêfê bistînî, divê hişmendiya te neguhere. Ger tu
bikaribî hevsengiya derûnî bi dest bixî, tiştê nikare zirarê
.bide te
Jiyana hemû mirovên mezin nîşan dide ku ew gihîştine
wê rewşa pîroz. Ew kesên ku hêviyên xwe bi bidestxistina
bextewariya dinyayê ve girêdidin, dê gelek pîrsgirêkan
.bibînin, ji ber ku kabûsan pir caran bi xewnên xweşik re tên
Eger tu xewnê tenê wek xewnekê bihesibînî, êdî ne
wisa, çi xweş be çi tirsak be, tu ê xwe aram hîs bikî, û gava
tu fêm bikî ku ew jîyan jî xewnek e, tu ê ji kabûsên wê rizgar
.bibî

* * *

Divê mirov kêfxweş bibe ji ber ku ew dikare ji tiştên
bêwate û neyînî yên jîyanê dûr bisekine, û ji ber ku ew dikare
- bi ramanên erênî - şert û mercên guncaw biafirîne ku
.hêmanên serkeftinê bikişîne
Rewşa giyanî ya dijwar û ne aram mîna penceşêrê ye ku
aramiya giyanî dixwe, û kesên ku ji rewşa giyanî ya xemgîn
.dikişînin nikarin ji pîrsgirêkên xwe xilas bibin

Lê belê adet û pirsgirêkên xerab dikarin bi ramana aram
û maqûl werin çareserkirin. Dema ku kesek xwedî adetek
.zirardar wê eşkere dike, ew têkçûnê qebûl dike

* * *

Ey Xudan, min ceribandinên dinyayê bi evîna te ya îlahî
re berawird kirin û min evîna te ji her ceribandin an
.xapandinê xurttir dît

* * *

Herwekî ku petrol agir geştir dike, hêrs jî hêrsê dixwe û
wê girantir dike, û muameleya bêedeb yê din teşwîq dike
ku reftarên xwe yê hovane bidomînin û wan serhişk û
.hişktir dike

Mirovekî aram û nerm bi aramiyê hêrsê derbas dike, bi
bêdengiyê bahoza nakokîyê aram dike, û bi gotinên xweş û
nerm û bi berçavgirtina hestên yê din nakokî û pevçûnê jî
.holê radike

* * *

:Mamoste Paramahansa li ser rastiyê got
Ew heye her çend kes baweriya xwe pê neyne jî, lê belê"
".teorî hewce ne ku bi raman û gotinan werin piştgirî kirin

* * *

Divê evîn serwerê cîhanê be

* * *

Ez bi stranên şahîya xwe tîm ba te
Û min ji xezîneya giyanê xwe gencîne anîne ji bo te
Û di kûrahiya dilê xwe de, ez ji bo te nektara hesreta
îlahî berhev dikim

Di biyabana hêviyên derewîn de ji tîbûnê zuwa bûm
Lê naha xwestekên min ji bo her û her hatine şikandin
Ji ber ku ew ji kaniyên te yê zêde dikşîne
Fisikên bîhnxweşiya te ya pêroz ber bi min ve diherikin
Şemîya bexteweriya min bi ronahiya şahîya te dibiriqe
Ez hema bêje di nav leyizên erdê de mirim
Û niha pêlên giyanê te min dihejînin

Ax, xwezî min bikariba di deryaya te ya îlahî de
bifetisiyama û her û her bijîm

* * *

Asoyên derûnî yên tavî tîrêjên ultraviyole dihewînin ku
hemî bakteriyên psîkolojîk ji holê radikin. Van tîrêjan bi
.astengiyek cam a perspektîfên teng û bi sînor negirin

* * *

Divê di mala Xwedê de dubendî tune be

* * *

Evîna me ji bo yên din bi saya hêza hestkirina evînê ku
.em ji destê te yê comerd werdigirin, ey Xudan, gengaz dibe
Ji ber vê yekê, me îlham bike ku em evîn û hesreta xwe
!ya herî mezin pêşkêşî te bikin
Te bav û dê, bira û xwişk, kur û keç, pismam û hevjinêk
jiyanê dane me
Zarok û hevalno, belkî em fêr bibin ka meriv çawa ji we
hez dike, bi awayên cûda û cûdahiyên xwezayî yên nazik ji
.bo her cûre têkiliyên mirovan
Ey Evîndar ê Herheyî, Ey Bilindtirîn Nêzîk! Fêrî min bike
ku ez ji hemû kulîlkên evîna mirovan destanek çêbikim û wê
.wek pêşkêşek di perestgeha Xwe ya pîroz de deynim
Lê eger, ji ber gelek dilsoziyên min, ez nikaribim
tevahiya guldesteyê diyariyê te bikim, ez ê gulekê, ya herî
xweşik û teze, biçînim û deynim ber lingên te, bi hêviya ku tu
!wê ji min qebûl bikî

* * *

Xuyabûna laşî, bi taybetî çav, bi qasî ku mirov di demên
berê de çawa bû, nîşan dide. Xwezaya hundurîn bi tundî
.bandorê li şiklê derve dike
Çavên mirovan taybetmendiya wan a herî girîng a fîzîkî
ne, û divê mirov hewl bide ku çavên wan xweşik bike. Ev
?çawa dikare were kirin

Çavên me bi zelaî xwezaya me ya hundurîn eşkere
dikin, û yek ji rêyên xemilandina xuyang û îfadeyên çavan ev
.e ku em raman û hestên hundurîn ên xweşik pêş bixin

Hin çav pir zalim in, û hin jî xerabî an xweperestiyê

nîşan didin

Çiqas gotinên mirovekî şîrîn û kiryarên wî/wê çiqas xweş

bin jî, hûn dikarin bi çavên wî/wê tam xwezaya wî/wê ya

rastîn bizanin, ji ber ku ew nikarin xwe li pişt wan du

.pencereyên vekirî veşêrin

Ji ber vê yekê, divê mirov ramanên xweşik û afirîner

bifikire. Ê ji ber ku ew li gorî wêneya Xwedê hatine afirandin,

.mafê wan tune ku ji yana xwe ya hundurîn xera bikin

Çavên xweşik ên ku aştî, aramî û evîna dilsoz nîşan

didin, divê bi rêya pêşxistina aramî, evîn û aştîyê werin

.çandin

Tenê bi vê rêbazê dikare magnetîzmek giyanî were

pêşxistin ku ji hemî astengî û sînorkirinên xuyabûna fîzîkî

.bihêztir be

* * *

Dema ku em piştî lêkolîneke kûr a li ser mijarekê û

destnîşankirina erênî û neyînîyên têkildarî wê mijarê

biryareke teqez bidin, û dema ku em îradeya xwe çalak

bikin, em dikarin gelek guhertinan di ji yana xwe de bikin ku

.dibe ku guhertina wan ne gengaz xuya bike

Îradeya azad heye, û eger ew tunebûya, kes dê

nikarîbûya ji bandorên hawîrdora navxweyî û derveyî bireve,

mezinbûn dê bihata sînordarkirin, çarçoveya çalakiyên

afirîner dê teng bibûya, û ji bo mirov dê ne gengaz ba ku pêş

.bikeve û ji asta destpêkê bilindtir bibe

Têgeha sîstemên civakî yên nû û ramanên pêşverû yên

têkildarî xebata sazûmanî ya serbixwe, rêbazên ku di

vedîtinên zanistî yên pêşketî de tene bikar anîn, warên

cihêreng ên lêkolîn û lêkolînan, û çalakiyên wêjeyî yên

afirîner, hemî şiyana mirovan a bikaranîna azadiya

hilbijartinê di her warî de bi alîkariya Xwedê û hêza îradeyê

.piştrast dikin

* * *

Axaftina disîplînkirî û dûrketina ji hêrs û kînê, mirovan di
mala xwe de dike xwedîyê xwe-kontrol û rêzdar. Ev yek di
nav xwe de mijûlbûna bi aqilmendî û maqûl a bi nakokiyên
.malbatî re an jî aramkirina yên din bi gotinên xweş digire
Ew nîşana serkeftinê û heta qehremaniyê ye, tewra li
.gorî dijberan bi xwe jî

* * *

Têgihîştin xezîneya herî hêja ya jiyane ye. Ew vîzyonek
hundirîn e, têgihîştinek întuîtîv e ku bi wê em dikarin rastiya
li ser xwe û yên din û çawaniya mijûlbûna bi hemî rewşên ku
tên pêşiya me re bizanibin, her weha ew alîkariya me dike ku
.helwest û kiryarên xwe li gorî hewcedariyê rast bikin
Di vê dinyayê de, têgihîştina me pir caran bi sînor e, û
dema ku çavê me yê hişî tarî be, ne gengaz dibe ku em
.tiştan pêşbînî bikin û encamên wan bizanibin
Ji ber ku em nekarin encamên muhtemel ên kiryarên
.xwe pêşbînî bikin, em gelek caran biryarên xelet didin
Ji bo ku em di vê dinyayê de bi aştî bijîn, divê em ji
jîngeh û derdora xwe bi tevahî haydar bin û bizanin em ber
.bi kîjan alî ve diçin

Divê em xwedîyê wê hesta hundirîn bin ku li gorî
kiryarên me yên niha ji me re dibêje ka jiyana me ya
.pêşerojê dê çawa be

* * *

Divê hiş bi gêçîna têgihîştina rast were şilkirin ji ber ku
axa wê hişk û hişk e, û axa wê bi geşbînî û vekirîbûnê were
şilkirin, û tovên baweriyê divê tê de werin çandin û tov bi
.ava niyeta baş li gorî îradeya îlahî werin avdan

* * *

Yek ji şagirtan ji mamoste Paramahansa li ser duayekê
pirsî ku dê evîndarê îlahî bi lez û bez bîne ba wî, û mamoste
:got

Xwedê tenê gewherên veşartî yên dua di kûrahiya dilê"

"te de dixwaze

* * *

Kê evîna me daye me? Xwedê
Ji ber vê yekê, kî ji her tiştî bêtir hêjayî evîna me ye?

Xwedê

Bêyî Xwedê evîna rastîn tune ye, ji ber ku Xwedê evîn e

* * *

Divê em ji bîr nekin ku Xwedê dabînkerê me ye û
serfiraziya rastîn ne bi tiştên ku em hene, lê bi tiştên ku em
.dikin bi îradeya xwe bi dest bixin tê pîvandîn

Bextewarî hewce dike ku meriv hewl bide ku xwestekan
kêm bike û şiyana bicîhanîna hewcedariyên bingeîn pêş
bixe, û geşbîn be ku rewş dê bi alîkariya Xwedê baştir bibe
.tevî hemî astengî û astengiyan, çi qas dijwar xuya bikin jî

* * *

Dengê aqilmendiyê ji hemû dilên baş re diaxive ku bi
lerizînên giyanî yên bilind re di ahengekê de ne, û di hewayê
de digere da ku li ramanên ahengek ên ku li aşî, evîn û
.zanîna bilind digerin bigere

* * *

Dilên me morîk in, û evîn têla rozarya îlahî ye ku dilên
me bi hev ve girêdide

* * *

Bila milkên te te nexapînin

* * *

Ez hîn jî gelek xwendekarên ku hatin ba mamosteyê min
.û dû re ji ber ku têgihîştineke wan a rast tunebû, ji bîr dikim
Min ji xwe re got, "Dibe ku gelek werin û gelek biçin, lê

"ez ê heta dawiyê li ber xwe bidim

Mamosteyê min mirovekî hişk û bi nezaket bû, û gelek
kes nikarîbûn tehemûlî şewqa şehrezayiya wî ya geş bikin û
:ji keşîşxaneyê derketin, lê min rojekê jê re got

".Kesek heye ku qet te nahêle, û ew kes ez im"

Ez kêfxweş im ku min soza xwe girt, ji ber ku rêberiya wî
ya giyanî çavên min vekirin û hişê min bi ronahiya Xwedê
.ronî kir

* * *

Ji bîr meke ku razîbûna Xwedê tiştê herî mezin e. Ger
tevahiya dinya ji te razî be, lê tu xwediye kerema Xwedê
nine, tu mîna yekî yî ku xwe li bayê digire an xwelîye
difûrîne. Lê ger tevahiya dinya li te hêrs be an li dijî te be, lê
dîsa jî tu xwediye kerema Xwedê yî, wê hingê tu di bin
.kontrolê de yî û xwediye bi rastî bextewar ê her tiştî yî

* * *

Jiyana me bi tevahî bi Xwedê ve girêdayî ye, û heke em
berê xwe bidin wî û baweriya xwe bi alîkariya wî binin, ew ê
rê nîşanî me bide û rêberiya me bike ber bi rêya rast ve ji bo
.çareserkirina pirsgirêkên me û xilasbûna ji zehmetiyên me

* * *

Peykersazê Xwedayî
Bila her lêdana dilê min
Peyveke nû di helbesta "Evîna Min a Herheyî ji bo Te" de
Û bila her dengê ku lêvên min derdixin were veguhestin
Lerizînên pîroz ji dengê te yê pîroz
Bila her ramanek min bi kêfxweşiya hebûna te tijî bibe
Bila îradeya min bi zindîtiya te ya îlahî barkirî be
Hemû raman, derbirîn û xeyalên min bi kerema xwe
xemilîne

Ey peykersazê herî pîroz ê xwedayî
Jiyana min wekî ku tu maqûl dibînî şekil bide
Li gorî sêwirana weya bêhempa

* * *

Xwedê gava em hewlekê bidin bersiva me dide, û wê
demê em ê fêhm bikin ku ew bi rastî heye, duayên me
dibihîze û daxwazên me pêk tîne. Ew kesên ku bi berdewamî
li ser Wî difikirin û li ser Wî difikirin, dê hebûna Wî ya pîroz
.hîs bikin û ronahiya Wî ya pîroz bibînin
Her kesê ku xwestekê dilsoz û biryardariyek xurt hebe,
bê guman dê bigihîje armanca xwe bêtî ku şasiyên berê li
ber çavan bigire, lê berdewamiya di wan şasiyan de gunehek

mezin e li dijî xwe, ji ber ku her kesê ku şaşiyek bike, xwe ji
.bextewariya rastîn mehrûm dike

Mirov xwedî hêz e ku zirarê bide xwe an jî sûdê bide
xwe, û bijarteya wî ye ku mêşhingivên nezanînê ji wî dûr bixe
.da ku ew wî negezin û nebin sedema acizbûnê

Heger mirov nexwaze bextewar be, kes nikare wî
bextewar bike, û divê ew ji bo bêbextiya xwe Xwedê sûcdar
.neke

Eger Xwedê azadiya bikaranîna îradeya xwe nedabûya
me, ew ê berpirsiyarê bextreşiya me ba, lê wî ew azadî da
.me, û em ew in ku jiyana xwe li gorî bijartina xwe şêkil didin

* * *

:Wateya kûrtir a bêdengiyê

Dema ku şagirt ji aliyê cinawirên tirs, nexweşî û
tengahiyên din ve tê şopandin, ew di hundurê xwe de li
.penageha aramiyê digere

Mirovê ji aliyê ruhê ve şiyarbûyî şev û roj di keleheke
aramiyê de dijî ku ji xem û xemgîniyan neguhêzbar e, û tirs û
.xofên dinyayê nikarin wê bişkînin

Ew kesên ku dikevin nav perestgeha bêdengiyê, dikarin
bi giyanên din ên ku ji Xwedê hez dikin re têkilî daynin, mîna
.ku ew dikarin zimanê gul û hemû zindiyan fêhm bikin
Her ku bêdengiya şagirt kûrtir be, bextewariya wî jî
mezintir dibe

Ew kêfxweşiya ku li pişt pencereyên ramanê veşartî ye,
ku pêdivî ye ku di kûrahiya bêdengiyê de were vekolandin û
.eşkerekirin, kêfxweşiyek mezin e ku nikare wesfê bike

* * *

Ez şaristaniyê wek baxçeyekî dibînim ku ez dibînim her
cûre taybetmendiyan mirovan şîr û geş dibin
Mîna mêşhingivekê, hişê min li kulîlkên xwedî
taybetmendiyan baş digere

Mêşhingiv tenê diçe ser kulîlkan ku ji wan dikare baştirîn
cureyên hingiv berhev bike

Bi heman awayî, divê em mêşhingiv ji xwe re bikin
nimûne, ku tenê nektara herî şîrîn vedixwe. Ev tê vê wateyê
ku divê em hewl bidin ku taybetmendî û fezîletên baş ên ku
.em di yê din de dibînin, bihelînin
Xwedê hingivê pîroz e ku diherike nav giyanên qebûlker
û wan bi qencî û şîrîniyê tijî dike

* * *

Kesê ku dixwaze asoyên xwe fireh bike, divê ji
hişmendiya mezheb, reng, nijad û fanatîzma kor derbas bibe,
xwe kontrol bike, diloan û dostane be, û di xwarin, vexwarin
.û kêfên din de maqûl be

Divê ew tiştên ku wijdanê wî erê dike û aramiya hişê wî
tîne bike, rastiyê bibêje, nedize, yê din nexapîne, xwe nede
kêfên ku zîrarê didin tenduristiyê û zîndîtiyê kêr dînin, û ji
tirs, hêrs, çavbirçîtî, çavnebarî û obsesyonên acizker dûr
.bisekine

Û ku divê ew xwe perwerde bike ku bêyî acizbûnê li
germî, serma û zehmetiyên din tehemûl bike û ku divê ew
baweriya xwe bi Xwedê, ku penageha herî mezin ji hemî tirs
.û xerabîyan e, xurt bike

* * *

Têkiliya di navbera mamosteyê min û min de bêkêmahî
û ecêb bû. Têkiliya di navbera rêberê giyanî û şagirt de evîn
.e di wateya wê ya herî bilind de
Carekê min jiyana keşîşxaneyê terikand û min difikirî ku
ez ê bikaribim li Hîmalaya bi serkeftîtir li Xwedê bigerim, lê
.ez xelet bûm û min ev yek hîs kir hema ku ez çûm
Piştî çend rojan, dema ku ez vegeriyam, mamosteyê min
wekî ku min qet jê neçûye tevdigeriya. Li şûna ku min
şermezar bike, wekî her carê silav li min kir û bi aramî got,
"Ka em bibînin ka em dikarin ji bo taştêya xwe ya îro sibê çî
"amade bikin
Ji ber vê yekê min jê re got: "Lê ma tu ji ber çûyîna min li
"?min hêrs nabî, efendim

Wî bersiv da: "Bê guman na, ez ji yên din tişteki hêvî
nakim, û ji ber vê yekê daxwazên wan nikarin bi yên min re
nakok bin. Ez ê te ji bo berjewendiya xwe bikar neynim, û
".tişteki ji bextewariya te bêtir min kêfxweş nake
Bo cara yekem, min hest kir ku kesek bi rastî ji min hez

!dike

Eger min karûbarên karsaziya bavê xwe birêve bibira û
dev ji karê xwe berdaba, ew ê li min pir hêrs bibûya. Mînakî,
dema ku min pêşniyareke karekî baş red kir (li şîrketekê ku
.bavê min rêveberek bû), ew heft rojan bi min re neaxivî
Bavê min bi evîneke bavî û dilsoz ji min hez dikir, lê ew
evîneke kor bû, ji ber ku wî difikirî ku pere dê min bextewar
.bike, lê pere dê bextewariya min wêran bike
Piştî demekê, dema ku min dibistana xwe ji bo
perwerdehiya yekgirtî damezrand, bavê min fikra xwe
"guherand û got, "Ez kêfxweş im ku te ew kar qebûl nekir
Berevajî vê, helwesta mamosteyê min bi temamî cuda
bû, ji ber ku tevî ku ez ji keşîşxaneyê derketim jî, evîna wî ji
.bo min neguherî, û wî min şermazar nekir

* * *

Ey Xudan, ez pir dirêj di nav nivînên rabirdû, niha û
pêşeroja afirandina te de mam, û ez - zarokê bêdawîyê -
.xemgîn bûm

Min gelek caran têkoşîn kir, lê bê feyde. Lêbelê, di
dawîyê de ez bi bazdana ji nav nivîna ku bi astengên
rêlatîvîteya xapînok dorpêçkirî bû, bi ser ketim, û te ez girtim
.nav destên xwe û bi awazên aştiya herheyî min hejand
Ez zarokê bêdawîtiyê me - bêdawîtiya te, ey Xudan
Serê xwe datînim ser singa tevahiya hebûna te

* * *

Ez çûkek bihuştê me: çûkek bihuştê ku ji hêla destên te
yên pîroz ve hatî çêkirin
Wê min bi nazikî û rengên xweşik xemiland: bi perrên
nermiyê û perrên zêrîn ên geşbûna giyanî

Ez di atmosfera tarî û xemgîn a jiyane de bilind difiriyam
ji bo lêgerîna bihuşteke bextewariyê, û perrên min ên geş bi
.lekeyên tarî yên bêhêvîtiyê lekeyî bûn
Were, Xwedayê min, û çûkê bihuşta xwe bi tîrêjên aqil û
.avên paqij û şîrîn ên aştîyê bişo
* * *

Cureyek bakteriyên heye ku di nav tenê du saetan de
.çêdibe, zêde dibe û dimire
Ev celeb ceribandî dikare di nîv roj an jî kêmtir ji ya ku
mirov hewce dike di heyamek dirêj de ku dibe ku heta heştê
.salan bidome, were kirin
Heftê an heştê salên ku em dijîn tenê kêliyêk demkî ne
di bêdawîtiyê de. Ji perspektîfê nisbî ve, her tiştê ku bi serê
me de tê bi heman leza ku bi serê bakteriyên ku li jor hatine
behs kirin de tê, diqewime. Di her kêliyêk demkî ya
bêdawîtiyê de, li gorî hesabê mirovan gelek sal derbas dibin.
.Ji ber vê yekê, dem pir bi qîmet e ku neyê windakirin
* * *

Divê mirov tiştê ku wijdanê wî/wê qebûl nake neke, û
divê bibe hakimê xwe. Dema ku mirov fêhm bike ku ew
hakimê raman, hest û kiryarên xwe ye, tiştêk nikare wan
.kontrol bike an jî bandorê li wan bike
* * *

Her çend hiş bandorek mezin li ser laş bike jî,
paşguhkirina laş ne aqilane ye
Divê mirov xwarinên saxlem û bi rêkûpêk bixwe, ji
.xwarinên ne tendurist tercîh bike
Eger şert û mercên te hewce dikin ku tu bi kesên ku te
aciz dikin re bijî, baştir e ku car caran hawîrdora xwe
biguherînî. Lê ji vê çêtir jî ew e ku tu rewşa xwe ya psîkolojîk
biguherînî da ku kiryarên yên din te aciz nekin. Xwe
biguherînî, û wê hingê tu dê bikaribî li her derê di aştî û
.bextewariyê de bijî
* * *

Cîhan bi tevahî mîna penageheke derûnî ye. Hin kes ji çavnebarî û hesûdiyê dikişînin, hinên din jî ji hêrs, nefret û şehwetê. Ew qurbanîyên adet û hestên xwe ne. Lê hûn .dikarin di hawîrdora xwe de aştîyê biafirînin

* * *

Hest bandoreke diyarker li ser hiş û laş dikan. Çavnebarî .û tirs rûyê mirov zer dike, lê evîn wî dibiriqe

* * *

Dema ku tu dikarî aram bî, tu ê her tim kêfxweş bî
Dema ku te biryar da ku ber bi baştir ve biguherî, ji bîr meke ku hevalên baş û bandorên hêja ji bo gihîştina .armanca te pir girîng û neçar in
Bandora hawîrdorê - baş be çi xirab be - ji îradeyê xurttir e, ji ber vê yekê di danûstandin û têkiliyên xwe yên bi yên .din re vê yekê li ber çavan bigirin
Xwe-analîz ji bo xwe-başkirinê jî pêdivî ye
Eger tu bikaribî xwe bi wêrekî û bê tirs analîz bikî, tu dê bikaribî li hember analîza yên din bisekinî û rexneyên wan .bandorê li te nakin

* * *

Kesek dikare bibêje: "Ez ne xema kêf û bextewariyê me, ez dijîm da ku tiştekî bi dest bixim, mînakî, bigihîjim ".serkeftinê

Yekî din dikare bibêje: "Ez dixwazim li vê dinyayê "qencyê bikim, her çend ez di nav êş û azarê de bim jî
Lê gava em ramanên wan lêkolîn dikan, em dibînin ku her du jî ji bo bextewariyê hewl didin. Gelo yê yekem bêyî bextewariyê serkeftinê dixwaze? Gelo yê din ji bo cîhanê başiyê dixwaze bêyî ku ew bi xwe bextewariyê biceribîne? Bê .guman na

Dibe ku ew xema êşa fîzîkî û azara psîkolojîk a ku ji hêla yên din ve ji wan re çêdibe an jî dibe ku ji ber şert û mercên xwezayî yên bidestxistina serkeftinê an jî dayîna alîkariyê ji yên din re çêbibin, nexwin, ji ber ku yê yekem di serkeftinê

de kêfxweşiyek mezin dibîne û yê din jî bi tevahî kêfa xwe ji
.alîkariya yên din re tîne tevî hemî şert û mercên neyînî
Tew piraniya motîfên fedakar û meylên mirovî yên dilsoz
.jî ji meyla kesane ya nêzîkbûna bextewariyê derketine holê
Lê ew bextewarî ne ji bo oportunistan û tenghizan e, lê
belê ew bextewariya mirovên comerd û esîl e ku xwedî hişek
.fireh û giyanek comerd û mezin in
Ji ber vê yekê, altruîst nahêle ku xweperestî wî ferz bike,
ji ber ku ne mimkûn e ku ew bextewariya paqij bibîne heya
ku mirov fireh-hiş û dîlnîzm nebe, da ku ew ji bo yên din û
.her weha ji bo xwe bextewariyê bigere û bixwaze
Ew prensîbeke gerdûnî ye ku nayê guhertin an jî nayê
guhertin

* * *

Ne hewce ye ku hûn hemû mirovan bi şexsî nas bikin û ji
wan hez bikin da ku hûn eleqeya xwe nîşanî wan bidin û
.xizmetê ji wan re bikin

Tiştê pêwîst ew e ku hûn her gav amade bin ku
xizmetek dostane pêşkêşî her kesê ku di rêya we de derbas
.dibe û bi rastî jî pêdivî bi wê xizmetê heye bikin
Ev yek hewldanek derûnî û amadebûnek dilsoz ji bo
kirina wê bêtir gîlî û gazindan hewce dike. Bi gotineke din, ew
.qurbanîyê hewce dike

Roj li ser elmas û perçeyek komirê bi heman rengî
dibiriqe, lê elmasê hin taybetmendî pêşxistiye û mezin kiriye
ku dihêle ew tîrêjên rojê bistîne û bi geşî û biriqînê wê nîşan
.bide, lê komir nikare heman ronahiyê nîşan bide
Divê em di danûstandinên xwe de bi mirovan re wek
elmasek bin û ronahiya evîna îlahî bi geşî û paqijiyê nîşan
.bidin

* * *

Di axaftinekê de ji şagirtên xwe re, Mamoste
:Paramahansa got
Ez nikarim bi gotinan kûrahiya spasdariya xwe ji bo
gotinên te yên ji bo min diyar bikim

Ez ji bo dilsoziya te, hêza giyanê te û gotinên ku ji dilê te
.tên gelek spasdar im
Ez bi rûmet im ku di nav we de me, û kêfxweşiyek e ku
ez her gav erkê xwe yê mezin li hember birayên xwe yên li
.vê dinyayê bi bîr bînim

* * *

Ew zilamê ku berê li patronên xwe dixist
Dema ku hûn dixwazin adetek nû ava bikin û yeka xirab
ji holê rakin, hişê xwe, bi aramî û bêyî zorê, li ser navenda
îradeyê û hişmendiya giyanî ya li eniya di navbera birûyan
de bicîh bikin, û bi tundî adeta baş a ku hûn dixwazin ava
bikin piştrast bikin. Bi heman awayî, dema ku hûn dixwazin ji
adetek xirab xilas bibin, li ser heman xalê bisekinin û bi tundî
piştrast bikin ku hemî rêyên demarî yên di mêjî de ku adeta
.xirab lê kom bûye hatine jêbirin

Ez ê çîrokeke rast ji we re vebêjim li ser zilamekî ku
dema hêrsa xwe winda dikir, di lêdana patronên xwe de
jêhatî bû. Di encamê de, wî kar li dû kar winda dikir ji ber ku
dema hêrs dibû, ew bi tevahî kontrola xwe winda dikir, û ew
bi her tiştê ku dikaribû bi dest bixe li her kesê ku li dijî wî
.derketibû dixist

Ew hat ba min ji bo alîkariyê, ji ber vê yekê min jê re
got: "Cara din ku tu hêrs bibî, berî ku tu tişteki bikî, ji yekê
".heta sed bijmêre

Wî rêbaz ceriband lê vegeriya cem min û got: "Dema ez
wisa dikim hêrsa min zêde dibe, û dema ku ez dihejmêrim ji
ber benda dirêj a ku ez mam, ez ji hêrsê kor dibim." Rewşa
.wî bêhêvî xuya dikir

Paşê wê jê xwest ku bifikire û hîs bike ku ronahiya
Xwedê mejiyê wî tijî dike, hêrsa wî aram dike, demarên wî
aram dike, hestên wî nerm dike û hemû şopên hêrsê ji wî
.radike, û di encamê de ew ê rojekê ji hêrsa xwe xilas bibe
Zêde dem derbas nebû ku ew dîsa vegeriya cem min, û
vê carê ji min re got: "Min xwe ji adetê hêrsê azad kir, û ez ji
".bo vê yekê spasdar im

Min biryar da ku wî biceribînim, ji ber vê yekê min ji
çend kuran xwest ku hewl bidin wî bişkînin, û ez li cîhekî
veşartim ku ez wî bibînim lê ew nikaribû min bibîne. Kuran
gelek caran hewl dan ku wî provoke bikin, lê ew aram ma û
.bersiv neda

* * *

Bila soza bêdawîyê dil û hişê me tijî bike
Û bila beş û bûyerên jiyanê ji me re bînin bîra xwe ku
siya mirinê zarokên ronahiyê yên ku ji mayîndetiya giyan û
.têkiliya wê ya nêzîk bi Afirînerê xwe re haydar in natirsîne
Werin em bizanin ku jiyan û mirin du pêl in di deryaya
Xwedê de, û giyan, ku dilopek ji okyanûsa kozmîk e, van her
du pêlan digire bêyî ku xwezaya xwe ya bingeîn biguhere û
.bêyî ku ji çavkaniya xwe ya herheyî veqete
Werin em bixebitin da ku xwezaya xwe ya rastîn ji
zindanên nezanîne derxînin û ber bi lûtkeyên ronahî û zanîne
.ve bibin

Dema ku em hişmendiya xwe ji bendên laş, ramanên
neyînî û bandorên nexweş azad bikin, em ê xwezaya xwe ya
giyanî bigirin û fêr bikin ku em tîrêjên ebedî yên tava îlahî
.ne ku qet naçe ava

* * *

Kesên ku digihîjin rewşa samadhayê an jî ekstaza
.kozîk, dibînin ku madeyên hişk vediguherin şilekan
Şilek bo gazan, gaz bo enerjîyê, û enerjî bo hişmendiya
kozîk, û ew kêfxweşiyek bêdawî hîs dike ku nikare wesfê
biguhezîne û rewşên cûrbecûr ên hişmendiya kêfxweşiya
nûvekirî an şehrezayiya bêdawî an aştiya bilind an hestek
hebûna tevahî an helandina xwe di nav giyanê kozîk de
.tecrûbe dike

* * *

Başbûna demaran

Di medîtasyoneke kûr û bêdeng de, hêza jiyanê ji mêjî
ber bi hemû organên ve diherike, şewqên ronahiyê ji tevnên
laş derdikevin, û herikîna jiyanê di nav stûyê re derbas dibe

û belav dibe da ku hemû şaneyên laş bigire, bi herikîna
.enerjiya şîfayê têr dibe, û di encamê de demar tên nûkirin

* * *

:Cureyên magnetê

Ji mîknatîsên asayî em dikarin bibînin ku hêza kişandina
.mîknatîsek bi qalîteya mîknatîsê bi xwe ve girêdayî ye
Mignatîsek biçûk tiştên biçûk dikişîne, û mignatîsek
bihêz tiştên mezintir dikişîne
Bi vî awayî, mîqnatîsa mirovan li gorî hêza xwe ya
.kişandinê dikişîne

Her wiha gelek cureyên magnetîzma mirovan hene; hin
ji wan tiştên fîzîkî dikişînin, hin hêzên derûnî, û hin jî
avantajên giyanî dikişînin - avantajên ku pir caran veşartî an
.jî ji bîrkirî ne

Kevirên hêja di kanên giyan de derxin holê, û hûn ê
bibin serketî. Armanca xwe ya xwestî bişopînin, û piştrast bin
ku magnetîzma pîroz dê Xwedê bikişîne ber bi we ve -
çavkaniya hemî hêz û qenciyê, û qezenca herî mezin di
.jiyanê de

Erêkirin: Ez ê magnetîzma giyanî ya pîroz bikar bînim da
.ku hemû tiştên baş û tîrêjên hemû zanîne bikşînim ser xwe

* * *

Xwedê jiyana min e Ew evîna min e Ew perestgeha ku
dilê min gazî wê dike ku ez lê biperizim
Xwedê armanca min e, ji ber ku ez nikarim erkên xwe
bêyî alîkariya Wî bicîh bînim
Ji ber vê yekê min bi dil û can li wî geriya heta ku min
ew dît

Bêyî evînek îlahî û geş û biryardariyeke mutleq, zehmet
e ku meriv evîndarê kozmîk bibîne

* * *

Rojek wê were ku mirov ji vê dinyayê dûr bikeve, hin wê
wî bi hezkirinê bi bîr bînin û li ser wî bigirîn, hin wê wî bi
xemgînî bi bîr bînin, lê hemû ramanên wî yên baş û xirab wê
.bi wî re bin

Ji ber vê yekê, erkê mirov e ku ramanên xwe çavdêrî
bike, kiryarên xwe bikole, xeletiyên xwe sererast bike, xwe
.binirxîne û çêtirîn xwe bike
Heta ku tu hewl didî tiştê rast bikî, bala xwe nede tiştên
ku xelk li ser te dibêjin
Ez hemû hewla xwe didim ku dijminatiya kesî nekim, û
di kûrahiya dilê xwe de ez pir baş dizanim ku min hemû
.hewla xwe daye ku bi her kesî re dilo van û dilsoz bim
Lê ez xem nakim ka mirov çawa difikirin, çi pesnê min
be çi jî şermezarkirin, ji ber ku Xwedê bi min re ye û ez jî bi
.wî re me, û ev tiştê herî girîng e

* * *

Dema ku di navbera du kesan an jî komek kesan de li
ser bingehek bi tevahî manewî, bê armanc û mebestên şexsî,
dostaniyek çêdibe, ew dostaniya paqij giyanê her yek jî wan
.hevalan paqij dike
Dilê ku bi dostaniyê paqij dibe, dibe deriyekî vekirî bo
yekîtî û nêzîkbûnê
Bi saya vî dilî, gengaz dibe ku bêtir giyanên baş bikişînin
.nav avahiya evîna biratiyê û ji aramî û aştiyê kêfê bistînin

* * *

Ez ji karên xwe bêtir girîngiyê didim karên yên din, ji ber
ku ez her tiştê ku dikim ji bo Xwedê dikim, û ez bi xwestek û
.coşek mezintir dikim ji ku ew kiryar ên min bûna
Eger encam berevajî an ne têrker bin, ez xem nakim û
aciz nabim ji ber ku ez hîs dikim ku min erkê xwe yê li
hember Xwedê, ku armanca min û yê li pişt niyetê ye, kiriye,
û ji ber ku min çêtirîn xwe kiriye û ez ê hewlê bi kêfxweşî û
biryardariyek mezin dubare bikim, lê bêyî ku bi hewildan an
.encamê ve girêdayî bim
Eger ez tenê ji bo xwe bixebitim, ez ê her tim qurbanê
xem û fikaran bim. Lê heta ku armanca min razîkirina Xwedê
be, encam ji bo Wî ne, ne ji bo min. Ev nêzîkatiya min a
.jiyanê ye, û ez di wê de rehetî û azadiya xwe dibînim
:Gavên li ser rêça serkeftinê

Karê giran -
Qabiliyeta afirîneriyê -
Biryara rast

Teserûf û dûrketina ji bermayîyan
Piştî têkçûnê hewl bidin û dîsa biceribînin -
Xwedîsîplîn û xwe-pêşvebirin
Çalakkirina enerjîyên afirîner -
Alîkariya kesên din

Ji bilî vê, divê em li ser Xwedê, ku çavkaniya hemû -
.qenciyan û çavkaniya hemû serkeftin û bereketê ye, bifikirin
* * *

Ez ji te re stranek dibêjim ku berê nehatiye gotin, û ez
melodiya xwe ya rastîn a ku dilê min di hundurê xwe de û li
.ser têlên xwe lê dixê, ji te re diyarî dikim
Min ev sirûda xwe ya yekem çêkir û li vir ez wê wekî
pêşkêşiyek paqij pêşkêşî we dikim
Ez ê melodiyên hişk û rewşenbîrî an jî awazên xemilandî
.yên ku ji hêla kesên din ve hatine çêkirin pêşkêşî we nekim
Ji bilî melodiyên sade û sade yên dilê xwe tiştêkî din
nadim te

Ez ê gulên ku di serayan de hatine çandin û bi hest û
hewesên tijî ne pêşkêşî we nekim, lê ez ê kulîlkên kovî yên
ku nû di zeviyên hesreta min û çîmenên jiyana min de şîn
.bûne pêşkêşî we bikim
* * *

Ji bo kesek hêsan e ku yên din li gorî taybetmendiyan
taybetî analîz bike û dabeş bike
Lê ji bo mirovekî zehmet e ku bi awayekî rast û durust
ronî bide ser xwe. Lê ev tam ew e ku divê ew bikin da ku
.başkirin û guhertinên pêwîst ên ku ew hewce ne fam bikin
Armanca zanîna taybetmendiyan me yên kesane ew e
.ku em fêhm bikin ka em çawa bandorê li yên din dikin
Mirov, bi hişmendî an nehişmendî, li ser xwezaya
mirovekî bandorên xwe çêdikin, û berteka wan a li hember

lerizînên ji wî mirovî derdikevin ji bo kesên eleqedar sînyalek
.nazik e, û kesên jîr vê sînyalê fam dikin

* * *

:Astengiyên li pêşiya pêşveçûna psîkolojîk ev in
Xwehezkirin (xweperestî), xudperestî, çavbirçîtî, hêrs,
nefret, çavnebarî û taybetmendiyên din ên tarî ku mirov ber
bi nezanînek kûrtir ve dibin an jî diavêjin
Tiştê pêwîst ew e ku meriv rêya ku ber bi azadiyê ve
diçe bişopîne, ji ber ku xwestekên mirovan ji hêla adetên ku
her tim nû dibin ve têne ajotin û hema hema qet li sînorekî bi
.dawî nabin an jî rawestin
Ev adet giyanê dîl digirin û dihêlin, û ji bo xwediye wê ne
.mumkin e ku rêya rizgarî û emanetê bimeşe

* * *

:Riya jiyanê wiha ye
Li aliyekî geliyê tarî yê nezanîne ye, û li aliyê din jî
ronahiya geş a hişmendiye ye
Dema ku em bi aqilmendî tevbigerin, em bi ewlehî li ser
rêya rizgariyê gav diavêjin û tiştê ku em hewce ne bi dest
.dixin

* * *

Tevahiya gerdûn afirandina îradeya îlahî ye, û gava ku
em xwe bi wê îradeya pîroz ve girêdidin, tiştê ku em hewce
.ne bê westan tê ba me

* * *

Dema ku mirov hewl didin ku bi mekanîzmaya tevlihev a
hestên mirovan re mijûl bibin, bêtê perwerdehiyek pêşwext,
.encam pir caran bi êş e
Kê kes fêhm dikin ku bextewarî di têgihîştina qanûna
tevgerîna mirovan de ye
Ji ber vê yekê ye ku hin kes pir caran bi heval û
endamên malbata xwe re gengeşe dikin; ew yê din fam
.nakin û kêmasiyên xwe yê şexsî nabînin

Girîng e ku em bi kiryarên xelet ên hezkiriyên xwe re
hevkariyê nekin, lê belê girîng e ku em bi kiryarên giyanî yên
.avaker bêdeng li hember wan kiryanan bisekinin
Her wiha girîng e ku em di mijûlbûna bi reftarên neasayî
.yên hezkiriyên xwe de serî li rêbazên tund nedin

* * *

Em ji aliyê nêçîrvanê jîr ve hatin xapandin. Em di avên
kêm kûr de ji bo hestek ewlehiyê ya derewîn diherikin, di
.heman demê de toreke nezanî ya kujer li dora me digire
Di avêtina torên masîgiriya yên rojane de, gelek kes tên
.girtin û tenê çend kes sax dimînin
Ey rehmeta bêdawî, me ji dafikên kujer ên şehwet,
armancên bêserûber û girêdanên dinyayî yên fetisandinê
!xilas bike

Werin em xwe bavêjin kûrahiya deryaya aram a giyanê
ku yekîtiya îlahî lê ye, û werin em ji zincîrên dîlgirtinê û
!koletiyê azad bibin

* * *

Mamoste Paramahansa, yek ji şagirtên xwe teşwîq kir û
:got

Eger tu bi rastî, dilsozî û evîna xwe ya ji bo Xwedê
bikaribî duayên xwe bigihînin Wî, wê demê ne girîng e ku
.şaşiyên te ji okyanûsê kûrtir û ji Hîmalaya bilindtir bin
Xwedê wê wan astengiyan ji rêya te rake, te ji barên
giran ên rabirdûyê azad bike, û xwesteka te ya dubarekirina
.şaşiyên berê wê winda bibe
Dibe ku carinan xwe di bin qatek stûr a tariyê de bibînin,
lê dîsa jî tu şewqek ji agirê herheyî dimînin
Tu dikarî şewatê veşêrî, lê tu nikarî wê ji holê rakî
* * *

Dilxweşkirina yên din bi gotinên xweş, ku ji niyetên baş
hatine teşwîqkirin û bi şîretên dilsoz tiştê ecêb e û
.nîşaneyê esaletê ye ku giyanên mezin dihewîne

Ji bo zirardayîna kesekî din bi rêya gotinên tûj, êşdar,
awirên henekdar, an pêşniyarên tirş, ev rêbazên şermok û
.acizker in ku mirovên dilo van serî li wan nadin
Sarkazm dibe alîkar ku ruhê serhildan û hêrsê di kesê
xerabkar de were eşkerekirin, lê gotinên dostane di wî de
poşmaniyê diafirînin, ev tê vê wateyê ku kes xeletiyên xwe
.nas dike û careke din wan dubare nake

* * *

Yek ji xwendekaran got: "Mamoste, min qet bawer
"?nekiriye ku bihuşt heye. Gelo ew der bi rastî jî heye
:Mamoste Paramahansa bersiv da
Belê, ew kesên ku ji Xwedê hez dikin û baweriya xwe"
pê tînin, dema mirin tê wan, diçin wê bihuştê. Di wê cîhana
eterî de, mirov dikare her tiştê ku dixwaze di cih de, bi hêza
".ramanê, pêk bîne
Laşê eterî ji ronahiya geş pêk tê. Di wan cîhanên ecêb
.de deng û ronahî hene ku ji niştecihên Erdê re nenas in

* * *

Divê bextewerî zêdetir û zêdetir di nav xwe de bê gerîn,
û kêmtir û kêmtir di tiştên madî de
Di hişê xwe de bextewar be, da ku tiştên derveyî
aramiya te têk nedin û te ji hevsengiyê dernexin
Bexteweriya hundirîn tekane xwestek e ku hêjayî
têkoşînê ye di vê jiyanê de, û sebir û biryardarî ji bo
bidestxistina wê bes in
Bextewarî textê Xwedê di hundirê mirov de ye

* * *

Gelek kes difikirin ku ew şiyar in, lê ew ne wusa ye
Ew piraniya wan bêhiş in Divê we bihîstibe ku ew kesên
ku di xewê de dimeşin û diqîrin "Agir! Agir!" an jî diaxivin û
.dersan didin
Piraniya mirovan wisa ne. Bê guman, mebesta min ne
ew kes in ku bi dilpakî dixwazin hişmendiya xwe ji xewa
.nezanîna giyanî şiyar bikin

Divê em ji bo şiyarkirina wan kesên ku xwe di bin
.xirbeyên tevgerên xelet û jiyana xelet de veşartine bixebitin
Ji bo vê yekê, divê em pêşî hişmendiya xwe ji
katakombên nezanîne zindî bikin û bînin ber ronahiya zanîna
îlahî

* * *

Dostanî evîna Xwedê ye ku ji çavên evîndarên me
dibiriqe, û ew banga Wî ye ku em vegerin mala bihuştê da ku
.şirîniya yekîtiya herheyî bi evîna gerdûnî re tam bikin
Dostanî dengekî pîroz e ku gazî giyanan dike ku xwe ji
hişmendiya ego û xweperestiyê rizgar bikin ku me ji Xwedê û
mirovahiyê vediqetîne

Dostaniya rastîn girêdanek pîroz e di navbera giyanên
hişmend de ku bi rêya dostaniya xwe evîna paqij a Xwedê û
.taybetmendiya pîroz ên giyanê kozmîk nîşan didin

Dostaniya rastîn berfireh û bêqûs e
Evîna xweperest bi kesekî taybetî re û dîrxistina yên din
astengiyeke mezin e li pêşîya dostaniyê
Divê sînorên evîne berfireh bibin da ku malbat, cîran û
tevahiya cîhanê di nav xwe de bigirin

Dostê gerdûnî xwedî hizreke fireh e, ji mexlûqên Xwedê
hez dike, û evîna xwe bi comerdî li her derê ku diçe û li her
derê ku berê xwe dide belav dike

Ev prensîbên heja ji aliyê hemû mirovên mezin ve hatine
jiyîn û parastin

Evîna malbatê perwerdehiya destpêkê ye ji bo danîna
bingehên dostaniya giyanî
Heman xwîn di damarên hemû mirovan û hemû nijadan
de diherike

Her çend em ji netewe û etnîsîteyên cuda bin jî, ji ber ku
em aîdî heman çavkaniya îlahî ne, em bi girêdanên gerdûnî
ve girêdayî ne

* * *

Ruh nikare di bin hesinên çêkirî de were girtin ji ber ku
.ew di eslê xwe de gerdûnî û di aîdiyetê de gerdûnî ye

* * *

Eger em bixwazin carekê jî ji jiyanê kêfê werbigirin, dem
niha ye, ne sibê an sala bê
Amadekariya herî baş ji bo jiyanêke çêtir a sala bê,
.jiyanêke ahengdar, hevseng û bextewar a îsal e
Jiyanêke pêşerojê (li jiyanê piştî mirinê) tijî şahî û kêfan
bi şêwazê jiyanê me, awayê fikirîna me, û çawaniya tevger û
.tevgerîna me di vê jiyanê de ve girêdayî ye
Divê îro roja herî girîng û watedar a jiyanê me be

* * *

Medîtasyon ew amraz e ku pê re tebeqeyên ku rûyê
hişmendiya vedîşêrîn û tarî dikin tene rakirin, û bi karanîna
.wê kaniya herdemî ya kêfxweşiya îlahî diteqe
Meditasyon û rihetbûna bêtêmasî, an jî vekîşîna
ramanan bi hişmendî ji hestên tevlihev, rêya rastîn û
bibandor e ji bo naskirina Xwedê. Ger em bikaribin her tiştî
bikin ji bilî meditasyonê, em ê kêfxweşiyek wekhevî
kêfxweşiya ku dema raman bêdeng in (di nav de aramiya
Xudanê we heye) û bi aştîya îlahî re lihevhatî ne (Ez aştîyê ji
.we re dihêlim) nebînin

Ev kêfxweşiya îlahî dikare bi karanîna rêbaza rast a
.konsantrasyon û meditasyonê were jiyîn

* * *

Eger li banê odeya xwe li deriyê bigerî, heta ku tu
rêbaza lêgerînê ya rast bikar neînî û li dîwêr nenêrî, tu wê
.nabînî, her çend tu bi salan bigerî jî

* * *

Roj wê were ku ez ji vê dinyayê xatir dixwazim, lê heta
ku ez li ser vê erdê bimînim, kêfxweşiya min a herî mezin ew
e ku ez ji kesên ku baweriya xwe bi min tînin re behsa
ecêbên Xwedê bikim, û daxwaza min ew e ku ez hesreta wan
ji bo wê ronahiya îlahî zêde bikim ku rehetî, azadî û ewlehiya
.bêhempa daye min

* * *

Dîroka gerdûnê, bi hemû hûrgiliyên xwe yên biçûk, di
kemerên bêdawîtiyê de tê parastin - ev dimensiyouneke din e.

Li vir, di vê cîhana sînordar de, em dirêjahî, firehî, stûrî û
bilindahîyê fam dikin, lê astek din heye ku ev dimensiyon tê
de tune ne. Her tişt di wê plana eterî de zelal e; her tişt
hişmendî û haydarbûn e. Hestê çêjê hestek e, her weha
hestê bêhnê jî. Hest , raman û laşên me hemî hişmendî ne. Û
çawa ku em dikarin di xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn
bikin, tam bikin û dest bidin, em dikarin van hemî hestan bi
hişmendî an hestek paqij û zelal di astên bilindtir de
.biceribînin

Ev tam ew e ku ez niha dibînim dema ku ez diaxivim Ez
ne di vê laş de me, lê belê ez beşek ji her tiştê ku heye me Û
tiştên ku ez dibînim ji bo min ew qas rast in wekî ku tu ji bo
min rast î

Divê mirov şiyar bibe da ku Xwedê li her derê bibîne û
ferqa di navbera xewn û rastiyê de bizanibe
Ez gelek caran bêdawîtiyê li cihê ku ez lê me dibînim, û
ez wî cihî di bêdawîtiyê de dibînim. Her tişt jiyanê ji wê
.çavkaniya bêdawî deyn dike

Dema ez zarok bûm, ez şev û roj rûdiniştim û dua dikir,
lê ne bersivêk û ne jî bersivkarek hebû
Ji aliyekî min mirovahî dît, û ji aliyê din bêdawî ku bi min
re neaxivî

Her çend min difikirî ku ez bi tenê me û her kesî min
terikandiye jî, Xwedê min terk nekir ji ber ku ew her gav bi
.dizî li kêleka min bû, li pişt raman û hestên min
Û gava min dest bi dîtina ronahiya di hundirê xwe de kir,
giyanê min bi awayekî sirrî bi bîhnexweşiya pîroz a îlahî tijî bû
Min rehên daran û şîrê wan di nav wan de diherikî didît,
û min xwe nêzîkî Xwedê hîs dikir ku teselî da min û dilê min
.aram kir

Min şev û roj car bi car dua û gazî kir, û gava tiştan ji bo
min şewq û wateya xwe winda kirin, min ji dinyayê û her
tiştê tê de, tevî bextewariyê, ji tirsê ku ew bextewariya madî

be, dev ji dinyayê berda, û min Xwedayê ku niha her û her bi
.min re ye dît

Dibe ku cîhan min biterikîne, lê Xwedê qet ji bo kêliyê
jî min biterikîne

Xwedê her tişt e Ev hol û gerdûn li dora wê mîna
wêneyên tevgerbar li ser perdeya hişmendiya min diherikin

Ez dinêrim û ji bilî giyanê pak, ronahiya zela û
hişmendiya nerm tiştê din nabînim

Laşê min, laşên te, û hemû tiştên li dinyayê ji wê
ronahiya îlahî derdikevin. Dema ku ez wê ronahiyê dibînim,
.ez tiştê din nabînim

Dema ku hûn li ekranê dinêrin, hûn wêneyên tevgerbar
dibînin, lê gava hûn paşde dinêrin (di sînemayek kevneşopî
de), hûn tenê tîrêjek ronahiyê dibînin ku li ser ekranê
.dibiriqe. Ev yek bêbawer xuya dike, lê rast e

Berê min li ser van tiştan diaxivî, lê niha ez bi kesên
bêxem an jî bêxem re naaxivim Lê Xwedê hişt ku ez vê carê
bi te re biaxivim Her tişt demkî ye Ji bo tiştê herheyî dua bike
* * *

Ji ber ku em ji cihekî ku em nizanin hatine vê dinyayê, ji
bo me xwezayî ye ku em li ser eslê û armanca jiyanê meraq
.bikin

Em li ser afirînerê vê dinyayê dibihîzin, em li ser wî
dixwînin, û tevahiya gerdûn hebûna hişê wî yê îlahî
.radigihîne

Herwekî ku parçe û amûrên piçûk û rast ên saetek piçûk
me dihêlin ku em heyranê çêkerê saetê bin

Herwekî ku makîneyên kargehê yên mezin û aloz me
matmayî dikin û heyranîyê ji bo dahênerê xwe çêdikin, her
weha gava em ecêbên xwezayê dibînin, em ji aqilê ku li pişt
:wan veşartî ye matmayî dimînin, û em meraq dikin

"?Kê şiklê wê yê geş û ber bi rojê ve da gulê"

Bêhn û bedewiya wê ji ku tê? Û pelên wê çawa bi ewqas
rastbûnek bêhempa hatine çêkirin û bi rengên ecêb û şad
?çawa hatine boyaxkirin

* * *

Ez te di kûrahiya ramanên xwe de hîs dikim, ez hebûna
te di hestên xwe yê herî kûr de hîs dikim, û ez te dibînim ku
.di baxçeyê evîna min de şîn dibî
Bi bîhna hebûna xwe min tijî bike, da ku ez ji bîhna te ya
pîroz kêfê bistînim
Ji pişt asîmanan, stêrkan, ramanan û hestan ve were ba
min. Rûyê xwe yê herî pîroz nîşanî min bide û bihêle ku ez
.hebûna te di giyanê xwe de, li dora min û li her derê bibînim
Min di nav temen û serdeman de, li ser rêyên xwestek û
xeyalan li te geriyam, û niha ez fêhm dikim ku tu di giyanê
.min de dijî û hestên min ên herî pîroz îlham didî
Êdî xwe ji min veneşêre li pişt gulên hestan, ramanan û
lêdana giyan
Giyane min bi gewherên şehrezayiya Xwe xemilîne, û
bayê bextewariya Xwe bide min, û tariya ku te ji çav û
.têgihîştina min vedişartîye ji min rake
Ey Tu yê ku li pişt stêrkan û asîmanê şîn, û li pişt
tebeqeyên atmosferê û hemû hebûn û hebûnan î,
fısıltandinên evîna min qebûl bike û hebûna min bi evîna
.xwe, ronahiya xwe û aramiya xwe veşêre

* * *

Eger te hetta pîçek ji evîna îlahî hîs bikira, tu dê
kêfxweşîyeke bêwate û bêdawî biceribanda ku mirov nikare
.li ber xwe bide
Ji ber vê yekê girtina wê ji bo we dijwar dibe
Dema ku em bi Xwedê re di ahengekê de ne, têgihîştina
me bêdawî dibe û di nav kûrahiyên okyanûsî yê hebûna
.tevahî de dibe yek
Em kêfxweşîyeke mezin û evîna xwedayî ya bilind
tecrûbe dikin

* * *

Hin kes bi xwendina romanên trajîk ve girêdayî ne û wan
wekî materyalên xwendinê yê bijare dibînin, û hîs dikin ku
.ew ê heya dawîya jiyana xwe ji wan kêfê bistînin

Lê eger ew xwe analîz bikin, ew ê bibînin ku ew pir caran
ji ber xwendina domdar a wê celebê wêjeyê depresiyon û
.hêrs dibin

Ji ber vê depresyonê, dibe ku ew bixwazin dev ji vê
adetê berdin û li şûna wê adeta xwendina pirtûk û
materyalên giyanî çêbikin ku ramanên wan îlham dikin û
.hestên wan bi ramanên saxlem û bilind xurt dikin

Eger ew wê guhertinê bikin, ew ê bibînin ku jiyana wan
bi saya têgihîştina hişmend û biryardariyeke xurt rêyeke nû
.ya ecêb girtiye

Rast e ku em dikarin xwe pir zû biguherînin ger em
bixwazin, lê guhertina şêwaz û adetên salan hewldanek
.rastîn û îradeyek xurt hewce dike

Ji bo jîholêrakirina adeteke kevin û kûr, divê hemû hêzên
biryardariyê ber bi aliyekî din ve werin aktîfkirin heta ku
.adeta xirab bêbandor bibe û hêza wê bê felckirin

Piraniya mirovan sebir û aramiya pêwîst ji bo vê yekê
kêm dibînin. Lê divê mirov bizanibe ku tiştê ku mirov afirandî
.an kiriye dikare were jêbirin an jî betalkirin

* * *

Werin em sînorên egoyê berdin û di çîmenên berfireh û
berfireh ên pêşkeftina giyanî de bigerin

Û mîna karwanê demê, ku her tim li ser rêyên jiyanê
dimeşe, divê karwanê giyan jî li ser rêyên berfirehbûna herî
.mezin ber bi derdora giyanê îlahî ve bimeşe

Rihê înnîsiyatîfê ji bo pêkanîna erkên herî girîng ên jiyanê
.pir caran di bin kaviil û xirbeyên adetên mirovan de dimîne

Divê mirov xwe ji bandora bêhêvî ya wan adetan rizgar
bike û dest bi çandina tovên serkeftina ku ew dixwaze di axa
.jiyana xwe de bike

Jiyan nîrx û girîngiya xwe bi dest dixe dema ku em
peywirê herî lezgîn û bingeîn bi cih tînin: dîtina wate û nîrxê
.rastîn a hebûna xwe

Divê mirov fêm bike ku ev wêneyên kozmîk ên
.tevgerbar ên jiyanê bê sedem nayên nîşandan

Her roj em dîmenên nû dibînin, û her roj dersên nû tîne
ku divê em bi balkişandina ser armanca bilindtir a hebûna
mirovan fêr bibin: naskirina hebûna bilind a ku li pişt
.perdeya jiyane veşartî ye

* * *

Di Xwedê de hûn ê evîna hemû dilan, bicihanîna hesretê
û pêkanîna daxwazan bibînin. Her tiştê ku dinya dide we û
dûv re distîne, we di xemgînî, êş an bêhevîtiyê de dihêle,
hûn ê di Xwedê de bi rêjeyek pir mezintir û bêyî dilşikestin û
.xemgîniyê bibînin

* * *

Hin kes dibêjin divê em tenê xwe bispêrin aqil. Yê din jî
bawer dikin ku divê em hestên xwe têr bikin. Her du helwest
.jî tundrew in

Li gorî teoriyekê, ji bo misogerkirina tenduristî û
başbûna laş, baş e ku meriv bi rêkûpêk muayeneyên bijîşkî
bike, mîna ku car caran otomobîla we were kontrol kirin. Ev
mantiqî ye. Lê mirov ne makîne ne. Ger tenduristiya we ya
derûnî bi rewşa we ya fîzîkî ve girêdayî be, zû yan dereng hiş
dê ji hêla daxwazên laş ve bibe kole, û her cûre û mîqdarên
derman û dermankirinên din ên laşî bêbandor bike. Ev rave
dike çima em ji nexweşiyên bêderman dikişînin. Lawaziya
.laşî ji ber ku hiş red kiriye ku bibe serwerê laş, kûr bûye
Çêtir e ku meriv bi nermbûnê dest pê bike. Ger birînek
sivik li we çêbibe, hinekî iyodê bidin, lê tenê bi derman ve
girêdayî nebin. Tedbîrên maqûl bigirin heta ku hûn hêdî hêdî
.karibin bêtir û bêtir xwe bispêrin aqilê selîm

Mamosteyên mezin bi xwe dermanên ku di destpêkê de
ji giya û kîmyewiyên ku ji hêla Xwedê ve hatine afirandin
.hatine çêkirin, bi kar anîne

Derman û madeyên hişber ji bo mamosteyekî giyanî ne
pêwîst in, lê ji bo ku nîşan bide ku hêza Xwedê bi bêhejmar
awayan dixebite, ew carinan dikare hin amadekariyên bijîşkî
.bikar bîne

Di her rewşê de, serkeftin di hêza hişê de ye. Dema ku
hûn bigihîjin wê baweriyê ku hûn dikarin bêyî hemî
dermanan bêyî bandorên neyînî bijîn, hûn bi ser dikevin û li
.ser laşê xwe serdest dibin

* * *

Divê dostaniya ku em didin yê din ji dil were, û divê
hezkirin û hevkariyê li ser rûyê erdê neyên nîşandan dema
.ku tiştên hundirîn berevajî vê yekê diyar dikin
Qanûna giyanî gelek rast û bi hêz e, û divê prensîbên
.giyanî neyên redkirin
Ji ber vê yekê, pir girîng e ku meriv hevalan nexapîne û
.xiyanet neke û ji sînorên dostaniyê dernekeve
Divê heval jî bizanibe kengê divê bi hevalê xwe re
hevkariyê bike û kengê divê îradeya xwe bikar bîne û ji
.hevkariya pê re dûr bisekine

* * *

Rûyê çerm hestên destdanê hîs nake; ew hest bi rastî di
mêjî de têne jiyîn, û mirov nikare tam bike, dest bide, bêhn
.bike, bibihîze, an bibîne ji bilî hiş
Em dikarin li ser rûyê zimanê xwe tamê hîs bikin, lê di
rastiyê de, ew mêjî ye ku wê tamê tomar dike. Bi heman
awayî, dema ku beşek ji laş birîndar dibe, êş bi giranî di hiş
.de tê hîskirin, ne di organa bandorbûyî de
Du mekanîzmayên me hene ji bo hîskirina êşê: demar û
stûna mejî. Hestkirin çêdibe dema ku mejî destûrê dide
danûstandinê di navbera demar û stûna mejî de. Heta ku
.mejî êşê nas neke, êş tune ye
Dema ku kesek di bin bandora kloroform an anesteziyê
de be, ew êşê hîs nakin ji ber ku hest nagihîjin mêjî. Li
dawiya demaran, mûyên zirav hene ku bi rêya wan sînyalên
êşê ji mejî re têne şandin. Anestezîk rê li ber veguhestina
.van sînyalên êşê digire

Mejî organa hestiyarî ya hiş e, û hemû hestên bedenî bi
rêya demaran û mejî bi xwe têne veguhestin hiş. Ji ber ku hiş
.bi mejî ve girêdayî ye, ew van hestan werdigire û şîrove dike

Hişek ku bi ramana erênî hatiye xurtkirin, kêmtir ji
hestên kêf û êşê bandor dibe. Ew ji van hestan haydar e lê bi
.wan ve girêdayî nîne

* * *

:Arşîv - Ji Kêlekê Ber Bi Lûtkeyê Ve
Çîrokeke serkeftinê wekî ku ji hêla aqilmend
Paramhansa Yogananda ve hatiye vegotin
Ev çîrokeke rast e ku li ser kesekî hatiye wergerandin)
ku bi berdewamî têk diçû, lê bi pratîkkirina ramana afirîner û
pejirandina erênî, ew di dawiyê de karîbû li ser sedemên
têkçûna xwe bi ser bikeve û karîbû serkeftinê bi îradeya xwe
(ve girêbide
Herwekî ku mirovên bi xwezayê serkeftî hene, her wiha
mirovên ku bi adetî têk diçin jî hene
Heval û xwendekarê min (S) ji dayikbûnê ve têkçûyî bû.
Rast e ku ew kurekî jîr, xebatkar û bi hewes bû ku pere
gezenc bike, lê gava ku wî li ser kar an kariyerek difikirî,
.faktorên têkçûnê ji destpêkê ve li dora wî bûn
Rojekê ew destên vala hat ba min, ji aliyê deyndaran ve
hat şopandin, ji aliyê hevalan ve hat terikandin, şîret ji min
.xwest

:Min sedema wê giriyê wî pirsî, wî got
Birêz, ez têkçûyî me. Ji ber hin sedeman ez nizanim,"
gava ku ez dest bi karekî dikim, ez wî winda dikim, û cihê ku
ez lê dixebitim jî zîrarê dibîne. Kardêr piştî demek kurt karê
xwe winda dike. Ji ber vê yekê, ez ji lêgerîna kar ditirsim ji
ber tîrsa têkbirina berjewendiyên kardêrên ku dê min bigirin,
ku ez ê kar nekim, ji ber bêistîqrariya min a têkçûyî ez
piştrast im ku ez ê bê guman karê xwe winda bikim ji ber ku
pargîdaniya ku dê min bigire dê îflasê îlan bike û deriyên
xwe bigire, û di encamê de min ji kar derxîne. Ji ber vê yekê,
mafê min tune ku ez bibim sedema hilweşandina karsaziyên
".kesên din tenê ji ber girêdana min bi wan re

Min karîbû li şîrketeke biçûk karekî jê re bibînim û jê
xwest ku her şev, berî razanê û her wiha dema şiyarbûnê, vê
:gotina jêrîn ji xwe re dubare bike
Roj bi roj û her roj ez di warê karê xwe de serkeftîtir"

"dibim

Mehek derbas bû, û (S) min hişyar kir: "Birêz, şîrketa ku
te kar dikir bêistîqrar dibe û rewşa wê ne xweş e, ez ji we
rica dikim ku hûn min ji wê derxin berî ku ew bi tevahî
hilweşe, ji ber ku ez ê her çî dibe bila bibe dema ku şîrket têk
biçe karê xwe winda bikim. Lê îstifaya min a niha dibe ku
şîrketê ji çarenûsa neçar û tirsna a ji ber dudiliyên min ên
".bêbext xilas bike

Min kenîya, min guh neda gotinên (S), û li şûna wê min
jê xwest ku berdewam bike li ser tekez kirina li ser xala xwe
û karê xwe bidomîne. Çend hefte şûnda, ew êvarekê hat ba
:min û bi axînekê got

"Tam tiştê ku ez jê ditirsiyam qewimî"

"?Wê jê pirsî, "Çi bûye

Wî got, "Kompanî tam wekî ku min ji we re got û wekî ku

".min pêşbînî kir hilweşiya

Min bi nerazîbûnê jê re got: "Ma ne rast e ku dema te ji
xwe re piştrast dikir, 'Roj bi roj û her roj ez di warê karê xwe
de serfiraztir dibim', tu bi rastî wan gotinan mîna papaxan
dubare dikirî? Û ku heşt pêyek gumanê xwe di qatên mejiyê
te de digirt, da ku tu ji xwe re bibêjî: 'Ey bêaqil, rewşa te her
"!ku hewl didî xwe ji serkeftinê razî bikî jî xirabtir dibe

«.Wî bersiv da: «Belê, bi rastî jî ev e ya ku diqewime
şîret kir ku meriv ji lertzîn û ramanên neyînî yên giran (S)

xilas bibe gava ku ew di hişê wî de xuya dibin, nemaze di
dema dubarekirina pejirandina erênî de, ji ber ku hişê
hişmend bi baweriyek xurt dikare bandorê li hişê binhiş an jî
nehişmend bike, ku ev jî, bi rêya qanûna rezonansa
.magnetîkî, bi hêza adetê bandorê li hişê hişmend dike

Min lê zêde kir: "Piştrastkirina dubare ya raman û
adetên erênî heta ku ew di hişê binhiş de belav bibin û kok

bidin, ji bo rakirina astengiyên derûnî yên binhiş ên mîrasgirtî an wergirtî bes e. Heta ku raman û hestên bêhêvîbûn û dilşikestinê di hişê hişmend an binhiş de bicîh bibin, tu rêyek ji bo serketinê tune ye. Di nav şertên serketinê de xwedîbûna şiyana afirîner, şert û mercên guncan û meylên xwerû hene. Ger hûn bikaribin hişmendiya bilind bi şiyanên wê yên bêdawî dest bidin, wê hingê hûn dikarin ji bo wê serkeftinê ku hîn jî ji we direve û hûn nekarin ".wê bigirin, derfetên nû biafirînin

Û min karî alîkariya (S) bikim ku karekî din bibîne, ji yê yekem mezintir. Lê piştî şeş mehan (ku ev dirêjtirîn dema ku hevalê me lê xebitî bû), wî piştî nîvroyek ji min re got: "Rewşa şîrketê bi lez xirab dibe, ji kerema xwe zû ji min xilas ".bibin

Min guh neda fikarên wî, lê min jê xwest ku bi karê xwe berdewam bike. Çend hefte şûnda, (S) bi kenekî ji min re got: "Karê duyemîn ê ku te ji bo min peyda kir, birêz, bi bayê "!çû

Min bi aramî got, "Netirse, ez ê ji te re karekî din ".bibînim

Wî bersiv da: "Belê, birêz, heta ku hûn ji ber têkiliya min bi xwediyên wê re şîrketek din hilweşînin, ez ne li dijî wê ".me

Bi hewildaneke berdewam, min ji bo (S) li şîrketê mezin karekî pir baş dît. Salek derbas bû û tişteke çênebû, her çend (S) her hefte hewl da ku ji tirsê ku ew mîna yên berê .wêran bibe, ji şîrketê derkeve

Di dawiyê de, min jê xwest ku pereyên xwe di karê xwe de veberhêne, û ew tirsîya û bi matmayî li min nihêrî û got: "Ma ev tiştê ku tu şîretê li min dikî ye? Ma tu nafikirî ku ez ê pereyên ku min bi zehmetî berhev kirine wînda bikim ger ez "?wan veberhênim

Wê bi bawerî piştrast kir: "Divê tu pere û enerjiya xwe di projeyek baş de, wek navendeke xwarinê ya herêmî ku

veberhênanek mezin hewce nake, veberhênî, û ez ji
"serkeftina te piştrast im
Di nav çend salan de, (S) bû xwediyê gelek milk û
.depoyên mezin

Gava ku ew ji serkeftina xwe piştrast bû, wî xwe di her
tiştê ku fikir de serkeftî dît. Rojekê wî ji min re bi ken got: "Bi
saya Xwedê û alîkariya te, ez ji têkçûyî veguherîm mirovekî
serkeftî. Min li hember têkçûnê serket û fêhm kir ku têkçûna
min a berdewam bi rastî ji ber nebûna têgihîştina erkê min
bû. Lê ez nizamim piştî ku min ji ber dudiliyên xwe yê
têkçûyî karê yê din wêran kir, min çawa karîbû bi ser
".bikevim

Ji ber vê yekê min jê re şîrove kir: "Te sedema
hilweşandina berjewendiyên ku tu ji bo wan dixebitî nebûye.
Qanûna kişandinê ya ku mirovan birêve dibe, li ser bingeha
lerizînê wekhev, bi awayekî neyînî an erênî dixebite
".(wekhevî dikişîne hevwaterê)

Xwezaya te ya bi kêmasî te kişand ber bi şirketê ku
jixwe li ber hilweşînê bûn, û berevajî vê yekê, tu têkçûyî
bûyî, û şirket jî li ber hilweşînê bûn Li gorî qanûna kişandina
hevbeş, tu û ew şirket di heman demê de ji girê têkçûnê
.ketin xwarê û li zinaran ketin

Exlaqê vê çîrokê ew e ku serkeftina rastîn di afirandina
tiştê ku mirov hewce dike de ye, bi rêya îradeyê, bi
şiyarkirina hêza bêdawî ya hişmendiya bilind. Ev hêz dikare
bi fêrbûna awayê rast ê meditasyon û ramana erênî û
afirîner ji bo bidestxistina tenduristî, serkeftin, aqil û
.bextewariyê were şiyarkirin

* * *

Pencereya ronahiyê
Di demên berê yê dûr de, çirayek veşartî li ba min
hebû û ez bi baldarî di bêdengiya tariya hundirîn de
dimeşiyam

Û gava min tîrêjek veşartî di tariyê re şand, min masiyên
piçûk ên ramanên îlhamê dîtin ku bi ronahiya biriqok ve
hatin eşkerekirin

Min ew masî wek tehl bikar anîn da ku masiyên
hişmendiya xwe ya mezintir bigirim, lê gelek ji wan reviyên û
.li pişt çembera piçûk a ronahiyê winda bûn

Û ji şopînerên te yên dilsoz û dilsoz, yên ku bi stranên
zîvîn û xewnên zêrîn dewlemend in, min bi pereyê evînê
toreke ronî ya hestên giyan kirî û wan bi hev ve girêda. Min
okyanûsa şehrezayiya te paqij kir û masiyên piçûk û komên
hestên bextewar û gewherên hêja yên bîranînên pîroz girtin
ku min demek dirêj winda kiribûn û bêriya wan kiribûn, û min
her weha tiştên ku xezîneyên cîhanê nikarin wekhev bikin bi
.dest xistin

* * *

Di vê dinyayê de em xuya dikin ku di deryayeke
zehmetiyan de noq bûne
Xwedê me bi gelek awayan diceribîne Ew qelsiyên me
nîşanî me dide da ku em wan nas bikin û wan veguherînin
.hêz

Carinan ew ceribandinên dijwar dişîne me ku xuya dikin
ji kapasîteya me ya tehemûlkirinê wêdetir in, lê şagirtê jîr
:dibêje

Ez te dixwazim, Xudan, û tişteke dê li ber lêgerîna min a"
:ji bo te nebe asteng. Duayên dilê min ev in
Bi jibîrkirina hebûna te û jibîrkirina behskirina te min"
".neceribîne

Paşê Xwedê tê û me ji vê xewna acizker şiyar dike, û her
.lêgerîner dê zû yan dereng wê ceribandina ecêb bistîne
* * *

Mirov dikare pêşniyarên erênî bide xwe ku bandorek
erênî li ser hişê binhiş bike, ku ev jî bandorê li ser hişê
.hişmend dike

Pêşniyarên neyînî, çi ji hêla kesekî/ê ve bîn çêkirin çi jî ji
kesekî/ê din bîn, ji bo mêjî zirardar in û divê ji wan dûr
.bisekinin

Ruhên tarî (xeyal) hene ku di fezayê de digerin û li hiş û
.laşên xwe digerin da ku bigihîjin xwestek û armancên xwe
Ji ber vê yekê, divê mirov ji serdestiya giyanên weha
.haydar be û hişê xwe bi erênî û ramanên baş mijûl bike
Divê hiş vala nemîne. Bê guman, ev ji amadekirina hiş ji
bo wergirtina îlham û lerizînên bilindtir di dema meditasyonê
.de cuda ye

* * *

Dema ku pere wekî pîvanek bextewariyê were
hesibandin, ew di rastiyê de bêbextiyê tîne, ji ber ku ew di
navbera endamên heman malbatê de çavnebarî, çavbirçîtî û
.nakokî diafirîne

Jiyan ji bo her kesî çêtir dibûya ger ew hêsantir ba. Ji ber
.vê yekê mamoste jiyanekê hêsantir teşwîq dikin
Heke gengaz be, çêtir e ku meriv ji bajarên mezin dûr
bisekine, ji ber ku niştecihên bajêr pir caran bi deng
dorpêçkirî ne, di heman demê de mirov di civakên piçûktir
.de xwe azadtir û enerjîktir hîs dike

Mixabin, gelek niştecihên bajêr ji bo pêşxistin û
xwedîkirina meylên xwe yên giyanî pir kar nakin, û hin ji wan
dibin tengav û jiyaneke hema hema mekanîkî dijîn. Lêbelê,
kesên ku dikarin jiyanê bajêr bi giyanîbûnê re li hev bikin ger
.bixwazin

Heta ku mirov Xwedê neyne nav jiyanê xwe û
hevsengiyek bibandor çêneke, pirsgirêk dê werin serê wî/wê
.bêyî ku şêwaza jiyanê wî/wê çi be

* * *

Mirov dikare di kulubeyek biçûk de bextewar be, û heta
di qesreke luks de jî dikare bibe qurbanê xem û bêbextiyê
Luks û xweşiya zêde di nav tiştên madî de, pir caran
.bextewariyê ji giyan dûr dixê, li şûna ku bîne

Kesê ku ji bo bextewariya xwe xwe dispêre têrkirina
xwestekên xwe, nikare wê bextewariyê bi dest bixe, ji ber ku
di vê rewşê de bextewarî bi tiştekî ve girêdayî ye ku ew hêvî
.dike ku di pêşerojê de bi dest bixe
Ew bi bextewariyê re dilîze û hewl dide ku wê qezenc
bike bêyî ku qet bigihêje wê, mîna kesekî ku li çolê li dû
.leyizeke avê diçe

* * *

Xewa têrker dibe alîkar ku laş bi enerjîyê peyda bibe, lê
xewa zêde laş heta wê astê westandiye ku mirov naxwaze
.tevahiya rojê bixebite, lê dibe ku xwe bi zehmetî kaş bike
Yek rê ji bo xilasbûna ji westandinê ew e ku laş bi
.oksîjenê were gihandin, ango bi oksîjenê were dabînkirin
Dema ku hûn westiyayî bin, li şûna ku hûn biçin
metbexê ji bo xwarinek sivik, deh an panzdeh deqeyan
derkevin derve û kûr bêhna xwe bidin, nefeseke kûr bikşînin
.û bêhna xwe berdin
Ev çend caran dubare bike. Zû an bi zorê nefes negire,
lê bi awayekî rehet, hêdî û kûr nefes negire. Piştî vê demê li
hewayaya vekirî, tu dê xwe enerjîk hîs bikî û bibînî ku
.westandin wînda bûye

* * *

Baxçeyê Jiyane

Ez ê hemû hêzên ku Xwedê dane min bi awayekî rast û
sûdmend bikar bînim
Xwedê dê alîkariya min bike ger ez alîkariya xwe bikim,
.dua bike ku ew hewlên min bi serkeftinê tacîdar bike
Min têkçûn di goristana duh de veşart û veşart. Îro ez ê
bi hewldana xwe ya afirîner a nû baxçeyê jiyana xwe biçînim
û di axa wê de tovên şehrezayî, tenduristî, serfirazî û
.bextewariyê biçînim
Ez ê tovan bi ava baweriya bi Xwedê û baweriya bi xwe
av bidim, û ez ê li benda Xwedayê Comerd bimînim ku
.berhemeke zêde bide min

Tew eger ez berhemê neçînim jî, ez ê dîsa jî ji bo
razîbûna ku min ji hewildana xwe ya herî baş bi dest xistiye
.spasdar bim

Ez ê ji Xwedê re şikir bikim ku ez dikarim dîsa û dîsa
biceribînim heta ku ez bi alîkariya Wî biserkevim, û ez ê ji wî
re şikir bikim ji bo pêkanîna daxwazên min ên herî delal û
.daxwazên min ên bilind

* * *

Heger mêr û jin xwezaya hevdu fêm nekin, ew ê bi
êşeke psîkolojîk a bêdawî hevdu êşkence bikin
Divê her yek ji wan hemû hewla xwe bide da ku di
navbera aqil û hestan de hevsengiyek çêbike, da ku ew bibin
.kesekî/ê dorfireh

* * *

Ji bo parastina laşê mirovan, hest hatine dayîn. Bêyî
hest, mirov dikare bêyî ku hay jê hebe birîndariyek giran
.bibîne an jî bişewite
Ajalan ev şiyana ku mirov hene pêş nexistine, û ji ber vê
yekê hesta wan a êşê kêmtir e; wekî din, zilma ku bi rêbazên
diyarkirî yên kuştin û qirkirinê li wan tê kirin dê bêtehemul
!be. Kevjalek zindî tê avêtin ava kelandî
Ji ber ku hem êş û hem jî kêf afirandinên hiş in, êşa laşî
dikare bi pratîkkirina kontrola hişê were sivikkirin. Wê demê
mirov dikare hestek wekî nîşaneyek rewşek neasayî, bêyî ku
.êşê hîs bike, biceribîne

Hesasiyeta zêde li hember kêf û êşê bandora wan xurt
dike, lê kêmbûna hesasiyetê mirov kêmtir ji êşê bandor dike
.û kêmtir teslîm û koleyê kêfê hestî dike

Min beden û hişê xwe perwerde kir ku li hember
teşwîqan kêmtir hasas bibin, û min xwe ji balkişandinên
hestyarî azad dît. Ev perwerde rêya rizgarbûnê ji bandora
.hestan û daxwazên wan ên bêdawî ye
Yek ji bijîşkan xwedî hêzeke derûnî ya ewqas mezin bû
!ku ew karîbû emeliyateke xeternak li ser xwe bike

Bê guman, ev ji bo hişek ku bi girêdanên fîzîkî ve hatiye
kolekirin ne mimkun e. Lê bi perwerdeyê re, hiş dikare bihêz
û tirsnaq bibe. Her ku mirov hişê xwe bêtir perwerde û safî
.bike, ew qas dikare wê kontrol bike
Zarokekî xerabkirî an jî şadkirî ji ber zirara herî biçûk jî
pir diêşe, lê zarokekî ku bi sebir û berxwedanê hatiye
perwerdekirin, kêr daran di ber birînên giran de di êşê de
.paşve dikişê an jî paşve dikişê

Lêdan ji kûrahiya ruh

Mamoste: Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Ey aramiya herheyî

Min ji hêrsa dijwar biparêze ku demarên min dihejîne û
şaneyên mejiyê min dişewitîne

Bila ez dev ji adetê hêrsê berdim, ku ji min û hevalên
min re bêbextiyê tîne

Ya Xudan, bila ez xwe nexim nav provokasyonên
xweperest ên ku min ji hezkirina hezkiriyên min dûr dixin.

Bila ez bi zanebûn her tiştê ku şiddeta wan zêde dike
peyda nekim û hêrsa xwe zêde nekim.

Ey Xudanê aramiya pîroz, dema ku ez bi hêrs û hêrsê
dişewitim, neynika şermekirî deyne ber min, ku ez tê
de kirêtiya xwe bibînim, ku ji hestên bêzar û hêrsbûyî
çêbûye!

Naxwazim li ber çavên yê din kirêt xuya bikim, bi
rûyekî ji hêrsa dijwar xirabbûyî

Ezê zehmetiyên jiyanê bi raman û kiryarên evîne çareser
bikim, ne bi nefret û kîn

Min pêroz bike da ku ez bikaribim birînên hêrsa di hundurê xwe de bi melhema xwerêzgirtinê qenc bikim, û birînên hêrsa yên din bi melhema nermî, dilovanî û aramiyê qenc bikim.

Vegerandina Şefafiyetê

Bila tîrêjên evîna Te, ey Xudan, bê îstîsna, bi awayekî wekhev li ser hemû endamên malbata Te ya kozmîk bibiriqin.

Mirovahiyê şefafiyeta xwe winda kiriye, di têgihîştinê de hêdî bûye, nikare ronahiya te werbigire, û ev bi xwe ye. Alîkariya me bike ku em mijê xeletiyê ji neynika têgihîştina xwe ya rastîn paqij bikin.

Berxwedana me ya giyanî qels û lawaz e, ji ber vê yekê, ey Xudan, hêza xwe bişîne nav endamên me da ku em bikarin buhara tarî û stûr a ku şefafiyeta me nixumandiye û rê li ber herikîna azad a ronahiya te ya şîfayê girtiye, belav bikin.

Ax, xwezî em bikaribana bibin neynikên zelal û geş, ku wêneya te ya paqij û geş nîşan bidin!

Bila ez xwe di her kesî de bibînim

Bila ez bizanibim ku bêyî kerema Te û şehrezayiya Te, dibe ku ez seqet, bizmar, an kor bûma. Û her çend ev tiştê ku ez heq dikir bûya jî, min ê bêriya şîfayê bikira û bi coş lê bigeriyama.

Dayê Pîroz, gava ez mirovên ku endamên wan şikestî ne an jî bi xemgîniyê bargiran in dibînim, bila ez hîs bikim ku ew giyanê te yê herheyî ye ku di beden û giyanên wan de êş dikişîne.

Xwedêyo, min pêroz bike da ku ez bikaribim hestên hemû birayên xwe hîs bikim û da ku ez bikaribim hewl bidim

ku wan ji êşên wan rizgar bikim, mîna ku ez hewl didim xwe azad bikim.

Her ku ez hesreta yên din dikim, têdikoşim, digirîm û ji bo yên din dikenim, divê ez xwe di her kesî de bibînim

Bibe çirayek ji aqilê min re

Eger qeyika hişê min nêzîkî zinaranên xeternak ên xwestekên çavbirçî bibe, ku ji aliyê bahozên nezanînê ve tê ajotin, wê hingê min hişyar bike, ey tu yê ku çiraya şehrezayiya îlahî yî.

Ez her tim li peravên edaleta te û penageha ewle ya ewlehiya te digirim!

melodiyên milyaketî

Gopalê efsûnî yê meditasyonê li hemû dangan da û ew veguherand dengê resen ê Om ku di rêyên stêrkan de, li seranserê erdê û di nav avê de diherikî.

Ey Ruh, xwe bi dengê Om ji min re eşkere bike: banga gerdûnê ji bo perestin û hizirkirinê

Hemû tevnên laşê min û hemû têlên demarên min bi ahengek mezin melodiyên milyaketî yên Om distirên.

Dua rojane ji bo rêberiya pîroz

Xudan, ez ê îradeya xwe bi awayekî rast û dilsoz bikar bînim û bixebitim, lê têgihîştin, îrade û kiryarên xwe ber bi aliyê rast ve bigerînim da ku ez bikaribim her tiştê ku divê bikim bikim.

Bîhna rûmetê

Ez bi destên girtî, serên xwar û dilê tijî bîhna rêzgirtinê nêzîkî te dibim

Ji dilê bawermendên te min esansa hesreta bîhnxweş
derxist û bi dilopên şil ên ji çavên xwe tevlihev kir.

Bi wê ava pîroz ez ê lingên te yên pembe bişom

Tu bav û dayika min î, û ez zaroka te me

Tu rêberê rêber î ku ez guh didim gotinên te û bi
dilxwazî guh didim fermanên te

Were, ey şahiya xwedayî

Ey Dayika Gerdûnî, bibe tekane agir di dilê me de û
tariya giyanên me belav bike

Û di hêstirên evîna me ji bo te de, evîna me ji bo tiştên
dinyayî bişo

Û bi kêfxweşiya peymanê me ya bi te re, xemgînî û êşên
me carekê û her û her ji holê rake

Dilên me yên biçûk veguherînin dilekî mezin ku bikaribe
hebûna te ya tevahî bicîh bike

Û di neynika xwezaya te ya pîroz de, bila em xwe
bêkêmasî û pak bibînin

Bila agirê evîna me ji bo te ji agirê xwestekên erdî
bilindtir bibe

Bi milyonan ceribandin xwe wek te vedişêrin û bi
berdewamî me dixapînin

Were, ey şahiya saf! Bila hemû hesreta min a germ ji bo
te bikeve hundir.

Di şevên tarî yên nezanîna min de bibe gerstêrka aram,
û destê min bigire û min bi ewlehî vegeirîne stargeha xwe ya
ewle û parastî!

Sondxwarina şagirt

Ez ê bi dîlnizmiyê serbilindiyê bi ser bixim

Û nefret bi evînê re

Heyecanê bi rêya aramiyê

Xweperestî bi comerdî tê guhertin

Û xerabî bi qencyê re

Nezanîya zanînê,

Û xem bike, di aramiya hizirkirinê de, li ser te ye, ey
Xwedayê min

Min ji xerabiyê dûr bixe

Ya Xudan, min biparêze, da ku ez xerabiyê nebihîzim, ne
xerabiyê bibînim, ne xerabiyê bêjim, ne xerabiyê nefes
bikim, ne destê xwe bidim xerabiyê û ne jî xerabiyê hîs
bikim.

Ez ne li xerabiyê difikirim, ne jî li xewnên xerabiyê

Dua ji bo Ronahiya Mezin

Ey Xwedayê Qraliyetê, ey Eslê Hebûnê û Ruhê Gerdûnê,
ey Dostê Dostan! Sirên hebûna min ji min re eşkere bike.
Fêrî min bike ka ez çawa dikarim di bêdengî, aramî û
hişyariyê de Te biperêzim.

Di aramiya giyanê min de, min binav bike da ku ez
hebûna te ya herheyî di hundirê min û li dora min de fam
bikim

Ez gelek hesreta naskirina te heye, ey tu yê ku bêhemta
te tune ye, ey tu yê bêhempa û bi rûmet ê ku hêjayî hemû
rêz û teqdîrê yî!

Kulîlkên nostaljiyê

Bi berbanga hatina te re, kulîlkên bêrîkirina min dê bibin
kulîlkên teze

Ya Xudan, roja ku ez ê ji wan gulan guldesteyek kesk
birêxim û deynim ber lingên te lez bike.

Dua berî xwarinê

Ya Xudan, vê xwarinê qebûl bike, wê pîroz bike, û
nehêle ku xwarina bêxwarin wê qirêj bike.

Xwarin ji te tê ba me û ji bo parastina laşê te yê fîzîkî
hatiye çêkirin. Wê bi ruhê xwe pîroz bike da ku ew bibe
ruhek ku me biparêze û xurt bike.

Tu gula îlahî ya bêkêmasî yî, tijî jiyan, kerem û bedewiyê
yî, û em jî pelên wê ne. Giyanên me bi bîhna bîhnxweş a
hebûna te ya comerd tijî bike.

Bayê hesreta me

Çîpên dilên me veke û bîhnxweşiya wan a ku li pişt
şebekeyên pelên pembe girtî ye berde, da ku bayên
têgihîştinên me yên giyanî bîhnxweşan hilgirin û wan bibin
perestgeha te ya pîroz.

Ey Tu yê ku hêjayî hemû perestin û perestîne yî!

Em dixwazin bayê hesreta me li ser lingên te yên pîroz
bifire

Çirçirkên ji bêdawîtiyê

Dengê bêdawî bi dengê nerm û nizm li min nihêrî û
got:

"Min di hemû temenên xewa te de di guhê te de bi çirpe
gotiye: 'Hişyar be!' Û niha te xewa xwe terk kiriye; Ez ji te re
dibêjim: Birayên xwe hişyar bike. Bi min re bixebite, da ku
hemû peyva min bibihîzin."

Loma min soz da û got:

"Ez ê hemû hewla xwe bidim ku banga te belav bikim û peyama te belav bikim, û gava ku ez ji şiklê xwe yê dinyayî derkevim, ez ê dengê te yê herheyî deyn bikim da ku ji dilên ahengdar re biçirpînim: Guh bidin sirûdên wî yên îlahî yên rehetiya giyanî, çimkî ew her gav gazî te dike."

Ez ê li benda hemû birayên xwe yên bêhejmar û xwişkên xwe bimînim dema ku ew hêdî hêdî di meşek dirêj û dirêj de ber bi armanca pîroz a xwenasînê ve dimeşin, û bi rêya 'Çiftên ji Bêdawîtiyê' ez ê bi dengekî nizm ji wan re bibêjim: 'Hişyar bin, birayên min û xwişkên min, û werin em li pey dengê Wî yê ku bê rawestan gazî me dike, biçin û em bi hev re vegerin mala bihuştê'.

Tu kaniya evînê yî

Tu çavkaniya evîna erdî û ezmanî yî

Tu ew bav î ku zarokên xwe diparêze û ew dayik î ku bêdawî dîlovaniyê li wan dike

Tu ew zarokê biçûk î ku dema gotinên evînê ji dê û bavê xwe re dibêje, bi dengekî nizm diaxive

Tu aheng û dilsoziya bêkêmahî di navbera evîndaran de yî

Tu bi rêzgirtina ji efendiyê wî re xulam paqij dikî û têkiliyên hezkirinê di navbera hevalan de xurt dikî

Te ez bi hemû şêweyên evînê şuştim, ji ber vê yekê ez hatim ku bi hemû hestên di giyanê xwe de û bi hemû evîn û hesreta di dilê xwe de ji te hez bikim, ey tu yê ku hêjayî hemû evîn, perestî û rêzgirtinê yî!

Strana Evîna Herheyî

Ez têlên lîra dilê xwe aheng dikim da ku dîsa stranek
kevin lêxim: Çîroka Evîna Min a Yekem

Ey Ruhê Îlahî, ez melodiyan nû ji Ruhê Bakire pêşkêşî te
dikim: medleyên resen li gorî awazên evîna min a herheyî ji
bo te.

Pêlên îlahîyan min li gor rîtma kozmîk a okyanûsa te ya
bêdawî direqisin, û min li ser pêlên şahiyek bêdawî ber bi
peravên te yê herî dûr ve dihejin.

Ey melodiya deryayan, ewqas aram û aram, bi dengekî
nizm strana bêriya dayika xwedayî ya herheyî ji min re
bibêje

Ey strana evîna bêdawî! Min di nav nivîna melodiya de
bihejin û bila xew çavên min xemilîne dema ku ez li ser
singê dayika xwe ya diloan a îlahî aramiyê distînim.

Ji xezîneya bîranînan, min xezîneya pêroz, tevî belge û
sozên ku te dane min, derxist û ew bi zêrê evînê
veguherand. Bi wê, min li ser firehiya giyanê xwe qesrek
mezin ava kir ku hêjayî textê te yê bi heybet e. Û niha ez li
benda hatina te me.

Ey mêvanê xwedayî yê bi heybet û bi heybet, niha ez
nêzîkbûna te ya ber bi textê dilê xwe, ku bi kêfxweşiya herî
mezin tijî ye, hîs dikim.

Parçeyên xewnên min ên elmas ên şikestî, ku di bin
girên tariya kevînar de hatine veşartin, ji şewqa serdana te
dibiriqin.

Ji hebûna min a ekstazîk, îlahîyan bédeng ên şikirdariyê
bi herikîneke berdewam diherikin

Ji kerema xwe çelenkên pêşwaziyê yê ku min bi taybetî
ji bo we ji gul û gulên dilsoziya xwe ya herheyî çêkirine qebûl
bikin!

Di baxçeyê dilê min de

Mêşhingiva hişê min difire baxçeyê dûrî dilê min, bi bayê evîna min difire û bi mirwarên şîlbûna te ya şîrîn xemilandî ye.

Min ji bo we lîlîyên ecêb ên têgihîştina giyanî û nergîsên zer çandine da ku hêsirên tobeya min bihewînin, binefşên nazik ên xeyalên dilnizmiyê, û gulberojên fireh ji bo têgihîştina giyan.

Ji te re, darên ramanên min fêkiyên xweş ên duayên bîhnxweş pêşkêş dikin, bi destên dilnizm ên şaxên nerm û şilî.

Û di baxçeyê dilê min de, mêşhingiveke ramanên min, serxweş, di nav pêşkêşên nektarê paqij de ji te re digere.

Deriyên vekirî

Ey Xudan, dema ez kor bûm, min yek deriyî jî nedît ku ber bi te ve biçe

Te çavên min qenc kirin, û niha ez li her derê deriyên vekirî dibînim:

Di dilê kulîlkan de, di nav dengên dostaniyê û bîranîna ceribandinên hêja û esilzade de, her fısıltandina duayên min rêyek nû vedike ber bi perestgeha hebûna te ya bêdawî ve!

Strana giyanê min

Di nalîna kemanê de, di dengê harpê de, û di fısıltandina ramanên xwe yên geş de, min dengvedana melodiyan te bihîst. Loma min perdeya dengên erdî yên qelew kişand û bi serxweşî li dengê te yê esmanî guhdarî kir, ey stranbêjê îlahî.

Ey melodiya giyanê min ê efsûnî, min di dawiyê de li te guhdarî kir

Te ez ji xewa min a kevin şiyar kirim

Û li vir ez guldesteyên melodî û awazên bêrîkirina xwe yên ku bêriya te dikin, li ser gorîgeha te ya pîroz datînim.

Aştî li ser te be

Serkeftina manewî ya bêhempa

"Hûn dersên felsefeyê yên di pirtûkên xwe yên dersê de paşguh dikin. Wisa dixuye ku hûn ji bo derbaskirina azmûnan bêyî ku hewla pêwîst bidin, xwe dispêrin 'têgihîştinê'. Lê heya ku hûn bi awayekî pratîkî û bibandor nexwînin, ez ê bi xwe piştrast bikim ku hûn di vê mijarê de têk diçin."

Profesor Joshai, profesorek li Koleja Serampur (Hindistan), bi van gotinên tund li min axivî: Neserketina min di azmûna wî ya nivîskî ya dawîn de tê wê wateyê ku ez nikarim beşdarî azmûnên dawîn ên li Zanîngeha Kalkutta bibim, ku Koleja Serampur wekî yek ji şaxên xwe destnîşan kiribû. Qanûna damezrandî li zanîngehên Hindistanê ew e ku xwendekarek ku di azmûnên dawîn ên zanistên mirovî de di her mijarekê de têk biçe, divê sala bê di hemî mijaran de dubare bike.

Profesorên min ên li Serampurê bi dilovanî û bi piçekî henek bi min re mijûl dibûn, digotin, "Mukanda (Paramhansa) hinekî zêde bi ruhanî serxweş e". Ev yek min ji şerma bersivdayîna pirsan di polê de xilas kir, ji ber ku ew piştrast bûn ku ezmûnên nivîskî yên dawîn dê bes bin ku navê min ji navnîşa serlêderên lîsansê derxînin. Ji hêla din ve, hevalên min ên xwendekar bi tenê navê "kesê extiyar" li min dikirin.

Min gaveke jîr avêt da ku gefa Profesor Joshail Lee ya ku dibêje ez di felsefeyê de têk naçim, pûç bikim. Berî ku encamên dawî werin ragihandin, min ji yek ji hevkarên xwe xwest ku bi min re were ofîsa profesor û got:

"Werin bi min re, ji ber ku ez şahidek dixwazim, û ez ê xemgîn bibim ger min bi rastî profesor têk nebiribe."

Piştî ku min jê pirsî ku wî çi not daye bersivên min, profesor serê xwe hejand û bi dengekî bawermend û serfiraz dema ku di nav komeke mezin a kaxezan de li ser maseya xwe digeriya, got: "Tu ne di nav serketîyan de yî, ji ber ku kaxeza te jî di nav kaxezan de nîne. Her çi dibe bila bibe, tu têk çûyî ji ber ku tu beşdarî azmûnan nebûyî."

Min kenîya û got:

"Birêz, min azmûn kirin, hûn dikarin destûr bidin ku ez bi xwe li kaxeza xwe bigerim?"

Profesor, bi şaşwazî, destûr da min, û min zû nivîsa xwe derxist, ku min ji bilî şîfreyê her tiştê ku dibe ku nasnameya min eşkere bike bi baldarî jê kiribû. Ji ber ku profesor navê min ferq nekiribû, wî notek bilind da bersivên min, her çend di bersivên min de tu naveroka pirtûkek dersê tunebû jî!

Hema ku wî hîleya min fêhm kir, qêriya, "Lanet li vê şansê bêedeb be!" Paşê bi hêvî lê zêde kir, "Tu bê guman di azmûnên xwe yên dawîn de têk diçî."

Di derbarê azmûnên mijarên din de, min hinek alîkarî wergirt, bi taybetî ji pismamê xwe û hevalê xwe yê delal Prabhas. Min di azmûnên dawîn ên mayî de, her çend bi êş be jî, zehmetî kişand û nota herî kêrî bi dest xist.

Niha, piştî çar salên zanîngehê, ez mafdar bûm ku beşdarî azmûnên lîsansa xwe bibim, îmtiyazek ku min qet texmîn nedikir. Ezmûnên dawîn li Koleja Serampur li gorî azmûnên zehmet ên Zanîngeha Kalkutayê yên ji bo bawernameyekê hewce ne, pir hêsan bûn. Bi rastî, serdanên min ên rojane yên mamosteyê min, Sri Yuktiswar, demek hindik dihişt ku ez li holên zanîngehê xuya bibim. Hebûna

min ji bo hevalên min ên polê ji nebûna min bêtir matmayî bû!

Rojane hema bêje rojane ya min ew bû ku ez dora saet 9:30ê sibê bi bisiklêtê biçim cihê ku mamosteyê min lê dijî, û diyariyek ji bo Sri Yuktiswar bi xwe re bibim: çend gul ji baxçeyê wargehê. Mamosteyê min bi germî pêşwaziya min dikir û min vedixwend firavînê, ku min bi kêfxweşî qebûl dikir, ji ber ku ez dixwazim ji ramanên zanîngehê û karên dersê xwe birevim. Piştî çend demjimêran bi Sri Yuktiswar re, guhdarîkirina şehrezayiya wî ya kêr an jî pêkanîna erkên cihê ku lê dijî, ez bi neçarî li dora nîvê şevê derdikeitim û vedigeriyam cihê xwe. Carinan ez tevahiya şevê bi mamosteyê xwe re derbas dikir, bi kêfxweşî di nav sohbetên wî yên ronakbîr de dimînim, kêr daran guh didam guherîna ji tariyê ber bi sibehê ve.

Şevê, dora saet yanzdehê şevê, dema ku ez dixwestim ji hucreyê derkevim, mamoste bi cidî ji min pirsî:

"Ezmûnên lîsansê kengî dest pê dikin?"

Min bersiv da: "Pênc roj şûnda, efendim"

Wî got, "Ez hêvî dikim ku hûn ji bo wê amade ne."

Min hest bi fikar û panîkeke mezin kir, ji ber vê yekê min nerazîbûn nîşan da:

"Birêz, hûn pir baş dizanin ku min rojên xwe bi we re derbas kirin, ne bi profesorên zanîngehê re, ji ber vê yekê ez çawa dikarim xwe bidim ber farsa beşdarbûna ezmûnên dawîn ên dijwar?"

Srî Yuktiswar bi tûjî li min nihêrî û bi sar lê bi tundî got: "Divê tu beşdarî azmûnan bibî da ku em derfetê nedin bavê te û yên din ku te rexne bikin ji ber ku tu jiyana keşîşxaneyê

ji zanîngehê tercîh dikî. Soz bide min ku tu dê beşdarî azmûnan bibî û hemû hewla xwe bidî ku bersiva pirsan bidî."

Hêstirên ku min nikarîbû ragirim ji çavên min diherikîn, û min hîs kir ku daxwaza mamoste nelojîk bû û fikara wî pir dereng hat. Di navbera axîn û giriyan de, min got:

"Heke daxwaza te be, ez ê beşdar bibim, lê ji bo amadekariyeke rast dem têrê nake." Û min ji xwe re got: "Ez ê rûpelan bi hînkirinên te yê bersivên pirsan tijî bikim!"

Roja din, wek her car, gava ez ketim perestgehê, min bi giranî û bi xemgînî guldesteyek pêşkêşî min kir, û Sri Yuktiswar bi rewşa min a xemgîn kenîya û got:

"Gelo Xwedê qet di azmûnekê de an di tiştêkî din de te bêhêvî kiriye?"

Min bi coş bersiv da, dema ku bîranînên xweş ên alîkariya îlahî di hişê min de derbas bûn: "Na, bi Xwedê, efendim"

Mamoste berdewam kir: "Ne tembelî bû, lê belê hesreteke îlahî ya şewitandinê bû ku rê li ber te girt ku tu bigihîjî rûmetên zanîngehê."

Piştî kêliyêk bêdengiyê, wî got: "Her kesê ku baweriya xwe bi Xwedê bîne, Ew ê têra wî bike" "Berî her tiştî li Padîşahiya Xwedê û îradeya Wî bigerin, û Xwedê dê bereketên xwe li ser we zêde bike û her tiştê ku hûn hewce ne peyda bike"

Min hest kir ku giraniya xemê ji ser milên min rabû li ber mamoste. Dema ku me nîvroya xwe ya zû qedand, mamoste pêşniyar kir ku em vegerin otêlê û got:

"Hevalê te Romesh hîn jî li hostelê dimîne?"

Min got, "Belê, efendim"

Wî got, "Têkilî bi wî re deyne û Xwedê wê wî îlham bike ku di azmûnan de alîkariya te bike."

Min bersiv da, "Ezê bikim, birêz, lê Romesh pir mijûl e. Ew xwendekarê herî baş ê koma me ye û barê wî yê akademîk ji xwendekarên din girantir e."

Mamoste îtîraza min paşguh kir û got, "Romesh dê ji bo te dem bibîne, niha bi kerema Xwedê here."

Ez li bisiklêta xwe siwar bûm û vegeriyam. Yekem kesê ku min li hewşa wargehê pê re rû bi rû ma, xwendekarê midûrê dibistanê, Romesh bû. Mîna ku wextê wî hebûya ku alîkariya min bike, wî bi dilxwazî daxwaza min qebûl kir û got:

"Razî be, Mukanda, ez di xizmeta te de me"

Wî wê piştî nîvro û di rojên din de gelek demjimêr li ser mijarên cûrbecûr perwerde kir, dû re şîret da min û got:

"Ez difikirim ku gelek pirsên di wêjeya Îngilîzî de îsal dê li ser Childe Harold bin, û divê em tavi lê atasek bistînin."

Min lez kir û çûm mala apê xwe û atasek deyn kirim ku Romesh li ser nexşeya Ewropayê cihên ku rêwiyê romantîk ê Byron lê ziyaret kiribû nîşan kiribû.

Komek hevkar li dora me kom bûn da ku guh bidin dersê, û yek ji wan di dawiyê de şîrove kir:

"Romesh şîretên xelet dide te, ji ber ku tenê %50ê pirsan bi gelemperî li ser pirtûkan in, û nîvê din jî li ser jiyana nivîskaran in"

Lê roja din, gava ez ji bo azmûna wêjeya Îngilîzî rûniştim û cara yekem li pirsnameyan nihêrîm, hêsirên spasiyê ji çavên min hatin û kaxez şil kirin. Çavdêr nêzîkî min bû û bi sempatî sedema wê pirsê, ji ber vê yekê min şîrove kir:

"Mamosteyê min ê mezin pêşbînî kir ku Romesh dê bikaribe alîkariya min bike. Binêre, pirsên ku Romesh ji min re pêşniyar kirin eynî yên di kaxeza azmûnê de ne. Bi şensê min, îsal çend pirs li ser nivîskarên Îngilîzî hene ku jiyana wan ji bo min sirrek veşartî ye!"

Dema ez vegeriyam, hostel tijî deng bû, û heman xortên ku tinazên xwe bi rêbazên Romesh kiribûn, niha hema bêje bi awayekî kerrandî min pîroz dikirin. Di hefteya ezmûnan de, min demjimêrên bêhejmar bi Romesh re derbas kirin, ku pirsan dinivîsand ku profesor muhtemelen dê tê de bihewînin. Roj bi roj, pirsên Romesh li ser kaxezên ezmûnan xuya dibûn, hema bêje heman peyvan bi kar dianîn.

Li seranserê zanîngehê deng belav bû ku tişteki dişibiya mûcîzeyekê diqewimî, û serkeftina "kesayetiyê ecêb" ê bêhiş êdî îhtîmaleke rastîn bû. Min hewl neda ku rastiyê veşêrim, û profesorên herêmî bêhêz bûn ku pirsên ku ji hêla Zanîngeha Kalkuttayê ve hatine danîn biguherînin.

Dema ku min li ser azmûna xwe ya wêjeya Îngilîzî kûr fikirî, sibehekê min fêm kir ku min şaşıyeke mezin kiriye. Yek ji pirsan du beş bûn: (a) an (b) û (c) an (d) Li şûna ku ez ji her beşê pirsekê bibersivînim, min herdu pirsên di beşa yekem de jî bersivandibûn, ya duyem bi tevahî paşguh kiribû. Ji ber ku nota herî bilind a ku min dikarîbû li ser wê kaxezê bigirim 33 bû, ku sê puan ji nota derbasbûnê ya herî kêr 36 kêmtir bû, ez bezîm ba mamoste, xemgîniya xwe ya xirab anîm û gotim:

"Xudanê min, min gunehekî ku nayê bexşandin kiriye, û ez ne hêjayî nîmetên îlahî me ku bi rêya Romesh ji min re hatine."

Mamoste bersiva min da: "Razî be, Mukanda, û rehet be"

Dengê Sri Yuktiswar şad û bêxem bû. Piştî destê xwe ber bi asîman ve bilind kir û got, "Rêyên xwe yên guhertina roj û heyvê di fezayê de ji wergirtina bawernameya zanîngehê îhtîmaleke mezintir heye."

Ez ji keşîşxaneyê derketim û xwe rehetir hîs dikir, her çend serkeftin ji hêla matematîkî ve ne gengaz xuya dikir jî. Zêdetirî carekê, min bi tirs li ezman nihêrî û Xatûna Rojê bi tundî li ser rêça xwe ya asayî dît!

Dema ez gihîştim hostelê, min bihîst ku hevalekî min got, "Di cih de ji min re hat gotin ku nota derbasbûnê ya Wêjeya Îngilîzî îsal cara yekem hatiye kêmkirin."

Bi rewşeke dilgiraniyê ez bi lez û bez çûm odeya xort û bi hesteke mezin xwest ku rastiya meseleyê bizanim. Wî ez lêkolîn kir û bi ken bersiva min da:

"Ey pordirêj, çima ev hemû eleqeya ji nişka ve bi mijarên akademîk re heye? Û çima ev hemû heyecan di kêliya dawî de? Lê nota derbasbûnê jixwe daketiye tenê 33an"

Enerjiya bêdawî ya Sarah min vegerand odeya min, li wir min çok da û ji Xwedê re ji bo hesabê wî yê bêtêmasî û kerema wî ya bêdawî spas kir. Min hêzek giyanî hîs kir ku bi zelaî di Romeshê de rêberiya min dike. Tesadufek girîng di derbarê azmûna min a Bengalî de çêbû. Romesh, ku di wê mijarê de alîkariya min nekiribû, sibehê dema ku ez ji wargehê derdikevim û diçûm salona azmûnê, ji min xwest ku ez vegerim.

Yek ji hevkarên min qêriya min: "Romesh gazî te dike, venegere an em ê dereng bimînin"

Min şîreta wî hevkarî paşguh kir û bi lez vegeriyam cihê ku Romesh lê bû, ku ji min re got:

"Xwendekarên Bengalî bi gelemperî bi hêsanî di azmûna Bengalî de derbas dibin, lê ji min re hat bîra min ku îsal profesor dixwazin xwendekaran bi pirsên ji pirtûkên diyarkirî 'bikujin'." Piştî hevalê min bi kurtî du bûyer ji jiyana Bahrul Uloom Vidya Sagar, mirovperwerê mezin û navdar ê sed sala nozdehan, ji min re rave kir.

Min spasiya Romesh kir û bi bisiklêta xwe siwar bûm û ber bi hewşa zanîngehê ve çûm. Kaxeza azmûna Bengalî tam wekî ku wî rave kiribû bû, ji du beşan pêk dihat. Beşa yekem pirsî: "Du kiryarên dilovaniyê yê ku ji Bahrul Uloom Vidya Sagar re hatine veqetandin tomar bike." Piştî ku min ev zanîna nû (ji Romesh) veguhezand ser kaxezê, min ji Xwedê re spas kir ku min di kêliya dawî de guh da wî. Ger ez ji dilovaniya Bahrul Uloom a li hember mirovahiyê bêxeber bimama (û bê guman, ez niha di nav wan de me!), min ê nikarîba di azmûna Bengalî de derbas bibûma.

Pirsa duyem a li ser kaxezê ev bû: "Bi zimanê Bengalî gotarek li ser jiyana kesê ku te herî zêde îlham daye binivîse" Ne hewce ye ku ez ji te re bibêjim, xwendevanê delal, min kî ji bo mijara xwe hilbijart. Dema ku min rûpel bi rûpel pesnê mamosteyê xwe dagirtî, ez kenîyam, rastiya gotinên xwe fêhm kirim: "Ez ê rûpelan bi hînkirinê te tijî bikim!"

Min hewce nedît ku ji Romesh di warê felsefeyê de alîkarî bixwazim. Ji ber ku ez bi perwerdehiya xwe ya berfireh a di bin Sri Yuktiswar de bawer im, min bi bawerî ravekirinê pirtûkên dersê paşguh kir, û felsefe nota herî bilind bû ku min wergirt. Puanên min ên hevbeş di mijarên din de têr bûn ku ez derbas bibim.

Xweşhalî ye ku li vir behs bikim ku hevalê min ê delal Romesh azmûn bi serkeftî derbas kir.

Di mezûnbûna min de rûyê bavê min bi ken geş bû, û wî îtîraf kir, "Min nikaribû serkeftina te xeyal bikira kurê min, tu ewqas dem bi mamosteyê xwe re derbas dikî." Bi rastî, mamosteyê min ji rexneyên nepenî yên bavê min haydar bû.

Bi salan min guman dikir ku ew roj were ku ez ê sernavê Lîsansê li navê xwe zêde bikim. Min kêrî caran ew sernav bikar dianî bêtir ku bifikirim ku ew diyariyek pîroz e ku ji ber sedemên nepenî ji min re hatiye dayîn. Carinan ez dibihîzim ku mezûnên zanîngehê dibêjin ku tenê beşek piçûk ji zanîna ku wan bi dest xistiye piştî mezûnbûnê bi wan re maye. Ev pejirandina ji wan di heman demê de ji bo kêmasiyên min ên akademîk ên bêguman teselî dide min.

Di wê rojê de, di Hezîrana 1914an de, dema ku min bawernameya xwe ji Zanîngeha Kalkutayê wergirt, min li ber mamosteyê xwe serê xwe tewand da ku ji bo bereketên ku ji jiyana wî diherikîn û giyanê min dorpêç dikirin spasiya wî bikim. Wî bi şahiyê min rakir û got:

"Rabe, Mukanda, Xwedê dît ku te bike mezûnê zanîngehê ji ji nû ve rêzkirina rêça roj û heyvê hêsantir e!"

's : Otobiyografîyek

Gotinên pêş, helbest û çîrok ji bo mamoste

Paramhansa Yogananda



Ew hêza xwedayî
Ew ê we piştgirî û hêz bide we
Her wekî ku wê her gav piştgirîya min kir û hêz da min
Ez van rastiyan ji ezmûna xwe ya şexsî dibêjim
Eger min van tiştan di jiyana xwe de nejiyabana
Dema ku min dikarîbû qala wê bikim
Ez bi baweriya bi Xwedê dijîm
Xwedê hêza min e
Ez ji bilî hêza Xwedê baweriya xwe bi ti hêzek din
naynim
Û gava ku ez li ser wê hêza pîroz disekim
Tu bi min re hevdîtîne dikî û bi rêya min kar dikî
Bilbilê Ezmanan
xwedayî

Ez bilbila te me, ber bi asîmanên hebûna te ya kozmîk
ve hildikişim

Di lêgerîna berdewam a dilopên rastiya te de
Min bi baweriyeke kûr ji te re dua kir
Da ku tu bikaribî baranên dilovaniya xwe ji ewrên dijwar
ên bêdengiyê bişînî
Û ji ber ku ez pir tî bûm
Min bi hewes her xala pîroz a haydarbûna xwe ya ji te
hembêz kir
Ax, çiqas min bêriya hebûna te di hundirê min û li dora
!min de dikir
Tîna min a kronîk tenê dema ku destdana te ew sar kir
hat vemirandin

Ruhê min ê bêaram û pêketina min a bi coşê
Demsala bêhêvîti û bêhêvîtiyê derbas bû
Hişkiya tengasiyan bi barana aramiya te winda bû
Û niha ez bi bêdengî difirim û difirim, stranên razîbûn û
razîbûnê dibêjim

Ez bilbilê te me ku tenê ava teselîya te vedixwe
Daketina bênavber ji bilindahiyên hebûna te

* * *

Peyva sereke ji bo piraniya mirovan di vê jiyanê de "ez"

e

Mirovekî xwedî mîzac û meylên ruhanî, çawa ku li xwe
difikire, li yê din jî difikire
Ew kesên ku tenê li xwe difikirin, dijminatî û kîna yê din
tînin ser xwe

Yên li dora wan Lê ew kesên ku hest û berjewendiyên
yên din li ber çavan digirin dibînin ku
Yên din li ser wan difikirin û li gorî hestên wan tevdigerin
Eger li bajarekî sed kes hebin û her yek ji wan bixwaze ji
Yên din dê nod û neh dijber hebin Lê eger her yek
Eger kesek hewl bide alîkariya yekî din bike, her yek ji
.wan dê nod û neh hevalên wî hebin

Bi rastî, her tiştê ku min da, bi kerema Xwedê du qat li
min vegeriya û niha bêriya min nayê kirin

Dema ku bextewarî tê bidestxistin, hewcedariya bi şert
û mercên ku dibin sedema wê winda dibe

Divê em hewl bidin ku di vê jiyânê de bi Xwedê re têkilî daynin. Ji me re hebûna mirovî, aqil û îradeya azad hatiye dayîn, ji ber vê yekê divê em van diyariyan bikar bînin da ku .Xwedê bibînin

?Pirsgirêk çawa û çima dest pê dikin

Her mirovek - bi hişmendî an nehişmendî - hewl dide ku bigihîje baweriyek kesane ku ew bêşikestî û nemir e. Di hemî xwestekên xwe yê derveyî de, çî bi rêya zanist, bazirganî, bijîşkî, an jî her aliyekî din ê jiyanê, ew hewl didin ku aştî û ewlehiyê, azadiya ji êşê û bextewariya mayînde bi dest bixin. Baş e, di rastiyê de ev mafê wî û mîrata wî ya xwezayî ye ku Afirînerê wî ji bo wî dixwaze, bi şertê ku ew jî heman nîmetan ji bo yê din bixwaze ku ew ji bo xwe dixwaze. Ji aliyekî ve, piraniya mirovan hewl didin ku wê mîrateya bêdawî û bêdawî bi rêyên sînorkirî û dawîdar bi dest bixin.

Destkeftiyên mirovan dê zêdetir û hêjatir bibin ger ku, ji
bilî keşfkirina cîhanê, mirov hewla pêwîst jî bide da ku
!potansiyel û hêzên manewî yên di hundirê xwe de bikole
Bêguman pêşketina madî tiştê pesindar e, lê tu
serkeftineke derveyî bi tena serê xwe nikare razîbûn û
ewlehiya hundirîn a ku ew bi dilgermî li pey wê ye, bide
.mirov

Zanistê alîkarî kiriye ku gelek nexweşiyên ku gef li
nifşên berê dixwarin ji holê rake û alîkarî kiriye ku rêbazên
pêşketî yên hilberînê pêş bikevin ku dikarin birçîbûn û
xizaniyê ji holê rakin. Lêbelê, parastina hevsengiyek saxlem
di vê dinyayê de ku tenê li ser bingeha destkeftiyên madî ye
.dijwar e

Mirovek di warê diyarkirî de pêş dikeve, lê tenê ji ber
pirsgirêkên neçaverêkirî yên ku zîrarê didin destkeftiyên wî,
.matmayî dimîne

Ev nayê wê wateyê ku divê mirov hewl nede bi rêyên
derveyî çareseriyên ji bo pirsgirêkên xwe bibîne, lê belê
mebesta wê hevsengî ye û ne meyla xwe ber bi aliyekî ve
.dibe li ser hesabê aliyê din

Xwedê aqil û îradeyê daye mirovan, û divê ev ji bo
baştirkirina rewşa wan a li cîhanê werin bikar anîn. Her çend
hewldanên baş têne kirin jî, divê çavkaniya hundurîn a hêz û
aqil were naskirin û bi wê çavkaniyê re were hevaheng kirin,
ji ber ku têkçûna hevahengiyê sedema pirsgirêk û şaşiyên
.mirovan e

Tu nikarî tenê rûnî û li bendê bimînî ku serkeftin bikeve
ser çokên te. Piştî ku te rêya xwe destnîşan kir û îradeya xwe
aktîv kir, divê tu hewla pratîkî bidî, û tu ê bibînî ku her tiştê
ku ji bo serkeftinê hewce dike hêdî hêdî dê bigihîje te, û her
tiştê dê te ber bi rêça rast ve bibe. Îradeya te, ku bi îradeya
îlahî tijî ye, dê bersiva duayên te bide, ji ber ku gava tu wê
îrade bikar bînî, tu deriyê ku duayên te tê de werin qebûlkirin
.vedikî

Mirovahiyê di zanist, teknoloji, bijîşkî û warên din de
pisporî bi dest xistiye, ev yek dihêle ku ew rehetî û rehetiyan
peyda bike. Lêbelê, ev nayê wê wateyê ku ew dikare ji
Afirînerê xwe dûr bikeve. Wekî din, ev destkeftî dê nirxa xwe
winda bikin, û pîrsgirêkên civakî, malbatî, siyasî û jîngehê dê
dest pê bikin derkevin holê û belav bibin. Ev ji ber ku, bi
tevahî girêdayî faktorên derveyî, mirovahî şehrezayiya xwe
ya birêvebirina potansiyela mezin a ku bi rêbaz û amûrên
zanistî derxistiye holê winda dike. Di encamê de, jiyan ew
qas tevlihev dibe ku dijwar dibe ku meriv pê re mijûl bibe, û
.heta dibe çavkaniya fikar û nezelaliyê

* * *

Divê mirov bi hemû raman, hest û têgihîştina xwe bijî, û
li hember her tiştê li dora xwe hişyar û baldar be, mîna
wênekêşekî jêhatî ku derfetên herî guncaw digire da ku
.wêneyên herî xweşik ên dîmenên herî xweş bigire
Bexteweriya rastîn a mirovan di amadebûna domdar a
mirov de ye ji bo fêrbûn û tevgerîna bi awayekî rast û rêzdar.
Her ku mirov xwe bêtir pêş bixe, ew qas bêtir beşdarî
.pêşveçûn û bexteweriya kesên li dora xwe dibe
Kêm kes hene ku rewşa xwe analîz dikin û biryar didin
.ka ew ber bi pêş ve diçin an paşve diçin
Wekî mirovên ku xwedî têgihîştin, şehrezayî û
têgihîştinê ne, erkê me yê herî mezin ew e ku em van
taybetmendiyan bi awayekî rast bikar bînin da ku em bizanin
ka em ber bi pêş ve diçin an paşve diçin. Her çend em bi
berdewamî rastî têkçûnan werin jî, divê em bêhêvî nebin an
hêviya xwe winda nekin. Divê têkçûn ji bo mezinbûna me ya
laşî û giyanî wekî katalîzator xizmet bike, ne wekî
.astengiyek

* * *

Pîrsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji
kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de
kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên
ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok

girtine, bûne nebat û fêkiyên heman celebê wan raman û
.kiryaran didin

* * *

Amadekariya herî baş ji bo jiyanêke çêtir
Eger em dixwazin bi rastî ji jiyanê kêfê bistînin, dem
niha ye—ne sibê, ne sala bê, ne jî di jiyanêke piştî mirinê de.
Amadekariya herî baş ji bo jiyanêke çêtir a sala bê ew e ku
em îsal jiyanêke berhemdar, ahengdar û watedar bijîn.
Baweriya me bi jiyanêke pêşerojê ya bi serkeftinên mezintir
û bextewariyêke mezintir bêqîmet e heya ku em wê niha
neguherînin pratîkê. Divê îro roja herî girîng û watedar a
.jiyana me be

* * *

Kesên ku dixwazin bizewicin divê fêr bibin ku hest û
xwestekên xwe kontrol bikin, û dibistan divê vê hunerê hîn
bikin, ligel çandina aramî û balkişandinê. Gelek malên
bêbext û malbatên şikestî hene ji ber ku ev aliyê girîng hem
li malê û hem jî li dibistanan tê paşguh kirin. Çawa du kesên
bi xwestek û xwestekên bêkontrol dikarin bi hev re di aşî û
?aramiyê de bijîn
Di destpêka zewacê de, zewicîyên nû di nav pêlek hest û
heyecanê de tên hilgirtin. Lê piştî demekê, her ku ev hest bê
guman dest bi windabûnê dikin, xwezaya rastîn a cotê dest
pê dike derkeve holê, digel nîqaş, nerazîbûn, gengeşî û
bêhêvîtiyê. Dil hewceyê evîn û dostaniya rastîn e, û ji her
tiştî girîngtir, ew hewceyê aramî û aştiyê ye. Dema ku aşî ji
hêla hestên dijwar ve tê hilweşandin, stûnek girîng a zewacê
.qels dibe

* * *

Organ û hestên laş ji bo parastina tenduristî, zindîti û
hesasiyeta xwe hewceyê pergaleke demarî ya saxlem in. Ji
bo ku pergala demarî di rewşek baş de bimîne, girîng e ku
meriv xwe ji hestên wêranker ên wekî tirs, hêrs, çavbirçîti û
.çavnebariyê rizgar bike

* * *

Bextîyarîya te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes
bextewariya te ji te bistîne
Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz bikin
Dema ez biçûk bûm, ez ji wan kesên ku gotegotên derew li
ser min belav dikirin pir aciz dibûm, lê paşê min fêhm kir ku
.wijdanê min ji erêkirina mirovan ji min girîngtir e
Wijdan hişmendiyeke xwerû ye ku bi dilsozî û rast
raman û motîvasyonên mirovekî tomar dike. Dema ku wijdan
zelal be û mirov bizanibe ku ew tiştê rast dike, tişteke nikare
wî bitirsîne. Wijdaneke zela şahidiya kerema Xwedê ye.
Kesên ku xwedî wijdaneke zela in, di jiyana xwe de
.bextewariyê dibînin û bereket û kerema Xwedê distînin

* * *

Her peyvek ku mirovek dibêje bandorek mayînde li ser
mêjî û hişê wî/wê dihêle. Dema ku giyanê mirovek di mirinê
de ji laşê wî/wê derdikeve, ketina wî/wê bo cîhanek din dê bi
biryara karma wî/wê (encamên kiryarên wî/wê) ve girêdayî
.be ku ji ber peyvên baş an xerab derdikeve holê
Gotinên baş ên ji hişek hêja derdikevin dê ji bo giyan
encamên baş bidin, lê gotinên xerab ên ku ji ber adetên
xirab tene ajotin dê karmaya xerab an encamên xirab ji bo
.giyan berhev bikin
Peyv ji sê lerizînan pêk tê: lerizînek sedebî an jî
rewşenbîrî, lerizînek kînetîk an jî gerstêrkî, û lerizînek fîzîkî
.an jî eşkere
Peyva "aştî" ji sê aliyan ve xwedî sê werimandinên cuda
:ye

Gava peyva "aştî" tê gotin, lerizînek di raman an 1
îradeyê de

Lerizîna enerjîyê di mêjî, tîlên deng û ziman de, ku ji 2
.hêla îradeyê ve tê ajotin, dema ku peyva "aştî" tê bilêvkirin

Lerizîna tîlên deng û bandora fîzîkî ya bilêvkirina 3

"peyva "aştî"

Ji ber vê yekê, her peyvek, baş be çî xirab be, lerizînên
xwe - ango bandorên xwe - li ser laş an mêjî, û li ser enerjîya

jiyanê û aqil bi şiklê meyl û daxwazan dihêle. Li ser vê
bingehê, lerizînên hemû axaftinan meylên baş an xirab di
.hişê de dihêlin

Ew kesê ku ji niyetên tahrîfkirina rastiyê xilas dibe, di
hundirê xwe de hêzek mezin ava dike da ku şahidiya derewîn
.neke û hemû gotinên wî rast bin

Ya Xudan, hêzê bide min ku ez bi gotina peyvên şîrîn,
sûdmend û nûjen dengê xwe bikar bînim da ku xizmeta
rastiyê bikim. Melodiyên xwe yên nemir li ser bilûra jiyana
min bilîzin da ku ez bi lerizînên melodiyên te yên pîroz pîroz
.bibim

* * *

betaniya li ser avê

Carekê, du heval li kêleka çem dimeşyan, gava wan
tişteke dît ku dişibiya betaniyek li ser avê. Yek ji wan xwe avêt
."çem û avjenî kir heta ku gihîşt "betaniyê

Lê ew dereng vegeriya bankê, û hevalê wî ferq kir ku ew
di mijûlbûna bi "betanê" de zehmetiyê dikişîne û ew sedema
:derengketina vegera wî ye, ji ber vê yekê wî qîriya û got
?Çima tu wê nahêlî û paşde naçî

Hevalê wî bersiv da: Ez jî hewl didim vê yekê bikim, lê
.betaniye bi min ve zeliqî ye û nahêle ez herim û vegerim
Bi surprîza xwe ya mezin, ew pir dereng fêhm kir ku tiştê
ku wî difikirî betaniyek e, ji bilî hirçekî avjeniyê tişteke din
.nebû

Ez vê çîrokê watedar û ji bo gelek aliyên jiyana mirovan
guncaw dibînim. Ez bawer dikim ku peyama wê peyama
hişyarî û hişyariyê ye li hember lez û bez kirina kiryarên ku
.dibe ku encamên nexwestî hebin

Ev betaniye dibe ku tenê têgehek be ku di çemê ramanê
de diherike û, dema ku temam bibe, vediguhere obsesyonek
.serdest ku kontrolkirina wê dijwar e

Yan jî dibe ku ew adetek zirardar be ku gava di mêjî de
kok datîne, li bingehên wê dixê û rehên xwe dirêj dike, dibe

beşek yekgirtî ya hebûna mirov, da ku ew di nav lepên wê de
.bibe dîl

Yan jî dibe ku ew cureyek ceribandinek cûda be,
veberhênanek ku ne di wextê xwe de ye an ne guncaw e û
.dibe sedema windahiyên girîng, hem madî û hem jî exlaqî

Yan jî dibe ku ew îdeolojiyek be ku mentiqî û pratîkî
xuya dike, ji ber vê yekê mirov wê qebûl dike û piştî ku ew
ketiye nav hebûna wî, fêhm dike ku rastiya wê ji xuyabûna wê
.pir cûda ye

An jî ew dikare bibe trendek an jî guherînek bi encamên
nepêşbînîkirî

An jî bazdanek ber bi tariyê ve
Ji ber vê yekê, hat gotin: Berî ku hûn gavekê bavêjin, li
.rewşa lingê xwe bifikirin

* * *

Dawiya rêwîtiyê

Demek dirêj ez li ser rêyên gumanbar ên bi şik û
gumanan ketim

Min geliyên xeyalî derbas kirin ku min ji te bi salan ji hev
cuda dikirin

Min ji çolên bêhejmar derbas bûn

Min gelek xeyalên xwe şopand

Di dawiyê de, min xwe azad kir

Ji gêjên xemgînî û kêfê

Ji ber vê yekê min rêwîtiya xwe qedand û gihîştim

dawiya rêya xwe

Û niha ez bi kêfxweşî li êşên xwe yên berê dinêrim

Ji her kevirê êşên min ên kevînar

Çavek ji hêsirên şahiyê diteqe

Û di wan avên pîroz de

Bi hêstirên evîna min ji bo te, ez her roj xwe paqij dikim

* * *

Berê çirayek veşartî min hebû

Û bi hewes min tîrêjek demkî li dora xwe dişandin

Di aramiya tariya hundirîn de

Min gelek caran masiyên piçûk wekî ramanên afirîner

didît

Di ronahiya ji nişka ve de hat girtin

Min ev wek menzel bikar anî

Ji bo girtina hebûnên mezintir di kûrahiya hişmendiya

min de

Lê gelek ji wan reviyar

Li pişt çembera piçûk a ronahiyê

Ji şopînerên te yê dilsoz

Dewlemend bi stranên zîvîn û xewnên zêrîn

Bi pereyên evînê, min torên geş û ronî ji bo têgihîştina

giyan kirîn

Û ji wê wê toreke mezin ji qumaşên ronîker çêkir

Ez li seranserê okyanûsa şehrezayiya te geriyam da ku

te bibînim

!Girtî gelek û bi qîmet bû

Min komê hestên baş û bextewar bi dest xistin

Û gencîneyên bîranînên pîroz ên windabûyî

,Herwiha

Min tu dîtî

!Û min tu dîl girtiyî, ey xezîneya xezîneyan

* * *

Di rojên havînê yê jiyanê de

Ez nektara hestan berhev dikim

Ji kulîlkên fezîletên şîrîn

Ya ku di baxçeyên giyanên baş de şîn dibe

Û min ew di dilê xwe de hilanî

ava distilkirî

Ji kulîlkên bilind ên toleransê

Û guliyên dîlnizmiyê bi bîhnxweşiya xwe ya nerm

Û kulîlkên kêmdîtî yê ramanên lotusên nerm

Û dema ku ew li ser min dibare

Berf, ezmûnên zivistanê yê sar

Û veqetîna erdî ya bi êş

Ez germî û aştiyê dixwazim

Di nektarê de ku di şaneyê dilê min de hatiye hilanîn
Di wê hucreyê pêroz de, di hebûna te de
Ez gelek caran mêşa îlahî dibînim
Şîrîniya hesretên min ên pîr vexwe
Ez xwe ewle, kêfxweş û aram hîs dikim

* * *

Ez baweriya xwe bi biratiya mirovahiyê, bi evîna
gerdûnî, têgihîştin û hevkarîya di navbera mirovan de tînim
.da ku barê jiyânê ji bo hevdu sivik bikim
Divê armancên cîhanî yê bilind werin bicîhkirin bo vê
dinyayê, û divê îdealên ku mirovahiyê bigihînin astên bilind,
ramanên wê safî bikin, xwestekên wê kontrol bikin û
.jêhatîyên wê yê bilind pêş bixin, werin pejirandin
Ev dikare bi rêya mînakê giyanî û prensîbên saxlem
were bidestxistin, ne bi rêya hêza hovane û şerên wêranker.
Desthilata siyasî bêtir prensîbên giyanî yê ku wê rêberî û
.rêvebirinê bikin xeternak e
Dema ku ez behsa prensîbên giyanî dikim, mebesta min
ne doktrîn, mezheb an jî girêdayîbûnên bawerî yê taybetî
ye, lê belê qanûnên gerdûnî ne: qanûnên rastdarî û feziyetê
ku ji bo her kesî derbas dibin û qencî, refah û aştiyê tînin
.wan

* * *

Çima mirov dema xwe bi lêgerîna perçeyên evîna
mirovan û desteyek pere û tiştêkî wisa an tiştêkî din derbas
dike, dema ku ew dikare her tiştî di Xwedê de bibîne, ku
?çavkaniya hemû evîn û hêzê ye
Divê em ne ji ber çavbirçûna desthilatdariyê, lê ji ber
xwesteka evînê li Xwedê bigerin. Hingê em ê xezîneya mezin
bibînin. Dema ku em ji Xwedê bi evînek kûr û ji dil hez bikin,
ew bersiva me dide û em hîs dikin ku evîna Wî di dilê me de
.lê dide
Jiyan şîrîntir e dema ku mirov li ser Xwedê difikire. Çiqas
mirov di dema çalakiyê de bêtir li ser rewşa giyanî bifikire û
li ser wê bisekine, ewqas kapasîteya mirov a bişîrînê mezintir

dibe. Ez niha û her dem di wê qadê de me - di hişmendiya
îlahî ya bextewar de. Tiştê bandorê li min nake. Çi bi tenê
be çi jî bi yê din re, şahiya Xwedê her tim di hundirê min de
.dimîne

Min karî kenê xwe biparêzim û ew ken di te de jî hene,
heman şahî û bextewariya giyan di te de heye. Pêwîstiya te
bi destxistina wan tune, tenê ji bo ku wan ji nû ve bi dest
bixî. Te ew bi rêya xwefêmkirina bi hestan demkî winda kirin,
.û tu dikarî wan ji nû ve bi dest bixî

Her kesê ku bawer dike ku tiştên fîzîkî, ku mirov dikare
bi dîtin, bihîstin, tam, bêhn û destdanê jê kêfê werbigire,
kêfxweşiyeke paqij tînin, gelek xelet e. Hest kêfxweşiyê
nadin; berevajî vê, ew me ji wê mehrûm dikin. Ger hûn ji bo
bextewariya xwe şert û mercan deynin, wek mînak bibêjin,
"Ez nikarim kêfxweş bibim heya ku ez wî rûyî nebînim", hûn
ê tu carî kêfxweşiyeke paqij û bêqusûr neceribînin, ji ber ku
.kêfxweşiyên hestî demkî ne

Roj û sal bandora xwe li ser bedewiya laşî dikin. Her tişt
di cîhana madî de di bin qanûna guhertinê de ye. Ji ber vê
yekê, her çend mirov bikaribe her rûyê xweşik ê cîhanê
bibîne, her deng bibihîze û her tiştê ku dixwaze dest bide jî,
ew ê dîsa jî bextewariya rastîn nebîne. Lêbelê, ew dikarin
.xwe bixapînin ku difikirin ku ew bextewar in

Carinan, piştî ku mirov hewlek mezin dide ji bo
bidestxistina tiştê, mirov di tiştê bi xwe de bextewariyê
nabîne. Lêbelê, mirov ji hewldana ku tê xerckirin hinek
razîbûnê distîne, û ji ber vê yekê bawer dike ku ew bextewar
.e. Lê ev cure razîbûn demkî û demkî ye

Ji ber vê yekê, lêgerîna bextewariyê di hestan de bêwate
ye. Divê kêfxweşiya giyanî bi gotin û îfadeyên rû were dîtin û
îfadekirin. Dema ku mirov vê yekê bike, heta bişirînek piçûk
jî dê her kesê li dora wî bi magnetîzma xwe ya pîroz dorpêç
.bike, û yê din dê xwe bextewar hîs bikin

Lê tenê Xwedê dikare dilan biguherîne Divê em şiyana
qencîyê nexin navê xwe. Tenê kirdeyê rastîn ê qencîyê di

hebûnê de Xwedê ye. Ev dinya ya wî ye. Ger hûn hebûna Wî
hîs bikin û fêm bikin ku Ew her tiştî kontrol dike, û heke hûn
her tiştî bispêrin Wî - kirinên baş û hetta yên xirab - hûn ê
matmayî bimînin ku bibînin ku hemî kiryarên we dê
.veguherin kirinên baş

* *

Gava ku em bi dilovanî li ser kesekî din difikirin,
hişmendiya me berfireh dibe û asoyên me fireh dibin. Dema
ku em li ser cîranê xwe difikirin û dilovaniya xwe nîşanî wan
didin, beşek ji hebûna me ligel wê ramanê ji wan re
derdikeve, û ne tenê ew raman bi xwe pêwîst e, lê di heman
.demê de amadebûna ji bo bicihanîna wê ramanê jî pêwîst e
Divê em kesî ji çembera evîna xwe dernexin {û cîranê te
jî wek te ye} {cîranê te paşê cîranê te paşê cîranê te}
Zewac derseke altruîzmê ye. Du kes jiyanê bi hev re
parve dikin, paşê zarok tên û dê û bav jî jiyanê bi wan re
parve dikin. Lê tenê li ser malbata nêzîk difikirin, ji ber ku
rojekê hezkiriyên me dê ji me derkevin, xweperestî ye, û ev
bîranînek e ku armanca têkiliyên mirovan ew e ku
hişmendiya fedakariyê ji bo yên din berfireh bikin û bi wan re
.mal û milkên madî û hestên dostaniyê parve bikin

* * *

Dema hûn radizin, hûn raman û hestên xwe bi awayekî
pasîf aram dikin, lê gava hûn bi hişmendî raman û hestan bi
rêya meditasyonê aram dikin, yekem tiştê ku hûn pê re rû bi
rû dimînin rewşek aştiyê ye, û masûlkeyên rûyê xwe
.bişirînek çêdikin ku aramiya dil nîşan dide
Lê divê hûn ji rewşa aştiyê wêdetir binêrin da ku paqijiya
giyanê xwe bibînin
Ew paqijî, bêqusûr û bêserûber ji hêla teşwîqên hestiyarî
an reaksiyonên otomatîk ve
Encam ew e ku ramanên bi hestan ve girêdayî ne û
.rewşa ku hûn wê demê dijîn bextewariyek herdemî nû dibe
Pêxember û pîroz her tim di dilê xwe de ev kêfxweşî
dihewînin, ew ewlehî û aramiya pîroz hîs dikin, ew ji bahozen

hêrsê bê lerz û bêşikestin in, û fikar û tirs wan nagirin. Bi
karanîna skalpela aqil an têgihîştinê, ew dikarin ramanên
xwe an ramanên yên din li ser maseya emeliyatê ya hişê
.xwe analîz bikin dema ku aramî û aramiya xwe diparêzin
Di bextewariya giyan de, depresyon bi tevahî winda
dibe, û têgihîştina giyanî di hebûna şagirtê bextewar de
derdikeve holê, û di ezê wî yê bilind de hişkbûna wî zêde
.dike

* * *

Kenek rastîn kenek bextewariya giyanî ye ku ji hizirkirin
.û fikirîna li ser Xwedê û hestkirina hebûna Wî tê bidestxistin
Kenê min ji kêfxweşiyê ke kûr a di hundirê min de
derdikeve - kêfxweşiyê ke ku ji bo her kesî gihîştî ye. Ew mîna
bîhna ku ji dilê guleke şîn derdikeve ye. Ev kêfxweşiya mezin
yên din vedixwîne ku xwe di nav avên pîroz ên bextewariyê
.de binav bikin

:Çar rewş hene ku kesek navînî bi wan dizane

Ew kêfxweş dibe dema ku xwestekek pêk tê

Ew xwe bêbext hîs dike eger nikaribe bigihêje wê

armancê

Lê gava ew ne kêfxweş e û ne jî xemgîn e, ew bêzar

dibe

Bi derbaskirina van hest an rewşên psîkolojîk ên kêf, êş

.û bêzariyê, mirov xwe di aştiyê de hîs dike

Aştî rewşek pir xwestî ye ku ji nebûna xemgînî, kêf û

bêzariyê derdikeve holê. Ev rewş di giyan de bi berdewamî

.diguherin

Piştî siwarbûna pêlek dijwar û bi deng a êş û kêfê, tevî

xwe avêtina dubare nav kûrahiya bêzariyê

Xweşhalî heye di li ser singa deryayeke aram a aştiyê de

şemitîn

Lê ji aştiyê mezintir ekstaza giyanî ye, kêfxweşiya giyan,

bextewariya dawîn. Ew kêfxweşiyek nûvekirî ye ku qet naçe

.lê heta hetayê bi giyan re ye

Ew kêfxweşiya herî mezin tenê bi têgihîştina hebûna
xwedayî dikare were bidestxistin

* * *

Her mirovek xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn e. Ew
xwediyê hemû hêzên pêwîst in. Hiş bi xwe hêzeke bilind e, û
.divê ew ji adet û têgehên kevînar û sînordarker azad bibe
Bandora stêrk û gerstêrkên li ser jiyana mirovan ji ber
hêzên kişandin û dûrxistinê yên di navbera gerstêrkên û
.laşên mirovan de çêdibe

Ramanên xerab xwediyê xwe dibin hawîrdorek xerab ku
tê de ew dikarin xwe li gorî daxwaza xwe îfade bikin. Lê
mîrov dikare bi îradeya xwe raman û hişmendiya xwe
.biguherîne û bi vî awayî hawîrdora xwe biguherîne
Eger kesek ji bo demek dirêj di hawîrdorek zirardar de
bimîne, ew hawîrdor dest pê dike ku bi awayekî nehişmend
bandorê li ser wan bike. Bi demê re, ew bi tevahî azadiya
xwe ya hîlbijartina hawîrdorek saxlem û saxlem winda dîkin
.û dibin mijara bandorên neyînî yên wê hawîrdora zirardar
Lê kesê xwedî îradeyek xurt, ew bi Xwedê re di
ahengekê de ye û li benda gerstêrk û stêrkên namîne ku
bişirînin xwe bidin wî. Berevajî vê, ew rêwîtiya xwe mîna
meteorek tûj didomîne, bêyî ku bandor li stêrka rêber a
.Xwedê bike, ku roja rojan û Xudanê qanûn û giyanan e
Yek ji du vebijarkan

Carekê, li qeraxên çemekî pêroz, asîtek dilsoz hebû. Wî
gelek salên jiyana xwe di kûrahiyê de fikirî, lê mixabin,
hewildanên wî encam nedan û ew ji berhevkirina berhemeke
aramiyê ya zêde kêfxweş nebû, tevî hewildanên wî yên di
.lêgerîn û lêkolîna razên jiyane û çavkaniyên bextewariyê de
Her çend hevalê me her dem bi atmosfereke bihuştî ji
aliyê dîmenên xweşik, giyanên dîlovan, pirtûkên hêja û
çemberên bîranînên pêroz ve dorpeçkirî bû jî, dîsa jî hişê wî li
ser awayên herî guncaw ji bo dizîn û zirarêdayîna mirovan
.difikirî

Ew raman ji destê wî der bû û xuya bû ku ji sedemên
karmîk ên kevînar derdikeve. Her ku wî hewl dida wan
ramanên nexwestî ji holê rake, ew bêtir êrîşî hişê wî dikirin,
.aramiya wî têk dibirin û aramiya wî didizîn
Di dawiyê de, wî soz da xwe û got: "Ez ê dua û lavayan
bidomînim, û ez ê nesekinim heta ku ez ji van ramanên
acizker ên ku di dema meditasyonê de li kêleka aramiya min
".dixin, azad bibim

Saetek derbas bû, dû re du, û ramanên xerab mîna
tofanekê hatin bîra wî, li avahiya hizirkirina wî xistin û bi
.tundî ew hejandin

Di dawiyê de, piştî sê saetan hewldaneke diwar,
ramanên acizker ji nişkê ve ji hişê wî winda bûn, û li şûna
wan, wî di dîtiniyek xweşik de pîrozekê Xwedê yê bi goşt û
.xwîn li ber wî rawestiya dît
Pîrozê geş ne tenê zindî xuya bû, lê di heman demê de
:bi nermiyeke bêhempa axivî û got

Kurê min, di enkarnasyona te ya berê de tu dizekî"
profesyonel bûyî ku ti xema wî ji bilî xistina kesên din û
dizîna milkên wan tunebû. Lê demek kurt berî mirina te
wijdanê te şiyar bû û te biryar da ku xwe rast bikî û soz da
xwe ku tu dê tevgera xwe ya şermok biguherînî û rêya
qenciye bişopînî. Ji ber vê sedemê tu bi biryardariyeke giyanî
ya xurt ji bo bibûna mirovekî baş di vê jîyanê de ji dayik bûyî,
lê dîsa jî te ramanên xirab jî anîn ku di enkarnasyona te ya
".berê de navenda jiyana te bûn

Mixabin kurê min, tu di van demên pîroz de dijî, bi"
hevalên baş, çemberên bîranîn û hizirkirinê dorpeçkirî, lê tevî
van hemûyan, tu di dojeheke fikarên psîkolojîk û ramanên
".wêranker û aloz de dijî

:Piştî bédengiyekê, Serleşker axaftina xwe berdewam kir
Ji ber vê yekê, li gorî qanûna gerdûnî, û ji ber ku we di"
vê enkarnasyonê de ji bo sûdwergirtina ji derfetên giyanî yê
berdest ji we re çêtirîn xwe nekiriye, heya ku hûn niha

hewlên xwe yên meditasyonê du qat nekin, di dema mirinê
:de hûn ê neçar bimîn ku di navbera du tiştan de hilbijêrin
Yan bi deh bêaqil re li bihuştê bijî, yan jî bi yek zana re"

"?li dogehê bijî, tu kîjanê tercîh dikî

:Şagirt bêyî dudilî bersiv da

Ey dostê Xwedê, ez tercîh dikim ku bi yek zana re di"

dogehê de bijîm, ji ber ku ez ji ezmûna xwe dizanim ku deh
bêaqil ji bihuştê dogehê çêdikin, lê ez bi dilê xwe bawer dikim
û bi rastî dizanim ku eger ez bi yek zana re bim, heta li binê
dinyaya binê erdê jî, ew ê alîkariya min bike ku dogehê
".veguherînim bihuştê

* * *

Gelek kes mîna perperokan in, ew li vir û wir difirin û
diçin bêyî ku bigihîjin armancek an jî mebestek. Ger ew
rawestin, ew tenê ji bo demek kurt e, piştî wê ew ber bi kêf û
şahiyek din ve diçin da ku demê derbas bikin. Mêşhingiv bi
dijwarî dixebite û xwe ji bo demên dijwar amade dike, lê
.perperok tenê ji bo roja xwe dijî

Dema zivistan tê, perperok dimire, lê mêşhingiv ji
berhema ku di bihar û havînê de berhev kiriye kêfê digire. Bi
heman awayî, divê em fêr bibin ku aştîya hundurîn û hêza
.xwe ji bo çareserkirina dijwarîyên jiyanê pêş bixin
dozên psîkolojîk

Mirov nikare her û her li ser pêlên şahiyê bê hilgirtin, di
bin avên xemgîniyê yên aloz de binavbûyî, an jî di kûrahiya
.bêzariyê de noqî avê bimîne

Di vê dinyaya ku bi dualîteyên nakok ve tête diyar kirin
de, mirovê asayî rastî bilindbûn û nizimbûnê tê ku li ser
pêlên şahiyê radibin û di kûrahiya bêxemiyê de noq dibin, û
ji hêla pêlên xemgîniyê yên dijwar ve têne avêtin û kêr
.caran rewşek din a hişmendiye dijîn

Destûrdayîna şert û mercan ku bi vî rengî ramanên
mirov biguherin tê wateya teslîmkirina îradeya mirov ji bo
çarenûsek bêserûber û her tim guherbar. Tiştê ku mirov ji bo
jiyaneke serkeftî û têrker hewce dike hevsengiya derûnî ye,

û ev tenê dikare bi rêya ramana baldar û kontrolkirina
.şiyane hestiyarê were bidestxistin
Tew xemên herî kûr jî bi demê re baş dibin, ji ber vê
yekê ti wateya wê tune ku em her roj li ser xemgîniyê
bisekinin. Bi berdewamî xemgîniya ji bo yekî/ê hezkirî yê/a
koça dawî kiriye ne alîkariya wan dike ne jî alîkariya me dike,
.û tiştê naguherîne
Pêşxistina kompleksa kêmasiyê an jî cezakirina xwe ji
ber şaşî an têkçûnên berê ne sûdmend e; berevajî vê, ew
.jiyanê xemgîn dike û şiyane derûnî felc dike
Divê em nehêlin em bikevin nav çala rûtîna bêzar, ji ber
ku ew rewşek psîkolojîk e ku ji rehetiyê dûr e, ji ber ku ew
.hişê aciz dike û şiyane veşartî di firna bîxemî de dişewitîne
* * *

Xwedê dersên ku em di jiyanê de hewce ne ji me re
dişîne da ku em ji wan fêr bibin û têgihîştin û ezmûnê bi dest
bixin. Yê ku ji van dersan dûr dikevin, di dawiyê de dê neçar
.bimînin ku wan fêr bibin, çî qas dem bigire jî
Her ceribandinek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û
her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gilî,
.kî û biryarên nebaş wê bi xeletî bikar bînin
Dema ku têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember
.jiyanê hebe, ew xweş û bê alozî dibe
* * *

Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yê din
.bandorê li min bikin
Ya Xudan, ez fêr dikim ku derfeteke bêdawî li ba min
heye ku ez şiyane xwe bikolm û potansiyela xwe ya giyanî
kifş bikim. Ez ê girêdanên madî bi armancên bilindtir
biguherim, û ez ê bizanim ku Ruhê dilsoz her gav bi min re
.ye
Îro ez ê ramanên xwe bi dozeke geşbîniyê tijî bikim, xwe
ji ezmûnên nexweş dûr bixim û tiştên ku laş, hiş û giyanê
.min bi awayekî hevseng û domdar pêş bixin, pratîk bikim

Reqs a jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi
vegerandina nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad
bikim, û dema ku ez bi bahozên ceribandin û tengahiyê re rû
bi rû bim, ez ê bi qeyika xwe ya giyanî li ser deryaya jiyanê
.ber bi peravên ewle û îlahî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku
Xwedê bi rêya min dixebite, ew Xudanê gerdûnê ye, û ez
.dikarim bi riya meditasyoneke kûr bi Wî re têkilî daynim
Xwedayê min ê delal, ez fêr dikim ku ramanên min dê ji
min re an têkçûn an serkeftinê bin, li gorî ku kîjan raman di
jiyana min de herî xurt e. Ji ber vê yekê, ez ê hewl bidim ku ji
bîr nekim ku Tu destê xwe yê alîkariyê dirêj dikî û rê li ber
serkeftina min vedikî. Dema ku karesat û bêbextî bi ser min
de tên, ez ê hêza xwe kom bikim û biryardariya xwe xurt
.bikim da ku wan derbas bikim

Ez ê di danûstandin û têkiliyên xwe de bi her kesî re
dilsozî û durustî bi kar binim, û ez ê ramanên evînî û
daxwazên qenc belav bikim. Hingê Xwedê dê bi hêz û
.şehrezayiya xwe piştgiriya bide min
Xudan, ez ê îrade û aqilê xwe bikar binim da ku pêşî
tiştên piçûk bi dest bixim, û dû re ez ê ber bi destkeftiyên
.mezintir ve biçim

Tewra ku hemû armancên madî werin bicihanîn jî, ew
dîsa jî tenê bextewariya netemam tînin
Bi dîtina Xwedê, ez ê rezervuarên bêdawî yên
bextewariyê kifş bikim ku her tim di baxçe û çîmenên kesk
.ên giyan de diherikin û diherikin

* * *

Xwedê tiştê herî hêja ye di jiyana min de; Ew li ser textê
wijdanê min rûniştiye û bi gotinên şehrezaiyê îlhamê dide
.min

Ew rê dide min ber bi rêya ku divê ez bigirim
Jiyaneke hevseng
Ku hemû qanûnên îlahî û xwezayî li ber çavan digire
Ew çalakî û aştîyê bi hev re dike yek

Ew bextewariyê tîne û çarenûsa mirovan pêk tîne
Malekî tijî gewher di tariyê de nayê dîtin, ji ber vê yekê
hebûna xwedayî nayê hîskirin heta ku şeva nezanîne serdest
.be

Eger haydariya me ji Xwedê ewqas rast nebe ku em bêyî
Wî nikaribin erkên xwe yê rojane bi cih bînin, wê demê
eşkere ye ku me tu girêdanek di navbera Xwedê û jiyanê de
.hîs nekiriye

Dema ku me armanc hebe û em wê bi ramana
xizmetkirina yê din tac bikin, em bi alîkariya yê din
alîkariya xwe dikin

Ey Xudan

Bi belavbûna tîrêjên rojê yê girîng re
Ez ê tîrêjên hêviyê di dilên belengaz û penaberan de
belav bikim

Çirayên biryardarî û xwebaweriyê vêxin
Di dilê wan kesên ku difikirin ku ew têk çûne de
Dema ku em fêm dikin ku jiyan dibistanek ji bo fêrbûn û
bicihanîna erkên e, û di heman demê de xewnek demkî ye
Hingê em ê bizanin ku Xwedê bi me re ye
Jiyan divê li ser xizmetê be, ji ber ku bêyî wê armanca
hêja, hişê ku Xwedê daye mirov dê negihîje armanca ku ew ji
.bo wê hatiye afirandin

Teslîmkirina ji Xwedê re dihêle ku mirov hemû karên
xwe bi hestek şahî û spasdariyê ji Xwedê re biqedîne, ji ber
.ku tenê bi rêya teslîmbûnê em aştîyê hîs dikin
Ez ê hemû lawaziyên xwe yê rewşenbîrî û exlaqî di
agirê biryardariyê de bişewitînim, ji ber ku heta ku ez ji wan
.lawaziyên xilas nebim, ez ê nikaribim agirê îlahî bibînim

Ey Xudan

Îro ez ê biryar bidim ku tiştên taybetî bi dest bixim, û
piştê ez ê tiştê ku min plan kiriye bikim. Pêşî ez ê rastbûna
niyeta xwe piştrast bikim, û piştê ez ê hêza we hîs bikim û
bi alîkarî û bereketa we, tiştê ku ez dixwazim bikim bi dest
.bixim

Xwe-pejirandinên din di endezyariyê de
 Ez bi rastî dizanim ku hêza Xwedê bêdawî ye, û ji ber ku
 wî çirûskek ji ronahiya xwe di hundirê min de danî, ez xwedî
 hêz im ku li ser hemû asteng û kelemên ku li pêşiya min
 .radiwestin bi ser bikevim

Ez amrazek im ji bo derbirîna jîrbûn û bedewiyê, û ji ber
 vê yekê ez ê raman û motîvasyonên xwe ji bo kirina qenciye
 .û xizmetkirina mirovahiyê terxan bikim

Îro ez ê li fikir û gotinên xwe guhdarî bikim
 Da ku ew tenê tiştê xweşik û esil dikişîne
 Ez ê qenciyê di rêza pêşîn a çalakiyên xwe de bi cih
 bînim

Ez ramana xwe ya afirîner bikar tînim da ku biserkevim
 Di her hewldanek baş û kêrhatî de ku ez dikim
 Bizanim ku eger ez alîkariya xwe bikim Xwedê alîkariya
 min dike

Îro ez ê baxçeyê jiyanê biçînim
 û tovên şehrezayî, tenduristî û bextewariyê tê de biçînin
 Ez ê spasiya Xwedê bikim gava ku hewildanên min bi
 serkeftinê tacîdar bibin

Û ez tiştê ku dilê min dixwaze distînim
 Îro ez ê bi hestên xwe yên baş alîkariya kesên ku li dora
 min dibin bikim, û ez ê bi ronahiya daxwazên xwe yên baş
 tariya tengezarî û nakokiyê ji holê rakim, bêdeng û
 berdewam ez ê çêtirîn xwe bikim û hêzên ku Xwedê daye
 .min bi awayekî ku sûdê bide min û yên din bikar bînim
 Ez ê bi baweriyeke tevahî bi hêza Qenciya Herî Mezin ji
 bo bidestxistina tiştê ku ez hewce dikim, bi piştrastî ku
 Xwedê dê destê alîkariyê dirêjî min bike û nîmeta xwe bide
 .min, derkevim rê

Her ku hêzên tarîtiyê li hev bicivin da ku êrîşî aramiya
 min a hundurîn bikin, ez ê di hundurê xwe de hêzên ronahî,
 rastî û xwerêgirtinê şiyar bikim da ku bi hêzên tarîtiyê re
 .rûbirû bibim û wan bi tevahî ji hev belav bikim

Dema ku hûn tîrêjên rojê bi rêya şûşeyek mezinkirinê li
 ser xalek piçûk disekinînin, ew germî çêdike, û ew germî
 dikare dar, qumaş, kaxez û materyalên din bişewitîne. Bi
 heman awayî, dema ku hûn hişê xwe bi baldarî disekinînin,
 enerjîya wê ya komkirî dikare xerabî û rehên gumanê yên li
 pişt her têkçûnê bişewitîne û ronahiya şehrezayiyê bi geş û
 .geş bibiriqe

Dema ku hiş bi Xwedê re, çavkaniya hemû qenciyan û
 çavkaniya hemû hêzên pîroz, li hev tê, ew ji hebûna xwedayî
 haydar dibe û xwediyê hemû hêmanên serkeftinê ye. Ev
 hêman bi hêza mezin a Xwedê ve girêdayî ne, ku dikarin di
 .her warî de derfetên nû ji bo serkeftinê biafirînin

Xwarina magnetîkî

Dema ku mirov behsa xwarin an xurekiyê dikin, ew bi
 gelemperî mebesta wan xwarina fîzîkî ye ku ji bo
 xwedîderketina laş tê xwarin. Lêbelê, celebên din ên xwarinê
 hene ku ji xwarina fîzîkî ne kêmtir girîng in, û pir caran hîn
 .girîngtir in. Di nav van de xwarina rewşenbîrî an giyanî heye
 Çalakiya derûnî an jî konsantrasyona hiş, şehrezayî û
 têgihîştina giyanî

Xwarina fîzîkî şaneyên laş diparêze, xwarina rewşenbîrî
 hişê bi ramanên saxlem tijî dike, û xwarina aqilmendiyê
 giyanê vejîne û şîyanên wê pêş dixe. Xwarina rewşenbîrî bi
 gelemperî ji ramanên ku mirov difikire û yên ku ew ji yên din
 .bi rêya têkilî û danûstendinê werdigire pêk tê
 Kesên xwedî mîzacên aram û xisletên esîl dibin alîkar ku
 .ramanên me magnetîk û saxlem bin

Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya
 rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder
 digire. Xemgînî, tengasî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi mirovên
 xelet re, çi heval bin çi xizm, derdikevin, ku dibin sedema
 ramanên fikar û rewşek acizker. Laş enerjî û zindîtiyê ji
 xwarina laşî digire, di heman demê de xwarinên magnetîkî
 hem laş û hem jî hişê xwe bi barên enerjîyê peyda dikin ku ji

xwarinên hişk û şil hêsanîr têne helandin, ku bi hêsanî
.nayên veguheztin enerjiya zindî

* * *

Dema ku hûn dikarin nezanîne veguherînin zanîne
Ji qelsî û lawaziyê ber bi tenduristî û zindîtiyê ve
Bi bawerî û wêrekî bimeşe - her çend bi tenê be jî - li ser
rêyên jiyanê
Û kêfxweşiya hundirîn a xwedîbûna wijdanek zindî û
hişyar

Û baweriya bêdawî bi edaleta Xwedê û bi serkeftina
.rastiyê li ser derewan û rastiyê li ser xeyalê
Û gava tu her roj hewl didî ramanên xwe ber bi astên
bilindtir û safîtir ve bidî

Ew xwedî dilê evîndar û spasdar e
Û niyetên baş ji bo yên din
Xwarina te ya rewşenbîrî magnetîk e
Û wê hingê ew ê her tiştê ku xweşik û sûdmend e
bikişîne ber bi we ve
Ji tişt, mirov û rewşan

Ew bi hewcedariyeke mezin e ku rêwîtiya xwe ber bi
.peravên ewlehî û ewlehiyê ve bidomîne
Û ya dawî lê ne ya herî kêr
Dema ku hûn hewl didin ku tiştê ku hûn hewce ne
bistînin

Bi tiştê ku Xwedê ji bo te hêsan dike razî be, hingê tu dê
di ruhê xwe de dewlemendtir û razîtir bî
Ewên ku bi vê dinyayê ve mijûl in û çavbirçîtiya
genîmetên wê dîkin

* * *

Dema ku mirov li Xwedê bigere, ku ji hemû hevalan
wêdetir tenê dost e, di hemû têkiliyên mirovan de avakirina
dostaniya rastîn mimkun dibe: malbatî, biratî, zewacî û
.giyanî

Dostanî di têkiliyên zewacê de hêmanek girîng e, û divê
lihevhatina rewşenbîrî û hestyarî, hesta kişandina exlaqî, û

evîn û dostaniya rastîn pêşîn bin. Ew kesên ku nikarin di
navbera evîna rastîn û kişandina fîzîkî de ferq bikin, bi
.berdewamî bêhêvî dibin

Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar û hevkar de ku barên jiyanê yên
hevûdu sivik dikin û fikarên jiyanê bi hevxemiya dualî û
.têgihîştina dostane ji holê radikin

* * *

Eger hûn perçeyek ji axê bikin şiklê vazoyekê û heta ku
hişk bibe bipijîn, û dû re bixwazin şiklê axê ji nû ve bikin
tepsiyek, hûn ê nikaribin vê bikin. Lêbelê, hûn dikarin vazoyê
hûr bikin û tozê li axê teze zêde bikin, û dûv re wê bikar
.bînin da ku tepsiyê şêkil bidin

Bi heman awayî, heke adeteke xirab di mejiyê me de
bicîh bûye û em bixwazin wê biguherînin, divê em pêşî
îradeyê bikar bînin da ku wê adetê bişkînin û veguherînin
kirinên nerm û baş ku dikarin li gorî daxwazê ji nû ve werin
.şekildan

Îradeya bihêz tê wateya baweriyeke xurt. Di gavê de ku
mirov ji xwe re dibêje "Ez bi wê adetê ve girêdayî nînim," û
mebest ew e ku ew dibêje, ew adet dê hilweşe û wînda bibe
.mîna ku qet tune be

* * *

Ez nêrîna xwe li ser kesî ferz nakim, û ez destûrê nadim
ku kesek nêrîna xwe li ser min ferz bike an jî tiştekî ku ez di
.kûrahiya dilê xwe de dizanim divê ez nekim, neçarî min bike
Ez bi baldarî li ser tiştê ku ez dixwazim bikim difikirim, di
tiştê ku ez dikim de ez bi hişmendiyê rêberiya min tê kirin,
ez berpirsiyariya kiryarên xwe digirim ser xwe, û ez ji bo
encamên kirinên xwe kesekî din sûcdar nakim. Min ev
xwekontrol ji mamosteyê xwe fêr bû, min her gav qedrê wê
.girtiye, û ez ê tu carî dev jê bernedim
Hêza magnetîkî ya herî bilind

Îsa got: «Berî her tiştî li Padîşahiya Xwedê bigerin, û yê
«din jî wê ji we re bên dayîn
Xwedê hêza manyetîk a herî bilind e li pişt hemû hêzên
kozmiîk. Ew evîna li pişt hemû evînê ye. Ew afirînerê kozmiîk
.û hunermendê îlahî ye li pişt hemû huner û afirandinê
Dema ku hûn ramanên xwe li ser Xwedê disekinînin:
hêza manyetîk a herî bilind a hebûnê, hûn xwe bi manyetîka
pîroz bar dîkin û dikarin her tiştê ku hûn hewce ne bikişînin
.ser xwe
Eger tu bi kûrahî li ser Xwedê bifikirî, bi hemû dilê xwe jê
hez bikî û bêyî ku tiştekî din bixwazî, di hebûna Wî de
aramiya bêkêmasî hîs bikî, wê demê magnetîzma pîroz a
Xwedê dê her tiştê ku te xeyal kiriye û gelek tiştên din bine
.te

"Ji Xwedê re li bihuştê"

Serkeftin, jiyanêke rehet, şîfa ji nexweşiyên bêderman, û
kontrolkirina adetan - ev hemû dikarin werin bidestxistin.
Ger we hemû rêbaz û hewildanên fîzîkî xilas kirine û hûn wan
bêbandor dîtine, deriyê xwe yê hundirîn vekin, û hêza giyanî
dê derkeve holê, hemû qelsî, têkçûn û bêhêvîtiyê ji holê
.rake

Eger tu bi rêya kûr û bêdeng û bi baldarî alîkariya
Xwedê bigerî, tu dê rezervuareke bêdawî ya hêza giyanî kifş
bikî. Xwedê bêalî ye û bersiva hemû kesên ku bi dilpakî
.alîkariya Wî digerin dide

Dema min Xwedê di hundirê xwe de dît, min ew li her
derê dît

Ji zarokatiya xwe ve hesreteke min a mezin ji bo Wî
hebû, û carekê dema ku ez kurekî biçûk bûm min nameyek ji
wî re nivîsand. Belê, min nameyek ji Xwedê re nivîsand û bi
:vî rengî sernav lê kir

Ji Xwedê re li Bihuştê" û min ew xist nav qutiya"

nameyan

Dema ku em ji kesekî re dinivîsin, em li benda bersivekê
ne. Dema ku min bersiv negirt, min gelek hêstir rijandin. Lê

di dawiyê de bersiv gihîşt min, ne bi rêya gotinên li ser
.kaxezê hatine çapkirin, lê bi dîtinek ronî ya ecêb
Ger hewldan cidî be û ked berdewam be, her kes dikare
.ji Xwedê bersivekê bistîne
Eger tu pirsên xwe ji Xwedê re bişînî, wan bi hestên kûr
bipêçî û bi rêya nameya hizirkirinê bişînî, hingê tu dê bi rastî
.û bê guman bersivê bistînî

* * *

Fîzyolojiyeke giyanî ya bingeîn di bin sîstema demarî
de heye ku bi awayekî bêhempa rê dide mirovan ku bigihîjin
qonaxên herî bilind ên pêşkeftina hişmend. Mejiyê mirovan,
ji mejiyê piraniya ajalan mezintir e ji bilî balîna û fîlan,
tevlihevtir e û xwedî kapasîteyek mezintir ji bo ramanê ye.
Ev yek mejiyê mirovan dike amûrek guncaw ji bo mirovan,
ku xwedî hişmendiyeke pêşkeftîtir ji afirîdên din in.
Pêçandinên tevlihev û tevlihev ên mejî rê didin mirovan ku
beşdarî ramanek kûr û kûr bibin. Ji ber vê yekê, tenê mirov
dikarin bigihîjin astên pêşkeftî yên têgihîştinê û, di encamê
de, Afirînerê xwe nas bikin. Mirovê aqilmend ew e ku şiyaneke
xwe yên derûnî di xizmet û sûdwergirtina mirovahiyê de li
.ser astên madî, rewşenbîrî û giyanî bikar tîne

* * *

Min ji bo te stranek got
Ew qet berê ji hêla kesekî ve nehatiye gotin
Û ez melodiya xwe ya rastîn ji te re dişînim
Yê ku dilê min di hundurê xwe de dilîze
Û li ser tîlên wê
Min ev sirûda yekem afirand
Û li vir ez wê wekî pêşkêşiyek pak pêşkêşî we dikim
Ez ê melodiyên hişk û rewşenbîrî pêşkêşî te nekim
An jî melodiyên xemilandî yên ku ji hêla yên din ve
hatine çekirin
Û ez ê tiştek nedim te ji bilî
Melodiyên sade û sade yên dilê min
Ez ê gulên çandî li ber te nexim

Di xanîyên cam de
Û tijî hest û hewesan e
Di şûna wê de, ez kulîlkên kovî yên ku nû şîn bûne
pêşkêşî we dikim
Di zeviyên bêriya min de
Û pêşvebirê jiyana min

* * *

Da ku ez bikaribim guhdarî te bikim
Melekê parêzger
Dîtina min a hundirîn bi radyoyê re li hev hatiye
Bi destlêdanên nerm û evîndar
Min gelek caran di meditasyonê de guhdarî dikir
Bo melodiyên herî xweş ên pîrozên te yên ku nêzîkî te
:ne

Ji bo senfoniyan giyanî yên ecêb
Û ji bo perçeyên ji afirandinên dilê min
Û melodiyeke melodîk ji bêrîkirina min a kevin ji bo te
Bi sebir û aramiyê, min nîşana hestên xwe yên herî kûr
sererast kir

Û dema xewê çavên min giran kir
Ez hema bêje ketim xewê
Sirûda te ya rastîn di nav min re herikî
Û niha ez dengvedanên ekstazî belav dikim
Ji melodiyên şahiya te
Û dengê xwe li koroya perestvanên te zêde dikim
Stran bilindtir dibin
Hesret û hewes xurttir dibin

* * *

Her kesê ku rêya xweperestiya xerab bigire, yên din wê
hewl bidin ku her tiştê wî jê bistînin, lê eger ew ne wisa be,
.yên din wê comerdî û hevxiyê nîşanî wî bidin
Tiştê ku kesek ji yên din re dişîne an jî bi gotin, kirin û
ramanê pêşkêş dike, dê bi heman celeb û bi heman astê
vekişe wan. Cewhera wan a rastîn dê bi îfadeyên rû û
kiryarên wan eşkere bibe. Yên din dê lerizîn an pêlên wan ên

psîkolojîk hîs bikin, û bertekên wan ên li hember wan dê li
.gorî xwezaya wan lerizînan bin - neyînî an erênî
Em nikarin bibin xwediye her tiştî. Tiştê ku me heye ji
hêla Xwedê ve ji me re hatiye dayîn da ku em dema ku em li
ser vê erdê ne demkî bikar binin, û zû yan dereng em ê
neçar bimînin ku milkên xwe berdin, çî ji ber qezayan, dizî,
.xisar û şêlandinê, an mirinê
Ji ber vê yekê, dema ku em hewl didin ku tişteki tenê ji
bo xwedîderketina li wê bigirin an jî biparêzin, em xwe
.dixapînin
Heta ev laşên ku em ewqas salan tê de jiyane jî, rojekê
dê werin berdan. Ji ber vê yekê, xelet e ku em xwe neçar
bikin ku bawer bikin ku em xwediye tiştên ku di rastiyê de
.qet nayên xwedîkirin in
Dema tişteki ji me re tê dayîn, divê em bizanin ku ew
tenê ji bo demek diyarkirî ya me ye, û divê em amade bin ku
.wê bi yê din re parve bikin
Dema ku mirov ji ya ku hewce dike bêtir bixwaze,
pirsgirêkên girîng li benda wî ne. Bê guman, divê pêdiviyên
me yê bingeîn ên wekî xwarin, stargeh, cil û berg û hinek
ewlehiya darayî hebin, lê di lêgerîna van tiştan de, divê em
hewcedariyên nehewce ji holê rakin, ku bi vê yekê ez
mebesta xwe ji xwestekên bêserûber û hewesa şewitandina
.xwedîkirina ji ya pêwîst zêdetir dikim

* * *

Em nikarin di cîhanê de wekî takekes bijîn, ji bo ku em
bijîn û ji jiyane kêfê bistînin, divê em piştî xwe bidin hevalên
.xwe yê mirovan
Ev hem ji hêla manewî û hem jî ji hêla madî ve rast e.
Em bêtir danûstandina kelûpel û xizmetan nikarin jiyaneke
.baş biparêzin
Em dikarin bi parvekirina ezmûn û vedîtîna xwe
.pêşveçûna xwe ya rewşenbîrî û giyanî bileztir bikin

Dema ku em ramanên xwe yê Rojhilat, Rojava, Bakur û
Başûr bikin yek, em dikarin jêhatîyên xwe pêş bixin û
.şiyarên xwe wekî yek malbateke mirovî pêş bixin

* * *

Di baxçeyê xewnên min ên şevê de
:Gelek gul vedibin
Kulîlkên xeyalî yê kêmdîtî
Li wir ku ronahiya germ a gerstêrkê dibiriqê
Kulîlkên hêviyên erdê vedibin
Belavkirina pelên geş
Ji lêkolîn û razîbûnê
Di ronahiya wan xeyalan de
Ez xeyalên rûyên evîndarekî jibîrkirî dibînim
Û hestên delal û veşartî
Ez demek dirêj e di xew de me
Axê nehişmendiye
Ew hemî bi cilên geş radibin
Li bersiva banga milyaketên xewnan
Wî vejîna hemû ceribandinên berê dît
Ya Rebbî, te azadî daye me
Ji bo ku em pîrsgirêkên xwe yê rojane ji bîr bikin
Bi serdanên şevê bo welatê xewnan
Alîkariya me bike ku em bi te re şiyar bibin
Û em ji xem û kederên mirovan her û her direvin

* * *

!Ey penageha îlahî
Ez di deryaya jiyane de avjeniyê dikim
Ez ji aliyê bahozên dijwar ên dijwar ve tîm avêtin
Ma hûn li ser pêlên kêfê diherikin an na
An jî, carinan, di kûrahiya êşê de dixeniqin
Ez dixwazim ji dualîteyê birevim
Bi gihîştina peravên te yê eterî û bilind
Û bi her pêla lavayên min re
Ez nêzîkî te dibim, tenê penageha min
Ez ê dev ji hewildanê bernedim

Ji ber ku ez dizanim hûn bi kelecânî li benda hatina min

in

!Ew bi bêsebrî li benda vegera min e
Ez çûkek bihuştê me: çûkek bihuştê
Ya ku bi destên te yên pîroz hatiye çêkirin
Te bi bedewiya xwe min xweşik kir
Û rengên xweşik
Bi rijandina nermiyê û perrên zêrîn ên geşbûna giyanî
Ez bilind bûm
Di atmosfereke tarî û xemgîn a jiyane de
Li lêgerîna bihuştê
Perên min ên geş lekeyî bûn
Bi lekeyên tarî yên bêhêvîtiyê
Were, Xwedayê min
Çûkê bihuştê xwe bişo
Bi tîrêjên aqilmendiyê
Û avên paqij û şîrîn ên aştiyê
Mihwera aştiya min û lengerê bextewariya min
Her çend ez bi zehmet û xîret dixebitim da ku bi
şopandina qanûn û rêzikên te te nas bikim jî, divê ez fêhm
.bikim, Xudan, ku tu li ser hemû qanûn û rêzikan î
Dayika Gerdûnî, tu di dilê her dayikeke mirovî de dijî.
Hemû dayikan bi aqil û nermiya xwe tijî bike da ku ew hîn
.bêtir evîna te ya bêdawî nîşan bidin
Xwedayê min ê delal, ez dizanim ku hebûna Te ya pîroz
li her derê ye. Çawa ku rûnê paqij di zeytûnên neçirandî de
veşartî ye, hebûna Te ya bilind jî di gerdûnê de heye. Xwezî
bi wan kesên ku ji bo derxistina rûnê pîroz ê hebûna Te ya
îlahî, makîneya fikirîna li ser Te û hizirkirina li ser Te bikar
.tînin
Bi kirinên baş û ramanên afirîner ên erênî, ez ê tovê
xwe-zanînê xwedî bikim û bi avên hizirkirin û hesretê av
bidim heta ku kulîlka evîna îlahî di baxçeyê jiyana min de
.vebe

Cîhan hewl dide ku hişmendiya min bi têtên xurt ên
xwestekên dijwar sînordar bike, lê ez ê bixebitim ku wan
têlan bi kêrê têgihîştin û ferasetê bibirim da ku hişmendiya
.min azad bibe û ber bi kerema îlahî ve biçe

Hêza raman, gotin û kiryarê ji Te tê, Afirînerê min.

Alîkariya min bike ku ez vê hêzê tenê ji bo ramanên baş,
gotinên xweş û kirinên sûdmend bikar bînim. Bi rêya
meditasyonê, evîna min ji bo Te mezin dibe heta ku ew
tevahiya hebûna min tijî dike û hemû astengî û kelem ji rêya
jiyana min radike. û ji ber ku Tu Afirînerê vê cîhana erdî ya
xeyalî yî, erkê min ê yekem ji Te re ye, ne ji vê cîhana xeyalî
.re

Nakokî û alozî hewl didin ku min dûr bixin û rê li ber min
bigirin ku ez hebûna te ya pîroz bibînim, lê tu her gav dê
bimînî, ey Xudan, navenda aramiya min û lengerê
.bextewariya min

* * *

Di hundirê mirov de kanên zanînê û xezîneyên
şehrezayiyê hene, li benda keşifkirin û eşkerekirina wan bi
.rêya kûrfikirîn û lêkolîneke cidî ne

Mirov enerjîyên xwe yê veşartî bi awayekî nehişmend,
an jî bi awayekî nehişmend, di her tiştê ku dikin de bikar
tînin û hin encaman bi dest dixin, lê heke ew bizanin ka
meriv çawa wan enerjîyan veberhênan dike û wan bi
.hişmendî kontrol dike, ew ê gelek tiştên mezin bi dest bixin

Dema ku giyan tijî şehrezayiya xwezayî, zindîtiya
xwezayî, evîna qencyê û niyeta baş be, wê demê, mîna ku
mêşhingiv li kulîlkan digere, serkeftin, serfirazî, zanîn û
hemû nîmetên din ên jiyanê jî, bi kerema Xwedê, dê li we
.bigerin

* * *

Li ser vê erdê, Xwedê dixebite ku hunera gerdûnî ya
jiyana bextewar bi çandina hestên biratiyê di dilê mirovan de
û çandina rêz û teqdîrê ji bo yê din di giyanên hev de,
.derxe û pêş bixe

Ji ber vê yekê, Wî - bila ew pesnê wî bide - nehişt ku ti
miletê bi serê xwe bêkêmasî be. Berevajî vê, wî ferdên her
gelî bi şîyan û behreyên wan ên taybet xelat kirin, û wan bi
jêhatîbûnek bêhempa cuda kir da ku ew bikaribin beşdarîyek

.berbiçav di pêşkeftina şaristaniya cîhanê de bikin
Aştî li ser erdê dê bi danûstandina avaker a
taybetmendiyan herî baş û avantajên her yek ji neteweyan di
.navbera wan de geş bibe û berhem bide

Her çend em dikarin kêmasiyan neteweyên din ji nedîtî
ve werin, divê em bi zelaî fezîletên wan bibînin û wan teqlîd
bikin. Girîng e ku were zanîn ku ev îdeal di seranserê dîrokê
de di pêxember, şandîyan û pîrozan de hatine temsîlkirin, ku
.mînakên zindî yên hînkirinên herî pîroz bûn - û hîn jî hene

"Pênasîna "xwe

Hest, ku hebûna xwe ji hişmendî û enerjiya ku ji Xwedê
derdikeve digirin, cîhanê nîşanî me didin û giyan wekî
hebûnek cuda ji çavkaniya xwe û ji mayî ya afirandinê nîşan
.didin

Qefesa fîzîkî giyan, ku şewqa giyanê gerdûnî ye, girtiye
û ji bîrîrînê ew têk bîriye, ji ber vê yekê ew êdî eslê xwe yê
îlahî bi bîr nayne, lê qefesa xwe ya fîzîkî wekî xweya xwe ya
rastîn dibîne. Ji ber vê yekê, ew hemî nepakî û sînorkirinên
.laş qebûl dike û ji xwe re vedibêje

Di rewşek wisa de, giyan wekî "ego" tê binavkirin, lê
gava ev ego an jî ev xweya piçûk û sînordar fêr dike ku
girêdana wê bi laş re demkî ye û ew xwediyê eslek nemir û
bêmir e, wê hingê ew dikare wekî giyan were binavkirin. Û
her ku hişmendiya wê ya ji xwezaya wê ya bingeşîn bêtir ava
bibe, û hişmendiya wê her ku bilind bibe û berfireh bibe, ew
qas bêtir hîs dike ku ew bi hişmendiya kozmîk ve girêdayî ye
.û ku hemî mirovahî malbata wê ya gerdûnî ye

* * *

Werin em diyariyan ku xera nabin bidin
Ew ji hêla hilmijandinê ve nayê bandor kirin
Ji niyetên baş

xizmetên fedakar
Evîna bê şert û merc
Di bin dara mirovahiyê de
Bi şaxên dirêj
û gelek şaxên
Yên ku nijadan temsîl dikin
Netewebûnên mirovan
Tevî cudahî û cudahîyên xwe yên
Xwedê kirinên te yên xêrê qebûl bike
Bi niyetên baş ve tê ajotin
Şiyarbûna duyemîn

Bi te re, ez hest dikim ku ez di şiyarbûnek duyemîn de li
cîhanek din im. Car caran, ez xewna vê erdê û laşê min tê de
dibînim, lê ez di bextewariyek bênavber de şiyar im, û xewna
min a rojane ya vê jiyana erdî bi bîhna bîranînên ku mîna
.pelên gulê belav bûne, bîhnxweş e

Ez xwe dibînim ku di nav panorama jiyanê de, ku bi
xewnan xemilandî ye û bi gelek dîmenên ji ezmûnên
cîhê reng ên dîmenê xemilandî ye, diherim, bîranînên lerizok
ên xewnên xwe yên erdî digihînim şiyarbûna bêdawî ya
.ezmanan

Min stûyên xewnên tirsna ji baxçeyê jiyana xwe rakir û
gulên îlhamê tê de çandin, li wir evîndarê min ê kozmîk dê
vexwendina min, ku bi miskê hesretê bîhnxweş e, qebûl bike
û min bi xwe re bibe mala bihuştê ya ku bi kêfê nûvekirî û
.bereketên bêdawî tijî ye

* * *

Evîna Xwedê esmanî û nerm e, û bê guman ew bersiva
her kesê dide ku hesreta xwe ya kûr û bîrîkirina xwe ya
.dilsoz ji Wî re nîşan dide

Xelk bi xeletî bawer dikin ku ew bi xwarinê dijîn, ne bi
hêza Xwedê. Gelek kes bi ramanên demkî, mîna perrekî di
bayê de, gazî Wî dikin, bi xeletî bawer dikin ku Ew bersiva
duayên wan nade. Lê dîsa jî, Ew alîkariya wan kesên ku
baweriya xwe bi Wî tînin dike, bêtî ku ew pê hay bibin. Lê

dîsa jî, gelek kes ji Wî bêxeber dimînin, texmîn dikin ku Ew ji wan dûr e. Dema ku biryardarî qet naqelişe, biryardarî qet qels nabe, û lavakirina ji dil bi bêdengî û bi bawerî berdewam dike, û alîkariya îlahî bi dilsozî û hêviyê tê xwestin, her çend bi astengiyên qelsî, fikar, adetên nexweş, an ramanên tevlihev re rû bi rû bimînin jî, wê hingê alîkarî dê were, û bi .wê re, rihetî

Xwedê bi awayekî kûr û bêdeng bersivê dide her lava û
daxwaza dilsoz a ku ji kûrahiya dil derdikeve
Nirxa rastîn a mirov

Îrade û plansaziyeke baş ji bo tiştê ku hûn dixwazin bikin girîng in. Ger hûn bi biryar bin û di rêya xwe de mîna tîrek geş an meşaleyek geş berdewam bikin, hemû astengiyên li .ser rêya we dê bişewitin û bibin xwelî

Karekî hilbijêre ku tu nafikirî ku tu dikarî bikî, û dûv re hewl bide ku wê biqedînê Dema ku tu biserkevî, ber bi tiştê mezintir û girîngtir ve biçe. Bi vî awayî îradeya xwe perwerde bike, û tu dê encaman bi xwe bibînê. Ger zehmetî pir mezin be, bi germî û bi baweriyê ji Xwedê re dua bike ku hêza te .bide ku tu wê derbas bikî

Eger tu bixwazî têkçûnê ji holê rabikî, divê îradeyek were bikaranîn, û biryardarî divê bi qasî bahozeke bihêz - bahozeke qencyê - xurt be ku di rêya xwe de ti astengî tune .be û tenê xerabiyê ji holê rake

Ferq nake mirov kî ye an jî rewşa wî ya civakî çi ye, nirxa wî ya rastîn bi niyeta wî ya baş û çawaniya bikaranîna wî/wê .ji bo kirinên baş û alîkariya kesên hewcedar ve girêdayî ye

Hêza îradeyê di hundirê te de ye, û heke tu wê bi awayekî rast bikar bînî, tu dê bikaribî her tiştî bi dest bixî Ew îrade ye ku mirov ji xwestekekê ber bi xwestekekê ve dibe heta ku di dawiyê de ew neçar dike ku hewla herî mezin bide da ku di bicihanîna xwesteka herî mezin de bi ser .bikeve: ku xwe û Xwedê nas bike

Îrade di mirov de bi awayekî normal û hêdî hêdî mezin
dibe, lê mezinbûna wê dikare bi ramana saxlem û kiryara
.rast were bilezkirin

Girtin bi îradeyeke hesinî tê wateya gihîştina wê ramanê
zû yan dereng, bi saya biryardariyeke bê şik û guman û
.biryardariyeke ku qelsî û bêhêvîtiyê nas nake

Îradeya mirovan ji aliyê nezanînê ve tê rêvebirin û
rêberîkirin û pir caran dibe sedema xeletî û bêbextiyê. Lê
gava ku îrade ji aliyê aqil û kiryara rast ve were rêberîkirin û
dema ku ew bi îradeya îlahî re li hev bike, wê hingê ew ji bo
.sûd û bextewariya mirovahiyê dixebite

Perwerdekirina îradeyê ji bo lihevhatina wê bi îradeya
îlahî re girîng e. Dema ku îradeyê bi berdewamî li dora
armanceke diyarkirî dizivire, ew dibe îradeyeke dînamîk û
bibandor. Ev îradeyeke ku pêxember, kesayetiyên mezin û
kesên ku di vê dinyayê de destkeftiyên mezin bi dest xistine,
.heye

Berî ku hûn dest bi her çalakiyekê bikin, bi baldarî li ser
tiştê ku hûn ê bikin bifikirin. Piştrast bin ku hûn ê îradeya
xwe bikar bînin da ku tiştên ku ji bo we û yên din sûdmend in
bi dest bixin. Ger hûn îradeya xwe bi xeletî bikar bînin, bê
.guman encam dê ji bo we zirarê bibînin

Nerênî nebe; Xwedê îrade daye te ku tu wê bikar bînî û
di şerê jiyana de bi ser bikevî. Ji bîr meke ku îradeya Xwedê li
.pişt îradeya te ye

Hêza îradeyê dikare guhertinên fîzyolojîk di laş de
çêbike Heta ku hêza îradeyê ya têr hebe, ji bo şikandina
.adetek kûr ne hewce ye ku hûn dem bigirin

Dema ku Mamoste Buda li ronakbîriya giyanî digeriya,
ew li bin dareke banyan (hejîra hindî) rûnişt û tişteki wekî vê
:got

Li vir ez di bin dara banyan de rûniştim

Û ez vê sondê bi rastî dubare dikim

Eger ez sirra hebûnê fêhm nekim

Û ez ê ji lêkolîna xwe xezîneya hêja bi dest bixim

Çi dibe bila bibe ez ji wezîfeya xwe dernakevim
Her çend hestî û laşê min bihelin jî
!Ez ê heta hetayê li wir rûniştî bimînîm
Di dawiyê de, Gautama Buda yê ronakbîr di daxwaza
.xwe ya îlahî de bi ser ket

Wî tiştê ku dixwest bi dest xist
Bi rastî, wesiyeteke wisa wesiyeteke
Bi îradeya gerdûnî re yekbûyî
Di hundirê te de herikeke enerjîya kozmîk heye ku laşê
te bêdawî diparêze. Lêbelê, dema ku tiştek bi serê laş tê, tu
wê enerjîyê ji bîr dikî. Bikaranîna îradeya xwe ji bo armancên
xelet tê wateya windakirina girêdana xwe bi vê enerjîya
kozîmîk re. Perwerdekirina wê îradeyê tê wateya girêdana bi
.wê hêza jîyanê ya mezin re
Divê îradeyek di kirinên baş û destkeftiyên sûdmend û
.hêja yê jîyanê de zindî û çalak were hiştin

* * *

Adet amûr û mekanîzmayên psîkolojîk ên otomatîk in ku
di pêkanîna karên pêwîst de bi hêsanî û bê westan dibin
.alîkar

Gelek kes dihêlin ku adetên qelsî û têkçûnê wan kole
bikin, û mirov dikare xwe biparêze ger bi awayekî din bijî, bi
şertê ku ew di şerê li dijî adetên zirardar de cidî be heta ku
.bigihîje ewlehiyê û peravên serfiraziyê
Xwestekên bêserûber adetên nexweş bi hêvîkirin û
rewakirina wan bi hêvî û sozên derewîn ên bextewarî û
razîbûna demkî teşwîq dikin. Di wan kêliyên qelsî û
tevliheviyê de, ew kesên ku dixwazin van adetên bêserûber
derbas bikin, divê biryara xwe ya hişmend bikar bînin da ku
xwezaya xwe ya rastîn fam bikin û fêr bibin ka meriv çawa bi
.bandor bi wan re mijûl dibe

Adetên xerab encamên xirab û fêkiyên tal û jehrîn hene.

Ger neyên kontrol kirin, ev adetên wêranker dê xurttir bibin,
mirov di bin bandora xwe ya bihêz û bêbandor de bigirin. Lê

gava ku hiş bêwateyî û zirara van adetan nas bike, bandora
.wan kêr dibe û di dawiyê de ji jiyana mirov wînda dibin

* * *

Nivîsarên pîroz piştrast dikin ku Xwedê ji têgihîştina aqil
û aqil derbas dibe. Ji ber ku tevî hêza wan jî, kapasîteya wan
ji bo têgihîştin an dorpêçkirina Wî têrê nake. Ji ber vê yekê,
hişê mirov nikare têgehek rastîn a Xwedê çêbike, û ne jî
.dikare tiştê ku ne destpêk û ne jî dawiya wê heye fam bike
Dema ku hûn ji milyonan kîlometreyan dûr di fezayê de
li Rojê dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir xuya
dike. Lê belê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra Rojê
sed carî mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me Erdê
rasterast li pêşiya Rojê bi cîh bikin, ew ê li gorî wê pir piçûk
xuya bike. Û ger em xeyal bikin ku zeviya berfireh a Rojê
berfireh dibe heta ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê
şîn bigire, ezmanê ku em dibînin tenê xalek piçûk e, tenê
xalek, ji firehiya bêdawî ya fezayê ye ku gerdûnê dagir dike.
Her çend Roj bêdawî berfireh bibe jî, ew dîsa jî nikare
.bêdawîbûnê bigire nav xwe
Xeyala kozmîk a biçûkbûn û bêdawîbûnê hiş sînordar
dike û nahêle ku firehiya gerdûnê fam bike. Ev valahiya
?mutleq ji ku derê hatiye, û sînorên wê li ku ne
Ewê ku ne girêdayî pîvan an jî pîvanan e, ku bê sînor an
jî eslê xwe heye, Xwedê ye, ku li her derê heye û di deverên
herî dûr ên fezayê de heye. Ew di stêrkên dûr û bêserûber de
ye, û ew bi hişmendî ji her fezayê ku dagir dike haydar e, çi
.piçûk be çi mezin
Xwedê ne hiş e ji ber ku ew afirînerê hiş e û ji hêzên wê
derbas dibe; wekî din, em dikarin Wî bi riya hiş fam bikin.
Lêbelê, em dikarin bi awayekî rast û durist Wî wekî
hişmendiya îlahî, bextewariya îlahî, an hebûna îlahî bi nav
.bikin; lê ne hiş
Her çend hiş nikare tevahiya hebûnê fam bike jî, ew dîsa
jî dikare hebûna Xwedê hîs bike. Hestkirina hebûna Wî û
.pîvandina wê du ezmûnên bi tevahî ji hev cuda ne

Pêlek nikare derdora xwe bipêve, lê xalek têtikiliyê di navbera wan de heye. Bi heman awayî, ev xal hişmendiya bilindtir e. Ev hişmendî dikare Xwedê hîs bike, ango hebûna Wî biceribîne. Dema ku em qada aqilê asayî berfireh bikin heta ku ew bi hişmendiya bilindtir ve girêdayî bibe, em .dikin hebûna xwedayî hîs bikin

Em ji bêdawîbûna mutleq ber bi sînorkirî û dawîdar ve daketîne. Yoga dîrxistina hiş ji tiştên derveyî ye da ku ew li ser çavkaniya hundirîn a rastiyê bisekine. Tenê bi vî rengî em dikarin rêbaza ku Xwedê bikar aniye da ku hişmendiya gerdûnî di wêneyên dawîdar ên afirandina xwe û gerdûnê .ku li wan dijîn de kom bike, kifş bikin

Laşê mirov afirandinê Xwedê yê herî tevlihev û tevlihev e. Xaneyek yekem a ku ji yekbûna spermê û hêkê çêdibe, dabeş dibe, û bi rêya pirbûna vî pîvajoya dabeşbûnê, milyaran xane li dora wê ava dibin da ku avahiya .fîzîkî biafirînin ku hişmendiya me ya giyanî diheve

Hûn nikarin bizanin ka çiqas enerjî di yek gram goşt de jî heye. Ger ew enerjî bihata berdan, bêhejmar elektron dê li fezaya bêdawî belav bibin. Hêz û qada hişmendiya ku di laş de dijî, ji tîgihîştina mirovan wêdetir e. Her çend avahiya me ya eşkere ji goşt, xwîn û hestiyên pêk tê jî, li pişt şaneyên wê yê qelew herikînan elektronîkî û girîng hene. Û li pişt van .enerjiyên nazik û tevlihev raman û tîgihîştin hene

Raman bêdawî ye û bêdawî ye Ji destpêka demê ve, ramanê ku ji xeyalê wêdetir in di hewayê de dizivirin. Jimartina bêhejmar ramanan ne mumkin e, lê heke hûn hejmara raman û hestên ku di hişê we de derbas bûne û di tevahiya jiyana we de hatine îfade kirin bifikirin, hûn ê .ramanek li ser mîlyonan ramanê ku hene bi dest bixin

Heke tu bikaribî, hewl bide ku hemû ramanê ku te di salekê de, an jî tenê di rojekê de kirine bi bîr binî, û dû re jî li ser hejmareke mezin ji ramanê ku ji hêla tevahiya mirovahiyê ve di seranserê dîrokê de hatine berhev kirin, .heta roja îro, bifikire ku Xwedê hemûyan dizane

Hiş nikare diyardeyên xwezayî yên herî nazik jî fam bike.

Li hejmara mezin a elektronan a ku di elektrîka ku di ampûlên ronahiyê re derbas dibe de dizivirin bifikirin! Trîlyon ji wan bi hev re direqisin, ronahiya ku em dibînin diafirînin.

Ev perçeyên ku heta ji mîkroskopê jî nayên dîtin, di çend saniyan de ji xalek ber bi xalek din a gerdûnê ve diçin.

.Ezmûnên zanistî vê yekê piştrast dikin

Eger hûn hewl bidin ku hejmara proton û elektronên ku

di gerstêrka me ya Erdê de kom bûne bihejmêrin, hiş dê demek kurt hesabkirinê bidomîne û dûv re raweste. Tiştên

.ku ji hişê lêkolîner re xuya dikin bêdawî xuya dikin

Lê xalek tê ku raman pir nazik dibin ku meriv nikaribe wan fêhm bike. Ji wê astê, ku ji bo hiş neguhêzbar e, Xwedê ronahiya xwe ya bingeheîn dirijîne: lerizîna kozmîk a jîr ku .afirandina sînordar ava dike û didomîne dostî

?Ma dostanî cilêk pîroz e ku ji tîlên dil hatiye hunandin
An jî ew yekbûna du hişan e di nav hişek fireh û berfireh

?de

Dayik û keç, du kaniyên evîne ji yek çavkaniyê

derdikevin

Ji bo zêdekirina herikîna evîne û têkirina tîbûna giyanên

?zuwa

Yan jî ew gulek bi tenê ye di navbera du şaxan de ku li

?ser daristana têgihîştina dostaniyê şîn dibin

?An jî ew yek raman di du laşan de ye

?Ma dostaniya dikare bi du hespan re were şibandin

Tevî rengên wan ên cuda, ew wesayîta jiyanê dikişînin

hev

?Ber bi armanca bilind ve bi vîzyonek yekgirtî

?Dostanî li ser newekheviyê ye an jî li ser wekheviyê

Ma dîwarên wê bi kevirên berevajî û cudahîyê hatine

?avakirin

?Ma ew bi korî li qencî û xerabiyê razî dibe

Û bi coş û kêfxweşî li ser rêyên bêwijdanî û bêaqiliyê
bimeşin

?Ber bi kûrahiya bêhêvîtiyê û jîholêrakirina xeyalan ve
!Dostanî nebateke hêja, berhemdar û pîroz e

Dema du kes soza dilsoziya mayînde didin
Ew tevî cudahiyên nerînên xwe, li ser rêyên jîyanê
dimeşin

Dema ew li hev nakin û razî dibin, ew bi evîn û rêzgirtinê
.ye

Ew piştgiriya didin hev û ji hev re başiyê dixwazin, mîna
ku ji bo xwe jî dixwazin

Ew bi serkeftina hevalê xwe ewqas kêfxweş dibe ku bi
ya xwe kêfxweş dibe

Li cihê ku evîndar li ser hesabê evîndar li kêf û rehetiyê
nagere

Hingê di wî baxçeyê altruîzmê de
Dostanî geş û geş dibe, û tijî bîhna evîn û dilsoziyê ye
Ji ber ku dostaniyek nebatek hibrid e, ji du giyanan
çêdibe

Bêhna wê ji du gulên cuda tê
Û bayê evîna bêdawî hilgirt

Ewê ku ji tengasiyê nehejiyaye û bê lekeyan e
Dostanî ji dilê evînek bê ravekirin çêdibe

Û dewlemendiyeke hestên paqij diherike holê
Ew di axa aheng û nakokiyê de mezin dibe

Lê ew radizê, cemidî ye û dema xwe di nav naskirineke
zêde û nebûna rêzgirtina hevbeş de derbas dike

Ew di bin komên qelew ên xwestekên xweperest de
difetise û nefesên xwe yên dawî dide

Lê dilê wê yê nerm tenê bi hêvî û daxwazan dikare were
serdestkirin

Xapandin û xapandin

Belê, ev kêzik karê xwe li ser nebata dostaniyê dikin û
dilê wê yê pembe dixwin

Ey dostaniya, ey riweka şîn û şilî ya asîman, jîngeha te
ya îdeal axa tijî evînê ye, bê armanc û xwestek, ku heval tê
de hewl didin hevdu ava bikin û piştgirî bidin hev û rê li ber
.hevdu vekin

Tiştêk nikare tîna te bişkîne, ey dostaniyê
Bêhestkirin û rêzgirtina li kesên ku hestên wan hene
Tiştêk pelên te wek spreya şîrîniyê ya zelal û belavbûyî
şil nake

Ji ezmanên dilên dilsoz û evîndar
Ey dostaniya rastîn
Li her derê ku pelên gulên te belav dibin
Ew cih pîroz e
Ew dibe perestgehek pîroz
Ew ji hêla her kesê ku bawermendê Xwedê û pîroziya
.jiyanê ye ve tê ziyaret kirin

* * *

Ezê bişîrînên ku tariya bêbextîya min wê belav bibe ronî
bikim, û ezê giyanê xwe di ronahiya bişîrînên xwe de bibînim
.ku li pişt tariya stûr a demên berhevkirî veşartî ne
Dema ku ez xwe bibînim, ez ê herikim nav hemû dilan, û
meşaleya kenê giyanê xwe hilgirim
Pêşî dilê min dê bikene, paşê çav û rûyê min, her
atomêk ji hebûna min dê bi ronahiya bişîrînan bibiriqe
Ez ê bikevim kûrahiya dilên tarî û agirê mezin pêxim ku
hemû xemgîniyan dişewitîne
Ez agirê bêberxwedanê bişîrînê me, Ez ê xwe bi bayê
şahiya îlahî teze bikim, û ez ê di tariya hişan de bişewitim, û
hemû yên ku bi min re hevdîtin bikin dê ji kêfa min a pîroz
.teqînek bistînin

Ezê meşaleyên şîfayê yên bişîrînên xwe bibim her dilî.
Ezê pêşî bikenim, her çend zehmet be jî, û ezê kesên xemgîn
.û giriyan teşwîq bikim ku bikenin

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xwedê. Di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te dibînim. Ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û

serfiraziya birayên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û başiya
xwe şa dibim û kêfxweş dibim. Her ku ez di yên din de
şehrezayî û têgihîştinê îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayî û
zanîna xwe zêde dikim. Di bextewariya hemûyan de, ez
.bextewariya xwe dibînim

Tiştêk nikare kenê min jê bibe, têkçûn, nexweşî û mirin
nikarin min bitirsînin an jî moralê min xirab bikin
Bi rastî, karesat û felaket nikarin zirarê bidin min, ji ber
ku di giyanê min de şahiya herheyî û nûjenkirî ya Xwedê
.heye ku naguhêre û nayê têkbirin
Ey bişirîna pîroz û bêdeng a îlahî, tacê li ser rûyê min
bike û di giyanê min de bişirî
Ez ê hewl bidim ku bibim milyarderê şahiyê, ji ber ku
dewlemendiya min a rastîn di xezîneyên hebûna te ya pîroz
de ye, Xudan, û bi vî rengî ez ê hewcedariya xwe ya ji bo
serkeftina giyanî û rehetiya madî di heman demê de têr
.bikim

* * *

Aştî ji dilê min diherike
Ew wek bayekî hênîk ji min re derbas dibe
Aştî wek bîhnexweşiyek bîhnexweş min pêçaye
Aştî wek pêlên ronahiyê di nav min re diherike
Aştî dilê xem û fikaran qenc dike, û stûyên tirs û
bêxewiyê dişewitîne
Aştî bi awayekî berfireh berfireh dibe - mîna girseyek
agirîn - û tevahiya hebûna min tijî dike
Aştî mîna okyanûsekê ye, fezayê û atmosferê tijî dike
Aştî wek xwîna sor e; ew jiyanê dide damarên ramanên
min

Aştî, mîna şeveqa dirêj, laşê bêdawiya min dorpêç dike
Agirê aşitîyê ji kunên laşê min û ji tevahiya gerdûnê
derdikeve

Bêhna aşitîyê baxçeyên gulên xwe belav dike
Şeraba aşitîyê ji makîneyên her dilê berdewam diherike
Aştî jiyanê kevîr û heyvan, pîrozan û pêxemberan e

Aştî ava kaniyê ya giyan e
Şîleya ku ji şûşeya bêdengiyê derdikeve
Ku ez di nav kunên bêhejmar ên atomên xwe de
dihejinim
* * *

Ez ê bi dilekî germ dua bikim heta ku tariya hizirkirinê bi
hebûna Te ya geş ve bişewite, Ey Xudan, Îro ez ê strana
giyanê xwe bi baldarîyeke kûr û ji dil belav bikim hewayê, bi
.hêviya ku Tu bi rêya wergirê aramiya min bersiv bidî
Ey Tu yê ku her tim amade yî, bextewariya her tim
!nûker

Hişê min ji barên bêxemî û jibîrkirinê azad bike
Bila ez ji nektara herdem pîroz a hebûna te tam bikim
Her ku aramiya hundir û derve ya min berfireh dibe,
aştiya te tê ba min
Ez ê her gav hewl bidim guh bidim dengê gavên te yên
esmanî

Eger min te wek şahiya herî kûr a kûrtirîn hizirkirinê
qebûl bikira

wê demê ez dizanim ku her tişt
Refah, tenduristî û şehrezayî dê ji min re were dayîn
Alîkariya min bike ku ez te bibînim
Di kûrahiya avên giyanê min de, tî ji bo te
evîn

Evîn bêhna lîlyeyên kulîlkdar e
Û koroya gulên bêdeng
Pîrozkirina bedewiya xwezayê
Evîn stranek giyan e ku ji bo jiyanê distrê
Û reqsa rîtmîk a hevseng a gerstêrkan
Di rêwîtiya xwe ya bêdawî ber bi fezaya kûr ve
Tîna kulîlkan e ku tîbûna rojê bikin
Û ew geş dibe û bi elîksîra jiyanê tê xwedîkirin
Ew hesreta erdê ye
Ji bo xwedîkirina rehên tî bi şîrê wê
Û hemû cureyên jiyanê bi eslê jiyanê xwedî dike

Ew îradeya bi hêz a rojê ye
Ji bo ku hemû zindiyan zindî û çalak bimînin
Ew hêza ajotina jiyane ye
Ji bo parastin û lînêrînê ji bo zarokên temenbiçûk peyda
bikin
Ew kenê bêgunehiyê ye ku hezkirina bav û kalan tîne
bîra mirov
li ser pitikê
Û teslîmbûna otomatîk di dilê evîndaran de
Ji bo pêşkêşkirina xizmet û sersaxiyê bêpere
Ew lêdana dostaniyê ye
Ewê ku dilên şikestî baş dike û birînan derman dike
Ew bangê ji bo dil e ku nikare wesfê bişkîne
Ew helbestvanekî tijî evîna mirovahiyê ye
Yê ku ji bêbextiya xwe cefayê dikişîne
Ew çerxa nêzîkbûnê di navbera endamên heman
malbatê de ye
Ber bi cihên mezintir ve bi berdewamî berfireh û fireh
dibe
Û zeviyên berfirehtir
Ew şorbeya jiyane ye
Di asoyên hişên vekirî de
Û asîmanê dilan bi stêrkên hestên esil xemilandî
Evîn bextewariya ruh e
Ew tiştê ku giyanên evîndar dixwazin
Û ew dixwaze bigihîje wî û pê re biaxive
Ji arşîvê: Gotinên li ser serkeftin û mirovên serketî
Zarokek dikare serkeftinê wekî xwedîkirina gelek
pêlîstok û bûkan bibîne, û dibe ku heta otomobîlek biçûk jî ku
lê siwar bibe. Zarokek xizan dikare serkeftinê wekî hebûna
hinek pereyan bibîne da ku her tiştê ku ew dixwaze bikire, di
heman demê de zarokek dewlemend dibe ku ji pêlîstokên
xwe nerazî be û ne razî be. Zarokek wusa, ku ji ber
hejmareke mezin a tiştên ku ew hene, dibe ku zehmet be ku
.meriv razî bibe

Her ku em mezin dibin, em bi xwestekên zarokatiya xwe
dikenin. Heta gelek tiştên ku mezinan îro hewl didin, sibê an
roja din balkêşiya xwe winda dikin û şûna wan digirin
.xwestekên nû

Baş e ku mirov cûdahiya di navbera tiştên pêwîst û
.nehewce de bi kar bîne

Serkeftin ji bo hebûna pêdiviyên jiyanê pir girîng e:
xwarin, stargeh, tenduristî û cil. Ger beşek piçûk ji van tiştan
.jî kêr be, ew di rewşeke xirab de ne

Divê mirov bikaribe astek herî kêr a rehetiyê û
bextewariyê bi dest bixe. Çi mirov bi xwezayê giyanî be çi jî
bi xwezayê materyalîst be, bê şik û guman hin pêdiviyên
bingehîn hene ku divê werin bicîhanîn da ku tenduristiya laşî
û rehetiya xwe biparêze. Bêyî ku saxlem û saxlem be (bi
.kêmanî ji hêla psîkolojîk ve), mirov nikare bigihêje serkeftinê

Lê serkeftina rastîn çi ye? Ger mirov her tiştê ku di
jiyanê de dixwaze bi dest bixe, ew ê dîsa jî vala hîs bike ji ber
ku ew giyanek e, û tiştên madî nikarin bextewariyê bidin wî,
.ku berî her tiştî rewşek psîkolojîk e

Em xwedî hêz in ku xwe bextewar bikin, her wekî ku em
xwedî hêz in ku xwe bêbext bikin. Nehêniya serkeftin û
bextewariyê di hundirê we de ye. Dibe ku hûn di mala xwe
ya sade de ji padîşahek di qesra xwe ya mezin de
bextewartir bin. Ew kesên ku serkeftin û serfiraziyê li derveyî
xwe dibînin ne bi rastî serketî ne û ne jî bextewar in. Ev nayê
wê wateyê ku milyonê bêbext in; berevajî vê, ev tê wê
wateyê ku heke hûn dikarin ji jiyanê bextewariyê derxînin, çi
.hûn xizan bin çi dewlemend, hûn bi her pîvanê serketî ne
Kêfxweşiyeke demkî ku tenê poşmanî û poşmaniyê
dihêle, ne bextewariya rastîn e. Di serkeftina rastîn de,
bîranîna bidestxistina wê piştî ku kêfxweşiya destpêkê ya
serkeftinê winda dibe jî zindî dimîne. Hemû tiştên baş ên ku
mirovêk di jiyana xwe de kiriye û berdewam dike, wekî
kêfxweşiyeke mayînde di bîra wî de her û her dijîn. Ev
.serkeftina rastîn e ku mirov di jiyanê de bi dest dixe

Serkeftin ne tişteki hêsan e; ew bi dewlemendî an milkê mirovekî nayê pîvandî. Wateya serkeftinê ji vê yekê pir kûrtir e. Serkeftina rastîn dikare bi şiyana mirovekî ya .bextewar di hemû şert û mercan de were pîvandî. Dema ku wijdanê te paqij û aram be, û tu li hember kesî ne alîgir bî an neheqî li kesî nekî û dema ku îradeya te di heman demê de saxlem û nerm be, û hestek nazik û têgihîştinek rast li cem te hebe û dema ku tu bikaribî tiştê ku tu hewce dikî bi awayên bi rûmet û rewşa bi dest bixî, wê .demê tu di nav serfirazan de yî. Zarokek pir caran bi çend tiştên biçûk razî dibe, lê gava mezin dibe dixwaze gelek tiştan hebe, wek vîlla û otomobîlan, her çend dizane ku xwediyên wan tiştan ne .hewce ne ku bextewar bin. Razîbûn di jiyanê de sade û ramanên bilind de ye. Ew kesên ku hişê xwe di qada îdealan de digirin - qada ramanên bilind - ji yên ku ramanên xwe tenê bi tiştên madî ve sînordar dikin bextewariyek mezintir dijîn. Ew kesên ku bi milkên madî ve mijûl in û ne tişteki din, ew kesên ku bi berhevkirina luksê ve mijûl in (ji bo îsraf û nîşandanê), bi .rastî jî ne safîkirî ne. Ji bo mirov pir sûdmendtir e ku pirtûk û gotarên kêrhatî bixwîne ji bilî ku demê xwe li ser çalakîyên bêberhem winda bike. Ji xwendinê jî mezintir ew e ku meriv li ser Xwedê bifikire, li mezinbûna Wî bifikire û hewl bide ku sirên bêdawî .û bêdawî yên jiyanê fam bike. Armanca jiyanê ew e ku mirov xwe nas bike, hawîrdora kozmîk hîs bike ku di dilê wî de lêdide, di damarên wî de diherike û hebûna wî bi aştî, evîn, şahî û aramiyê tijî dike û !ev serkeftina herî mezin e. Çelengî. Kesên ku çavên wan hene li her derê bedewiyê dinirxînin. Yên din tevdigerin wekî ku çavên wan tune bin; ew ne dibînin û ne jî fam dikin ji ber ku ew nikarin tişteki ferq .bikin, hetta li deverên xweşik jî.

Rengên erdî yên herî xweşik, li gorî rengên mezin ên
.cîhana gerstêrkî an eterî, kirêt û qelew xuya dikin
Di asta fîzîkî de, mirovan rêbazên cûrbecûr keşf kirine
da ku têgihîştina xwe ya dîtbarî baştir bikin. Çavê tazî
bandorên rengîn ên sînorkirî werdigire; lêbelê, hin kevirên
qehweyî yên vekirî di bin ronahiya ultraviyole de rengên geş
nîşan didin. Dema ku ev ronahî tê astengkirin, kevir
.vedigerin rengê xwe yê tarî yê eslî
Gelek rengên di cîhana fîzîkî de, wek şînê ezman,
xapandinên optîkî ne ku ji ber şewqa ronahiyê li ser celebên
cûda yên perçeyan çêdibin. Ji ber ku çav tenê dikare rêzek
sînorkirî ya lerizînên ku her tiştê di gerdûnê de pêk tînin
bibîne, mirov nikarin spektrumên nazik û eterî yên ku di her
tiştê ku wan dorpêç dike de veşartî ne bibînin. Ger hûn wan
.bibînin, hûn ê ji geşbûn û bedewiya wan matmayî bimînin
Ji ber vê yekê, ne çav û ne jî guh dikarin her tiştê ku
dikare were dîtin fam bikin. Mirov nikarin bêhnên eterî û
bîhnxweş hilm bikin an jî şekil, wêne û bandorên nazik ên
.bêhejmar ên ku di nav bêdawîtiya eterê de diherikin bibînin
Mirov gelek caran nikarin tiştên ku dikevin nav qada
.têgihîştina wan a hestî jî bibînin
Dema ku min serdana Meksîkayê kir û "baxçeyên avjenî"
yên Gola Zuquemilco dîtin, bedewiya wan dilê min tijî kir û
.min mezinahî û heybeta hunermendê xwedayî hîs kir
Kesekî din jî hebû ku xuya bû di wan xweşikbûnên
xwezayî de maye, lê hestek hundirîn ji min re got ku ew tiştê
ku ez dibînim nabîne. Min jê pirsî ka ew çawa li ser wan
dîmenên xweş difikirî, û wî bersiv da: "Ez li rêyek bibandor
".difikirîm ku avê vala bikim da ku bêtir erd biçînim
Ew ji perspektîfa xwe ve li golê dinihêrî Ji ber vê yekê em
.hemî li gorî raman û pêşdaraziyên xwe tiştan dibînin
Her giyan di nav lerizîn an lerzînên cûda yên hest,
raman û hestan de ye; ev hemû faktor in ku dibin alîkar ku
.kesayetî an hişmendiya mirovek çêbibe

Her mirovek xwedî pêkhateyek cuda, lerizînek cuda ye.

Her tiştê ku mirovek ji zarokatiyê ve kiriye, hîn jî di mêjî de
wekî kapsulên pêçayî yên meyl û meylên veşartî tene
hilanîn. Û ji ber ku em van kapsulên nedîtî nabînin, em ji
.kiryarên mirovan matmayî dimînin, her yek li gorî kêfên xwe
Hin kes bêyî sedemek eşkere bi hêsanî ji kêfxweşiyê
bandor dibin, an jî rewşa wan a giyanî bi awayên ku
şirovekirina wan nayê ravekirin, hetta ji hêla wan bi xwe ve
jî, xirab dibe. Hinên din bi berdewamî bi rexneyan,
belavkirina gotegotan û eşkerekirina yên din mijûl dibin, di
heman demê de ku ezê wan ê hundurîn bi baldarî û paqijiyê
.pir hewce ye

Ev meylên psîkolojîk giyanê mirovan vedişêrin û nahêlin
.ku ew feydeyên xwe yên bilind nîşan bide
Mirov çiqas aloz û xwe-sînordar in! Her mirov çîrokeke
.pir-beşî ye, bi bûyerên têkildar û dîmenên cihêreng

* * *

Divê ramanên têkçûnê bi ramanên erênî yên serkeftin û
geşbîniyê werin dûrxistin. Divê tirs bi zêdenekirina wan werin
kêmkirin. Divê xemgînî bi ronahiya bextewariyê werin
belavkirin. Divê bêedebiyê bi diloanî û berçavgirtinê were
derbaskirin. Divê bêaqilî bi hezkirin û nezaketê were rakirin.
Divê ramanên nexweş bi ramanên saxlem û hestên rast ji
textê tenduristiyê werin dûrxistin. Divê bêaramî û fikar bi
bawerî û aktîvkirina hêzên hişê werin ji holê rakirin. Divê di
giyan de padîşahiyek aramiyê were damezrandin da ku dest
.bide hebûna pîroz û parastina îlahî hîs bike

Ruhê fedakar bidin

Ya Xudan, bila ez fêr bikim ku kêfên hestan rûberî û
demkurt in

Her çiqas kêfxweşiya giyan rast be û her gav nû bibe
Xwedê li vir e. Ew ne tenê peyvek e ku em dibêjin, lê
belê bingeha jiyanê û sirra hebûnê ye. Dibe ku em bi tevahî
nizanibin ka gihîştina Wî ya bêdawî çiqas e, lê em dikarin
.hebûna Wî hîs bikin û hebûna Wî hîs bikin

Xwedê bêdengiya kozmîk e ku her tişt tê de xuya dibe û
hemû ramanên ronakbîr jê derdikevin. Ji ber vê yekê, ez ê
hewl bidim ku bêdengiyê pratîk bikim da ku hebûna Wî ya
.bextewar hîs bikim

Îro ez ê perestgeha aramiyê bi kulîlkên hesreta îlahî
xemilînim û gazî Xwedayê evîn û şahiyê bikim
Ez ji Xwedê dixwazim ku xwe bi çavên min ên giyanî ji
min re eşkere bike, da ku ez ronahiya Wî li seranserê cîhanê
.belav bibim bibînim

Ez dizanim ku Xwedê guh dide her fısıltandina hesreta
min. Ew evîna gerdûnî ye, û bi rêya evîna îlahî ez dikarim Wî
bibînim, çimkî bi rêya evînê lêgerîner nêzîkî Xwedê dibe û ji
.kaniyên bextewariya pîroz vedixwe

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez laşê xwe bi enerjiya
te ya kozmîk bar bikim, hişê xwe bi baldarî û xweşbîniyê
qenc bikim, û giyanê xwe bi têgihîştinên giyanî yên ji
.meditasyonê çêdibin qenc bikim

Di jiyan û mirinê de, di xemgînî û belayan de, baweriya
min bi te, ey Xudan, xurt û bê hejandin, qewîn û bê şik
.dimîne

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve biçim

Çawa ku roj li ser rêyên herî qerebalix dibiriqe, ez ê
tîrêjên evîna îlahî jî bibînim

Di hemû cihên mijûl ên çalakiyên min ên rojane de, ey
Xudan, min pîroz bike, da ku ez bikaribim giyanê xwe bi
.sibehê re şiyar bikim û bînim ber deriyê te yê pîroz

Ya Xudan, ruhekî comerd bide min da ku ez tiştên ku
min hene bi yên din re parve bikim, û alîkariya min bike ku
ez di gola bêdeng a hişê xwe de şewqa heyva giyanê xwe
.bibînim ku bi ronahiya hebûna Te dibiriqe

Îro ez ê xwe bavêjim nav deryaya hizirkirin û ramanê li
ser Xwedê heta ku ez gewriyên şehrezayî û şahiya îlahî
.bibînim

Ez ê ji te hez bikim, Xudan, ji her tiştî bêtir, ji ber ku bêyî
.te ez nikarim ji tu mirovî an tişteki din hez bikim
Di kûrahiya çiyayan û ezmanên bêdeng de, û di
kûrahiya giyanê xwe de û di şikefta bêdengiyê de, ez hebûna
Xwedê hîs dikim û kêfxweşiya Wî ya domdar hîs dikim, û ez ji
kaniyên Wî yên paqij vedixwim ku qet ranawestin û heta
.hetayê zuwa nabin

Ezê te biperizim, Xudan
Ey tu ku evîna te wekhev e
Li ser textê her dilê dilo van û evîndar

* * *

Pere ne hewce ye ku nîşana tama baş be. Gelek
dewlemend tiştên ku ne hewce ne dikirin, ku dûv re di malên
wan de di komên ne xweşik û bêkêr de kom dibin. Ji bo ku
xaniyek balkêş be, ne hewce ye ku gelek pere hebin; tam
hêmana sereke ye. Lêbelê, fikra xweşikkirina malê hin kesan
mijûl dike, dibe sedema ku ew bi tiştên madî ve girêdayî
.bibin û baweriya wan bi xwe sînordar bikin
Her kesê ku bi fatûreyên zêde û bilez bargiran be, bê
guman dê xwastina jiyanêke sadetir û azadiya ji zextên
darayî bike. Lê ev azadî bi teslîmbûna li ber tembelî û
bêçalaktiyê, an jî bê sedem û mantiq terikandina her tiştî
.nayê

:Carekê zilamekî ziyaneke mezin dît û got
Ax, wey li min! Min dewlemendiya xwe winda kir û jina"
min ez terk kirim, ji ber vê yekê min biryar da ku her tiştî
"bihêlim û bibim bêkes
Ev zilam, hevalên min, her tişt li dû xwe nehişt, lê belê
!wî her tişt li dû xwe hişt
Refaha derûnî û hesta razîbûnê du hêmanên girîng in ji
bo bidestxistina bextewariyê. Piştî lêkolîn û rêzkirina hemû
daxwazan, meriv dikare bibêje: "Di bidestxistina pêdiviyên
madî yên pêwîst de ti zehmetî tune ye, û nekarîna
".xwedîkirina wan bêmaf e

* * *

Hebûna xwedayî di stêrkan de, di axa baş de, di lêdana
dil de û di lêdana hestan de heye. Her kesê ku di rêya ber bi
armanca pêroz ve berdewam bike û li Xwedê û ecêbên Wî
bifikire, dê Wî di cilê zêrîn ê gerdûnê de - cilê ronahiyê ku li
seranserê bêdawîyê belav dibe - bibîne û dê hebûna Wî ya
zindî di her ramanek hêja û bilind de û di her lêdana dil de
.hîs bike

Gelekan li ser Xwedê axivîne, gelekan li Wî geriyane, û
gelekan li ser Wî xwendine, lê hindikan hebûna Wî dest dane.
.Ewên ku bextewariya Wî tam kirine, ew in ku Wî nas dikin
Pijandina" tovên karsaziyên ji nezanîyê ajotî"

Mirov bi îradeya xwe çarenûsa xwe diyar dikin, bi niyet û
kirinên xwe çarenûsa xwe diyar dikin. Heke hûn bixwazin,
hûn dikarin xwe ji êşê rizgar bikin. Xwedê, ku cewhera wî
evîn e, naxwaze ku hezkiriyên wî ji ber kirinên xelet û
ramanên xelet êşê bikişînin. Wî hêza têgihîştinê û azadiya
hîlbijartinê daye mirovahiyê. Lêbelê, ji ber biryarên xelet û
hîlbijartinên neaqilane, mirov êş û azarê tînin ser xwe û yên
.din

Divê tu azad bî û nehêlî kes biryarên te bide an jî
serdestiya te bike. Nehêlî derdora te, adet, an kevneşopiyên
zirardar te sînordar bikin û şêwaza jiyana te kontrol bikin. Bi
aqilmendî tevbigerin, guh bidin wijdanê xwe û berî ku dest bi
her hewildanekê bikin, encamên kiryarên xwe bifikirin. Bi
tevgerên xwe yên nebaş zirarê nedin yên din û alîkarî û
.rêberiya Xwedê bigerin

Heta ku mirov qurbanê hêrs, çavnebarî û çavnebariyê
be, ew ne azad e. Divê ew bibin serwerên hest û kiryarên
xwe, û xwe ji hestên wêranker, hewesên bêserûber û
.xwestekên xelet azad bikin

Eger tu bi temamî bi xwe re rastgo bî, aqil dê piştgiriye
bide fikirîna te, rastbûn dê rêberiya biryara te bike, û
.têgihîştin dê hişê te ronî bike

Divê tovên kiryarên berê yên ku ji ber nezanînê hatine
ajotin di agirê hizirkirin û aqil de werin "bipijandin" da ku ew

nikaribin dîsa şîn bibin û mezin bibin. Ev rêya dûrxistin û
.pûçkirina êrîşên dijwar ên xapandinê ye

Xapandina kozmîk - an Şeytan - mirovan bi sozên
derewîn û ceribandinên balkêş dixapîne da ku li pey xeyalên
kêfên hestî biçe, û şiyarên wî kontrol dike ji ber ku ew soza
bextewariya dinyayî dide wî ku rastî tune ye, û bi vî rengî bi
dijwarî dixebite da ku rê li ber wî bigire ku fêkiyên
bextewariya rastîn ên ku di baxçeyên giyan de bi firehî hene,
.tam bike

Yên aqilmend cudahiya di navbera rastî û xeyalê de
dizanin û di fêhmkirinê de jî jêhatî ne. Her ku ew kûrtir dibin
nav fikirînê, ew jî girîngiya îradeya azad û pêwîstiya
bikaranîna azadiya hîlbijartinê ji bo kirina tiştê rast û
dûrketina ji kiryarên bi encamên zirardar û encamên ne
.xweş haydar dibin

Nirxandinên rojane

Îro ez ê wêneya nezanîna ya ku perestgeha giyanê di
hundurê min de qirêj dike bişkînim, û ez ê ji bîr nekim ku
ronahiya herî pêroz a Xwedê bi berdewamî li ser hebûna min
dibiriqe û tariya xeyalê ji hiş û giyanê min derdixe, û ewê ku
.ez afirandim qet min nahêle
Li bin her pêlek jiyanê okyanûseke dewlemend a hebûna
îlahî heye, û li pişt her lêdana dil deryayeke bêdawî ya
.hestên kozmîk heye

Her şev ez ê xwe piştrast bikim ku ez ne beden im

Belê, ruhê ku di laş de dijî

Û ku hebûna min a giyanî her û her nemir e

Dema ku ez şiyar bibim, ez ê ji bîr nekim ku dîsa piştrast

bikim

Di avahiya xewê de ez ê hêza xwe baş bikim û nû bikim,

lê ev têrê nake, ez hewceyê penagehek bêdengî û hizirkirinê

me ku ez her roj bikaribim tê de vekişim da ku asoyên

.hişmendiya xwe bikolim û razên giyanê xwe kifş bikim

Ez bi rastî dizanim ku Xwedê qet ji bo demekê jî min

nahêle, û çi rewşa min a madî be jî, ez di Xwedê de

dewlemend dimînîm ji ber ku pîrbûna kerema Wî her tim di
.nav min de diherike

Evîn banga bêdeng a Xwedê ye ji bo hemû zindiyan û

bêcan ku vegerin mala yekbûna Wî

Evîn di baxçeyên pêşketin û nûjeniyê de çêdibe, û ji ber

vê yekê ez ê her gav li ser nûjenkirina xwe û motîvasyona
giyanê xwe bixebitim da ku di rêya serkeftinê de ber bi pêş
.ve biçim

Îro ez ê ji herdu tundrewiyan dûr bisekinim: xudperestî û

neyînîti, û ez ê ji bîr nekim ku Xwedê bi rêya min dixebite û
heke ez destê xwe bidim hebûna Wî, ez ê ji hemî xerabiyan
.ewle bim

Ez dizanim ku armanca jiyanê bextewarî ye, ne

bextewariya xweperest e ku yên din ji holê radike, lê

bextewariya ku wan jî di nav xwe de digire û bi

.bextewarkirina wan xurttir dibe

Li pişt heyvê heyva tijî ya herî mezin heye, li pişt rojê

hêz û zindîtiya Xwedê heye, û li pişt hişê mirovan hişê

gerdûnê heye. Ji ber vê yekê, ez ê xwe bi xweya piçûk

"sînordar nekim: "ego

Ya Xudan, eger em bi hemû dilê xwe li te bigerin, tu dê

deriyan ji me re vekî û her tiştê ku em hewce ne ji me re

.bişînî da ku em nêzîkî te bibin û te nas bikin

Ez ê hişê xwe vekirî û guhêrbar bihêlim, û wê hingê ez ê

Xwedê di her tiştê hêja û bilind de bibînim, û ez ê fêhm bikim

.ku ez bi hebûna Wî ya pîroz re di têkiliyek girîng de me

Dema ku ez çavên xwe ji bo kêfxweşiya hizirkirinê

vekim, tarîti dê wîda bibe û ronahiya baweriyê dê min bibe

.padîşahiya roniyên ku Xwedê li benda min e

Ez ê ji bîr nekim ku nezanî çavkaniya hemû nexweşiyên

fizîkî, derûnî û giyanî ye. Ji ber vê yekê, ez ê bi dîtina

.ronahiya Xwedê tariya nezaniyê ji holê rakim

Îro ez ê bi rêya pirtûk û hînîkirinê wan bi hevalên

aqilmendiyê re têkilî daynim, ez ê ji deriyên lêkolîneke cidî û

.hizirîner derbas bibim

Bo cîhanên ecêb û ecêb ên ramanê, ez ê pirtûk û
materyalên îlhambexş li ser Xwedê, çavkaniya hemû îlham û
.ramanên mezin, bixwînim

Xwedê her yek ji me bi hêzek bêhempa daye ku em
tiştekî bêhempa biafirînin ku kesek din tune ye. Ew hêza
înîsiyatîfa afirîner e, û ji ber vê yekê ez ê hemî hewla xwe
.bidim ku wê hêzê pêş bixim

Ey Xwedayê min ê delal, ez dizanim ku di hundirê min
de çirûska xwedayîtiyê heye, û ji ber vê yekê ez ê bê westan
çalakiyên xwe pêk bînim, û karwanê jiyana min dê rêwîtiya
xwe bidomîne, bi zanîna ku hêzên te yên afirîner ên bêdawî
alîkariya min dikin, azweriya min bilind dikin, û biryardariya
.min bar dikin

Îro ez ê berî ku ez tevbigerin bi baldarî bifikirim. Adet
encama kiryarên cûrbecûr e, û kiryar dikarin li gorî bandora
wan li ser derûniyê werin nirxandin, ji ber vê yekê ez ê hemî
.hewla xwe bidim ku xwe ji adetên xirab xilas bikim

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez îradeya xwe xurt
bikim û nehêlim adet min kole bikin. Rêberiya min bike da ku
ez bi rêya dîsîplîna hundirîn û derveyî xwe ji hêla ruhanî ve
.pêş bixim

Bê Xwedê ewlehî tune ye Bê Wî bextewarî tune ye Bê Wî
evîn tune ye Bê Wî aşî tune Bê Xwedê jiyana tune
Silavên min ji te re

Min melodî ji stranan girtin
Û hestên nerm ji helbest û beytan derketin holê
.Elixir ji nektarê dihat derxistin
Û wê bîhna gul û gulên xweş berhev kir
Min raman ji hemû hişan girtin
Û min giyan ji evîna xwe anî
Û senfoniya laşên ezmanî hate wergirtin
Û min hêz ji hemû jiyana kişand
Min dîlovaniya te ji hemû lava û duayên xwe derxist
Û min evîna te di dilê xwe de çand
Û min cewhera bîdengiyê girt

Û min hesret û bêrîkirin ji pota dilsoziya xwe derxist

Û min ew hemû ji te re anîn

?Çima tu ji cihê xwe yê veşartî dernakeve

?Û te pêşkêşên min ên dîlnîzm ji min qebûl kirin

Mamoste Paramhansa Yogananda

Çîroka tirîya reş

Wekî ku ji hêla mamoste Paramhansa ve hatî vegotin

Delîlên mezin carinan ji xwestekên biçûk derdikevin

Carekê, dema ku ez li Bostonê bi hevarekê xwe re bûm,

min komeke mezin ji tirîyên reş dît û min xwest bikirrim, lê ew 3 dolar bû [zêdetirî heftê sal berê], û min bihîst ku kesek

"!?got, "Ma ew ne îsrafkar e

Min biryar da ku tirî nekirim, û piştî ku min

piştrastkirinek hundirîn wergirt, min ji xwe re got: "Xwedê

"dizane ku ez wan tirîyan dixwazim û ew ê dîsa tirî bide min

Nêzîkî şeş meh şûnda, êvarekê ez çûm firoşgehek

fêkiyan û çend tirî kirî mîna yên ku min berê dîtibûn, soza ku

min dabû xwe ji bîr kiribû ku ez ê li bendê bimînim heta ku

Xwedê tirî bide min. Di cih de min dengê xwedayî di hundurê

."xwe de bihîst ku digot, "Wan tirî vegehe

Ez zivirîm û ji dikandar re got, "Li şûna tirî, xiyarê hingiv

bide min." Mêrik şaş ma, lê wî wekî ku min xwest kir, û ez bi

.xiyarê çûm

Dema ez gihîştim malê, ez matmayî mam ku qutiyek dît

ku tê de du kok tirîyên reş hebûn, lê etîket pê ve ne girêdayî

bûn, ev yek meraqa min zêde kir ku ez bizanim kê ew dane

min. Mehekê min hewl da ku bibînim ew kî ye, û rojekê min

dîsa dengê Xwedê bihîst, ku ji min re piştrast kir ku dê ji min

re bêjin. Êvarekê, dema ku ez gotarek dida, yek ji

xwendekarên di temaşevanan de bala min kişand, û min jê

re got, "Xwedê ji min re dibêje ku tu ew kes î ku tirî daye

".min

Wî bersiveke neyînî da, lê paşê ji min re îtîraf kir ku çî

qewimîbû, ji ber ku dema ku ew meditasyon dikir wî

ronahiyek mezin û destek dît ku çend tirîyên reş digirt, û

ramana herî xurt di hişê wî de ew bû ku divê ew biçe û wan
.tirî ji bo Yogananda bikire

Wî got ku wî guliyek û dû re yekî din kirî, her çend ew
hîn jî bawer dikir ku divê dîtî tenê xeyalek be. Piştî wî dua
kir [da ku rastiye bizanibe] û ji wî re eşkere bû ku dîtî rast e
.û ew ji Xwedê ye ku dixwest ew wan tirî bikire û bide min

Valahiyek ku dagirtina wê dijwar e
Dem hatiye ku mirov hêzên ku rastiyan di hundirê wî de
eşkere dikin çalak bike, ji ber ku bextewarî bi wê
eşkerekirinê ve girêdayî ye. Kesên ku dixwazin bigihîjin wan
asoyên kesane, divê hewlên armancdar bidin û hişê xwe bi
ramanên afirîner xwedî bikin da ku dest bidin rastiyan ku
Xwedê di hundirê wan de daniye û ji hêzên pîroz ên ku di
.hebûna wan de pir in sûd werbigirin

Her kesê ku bixwaze hestên xwe yên laşî têr bike bêyî
ku nektara bextewariya giyanî ji kaniya îlahî, çavkaniya
hemû razîbûn û kêfxweşiyê, tam bike, veberhênanek wînda
.dike û berhema wî ya rewşenbîrî dê kêr be
Ew kesên ku dixwazin Xwedê nas bikin, dê daxwaza wan
ji hêla Xwedê ve were qebûl kirin ji ber ku ew comerd û
dilovan e. Lêbelê, piraniya mirovan li dû daxwazên dinyewî
dixwazin, xwe bi bextewariya madî ya ku dom nake teselî
dikin, û ew ji ber negihîştina wê an jî ji ber bidestxistina wê
!cefayê dikişînin

Tew ew kesên ku ji hêla darayî ve serkeftî ne jî, di
dewlemendî de di jiyana xwe de valahiyek hîs dikin ku dagirtina
wê dijwar e, lê ew kesên ku jiyana xwe bi Xwedê ve girêdidin
.dewlemend, bi hêz in û ji razîbûn û serfiraziyê kêfxweş dibin
Paşguhkirina fermanên aqilmendiyê û paşguhkirina
dengê wijdanê rê li ber rêyên çewt, şemitok, xeternak û
bêbext vedike, lê şopandina rêya rast rê li ber rizgarbûnê ji
zincîran û bidestxistina hêza kirina tiştê rast vedike, ne tiştê
.ku ji hêla hestên xelet û adetên şaş ve tê ferman kirin

Ew kesên ku li bextewariyê digerin dikarin ji ezmûna
mirovên jîr sûd werbigirin ku bi dijwarîyên jiyanê re mijûl
.bûne û çareserî ji wan re dîtine

Bi rastî, her kesê ku li gorî armancên îlahî tevbigere, di
deryayeke razîbûn û aramiyê de avjeniyê dike, û ew bi rastî
.jî bextewar e

Her kesê ku li Xwedê bifikire, Xwedê jî li wî difikire,
jiyana wî bi bereket tijî dike û tama nektara bextewariyê dide
.wî

Werin em ji Xwedê re dua bikin ku ew bikeve nav giyanê
me

Ew di dilê me de xwestekên giyanî şiyar dike
Bi rastî, yekîtiya îlahî kêfxweşiyek e ku ji hemû
kêfxweşiyên din derbas dibe

Xwezî bi wî/wê ku dikare dilê kozmîk dest bide
Dema ku şagirt bi hesreta yekkirina jiyana xwe diqelişe
Bi hişmendiya jorîn

.Ew girîngiya revîna ji sînorkirinên maddî hîs dike

Girêdana bi vibrasyonên zelal û şîfayî re

Û gava ku xwesteka wî lezgîntir dibe

Xwedê di giyanê wî de rêyek vedike

Ew bêhnêk bihuştî dikişîne

Û bi saya wê, ew ronahiya xwedayî dibînin

Ceribandinên erzan balkêşîya xwe winda dikin

Ruhê wî bi têgihîştina şîrîniyên xweş têr dibe

Û gava ku ew hestên xwe ber bi çavkaniya fêkiyên herî

xweş ên gnozê ve araste dike

Û têgihîştina zindî ya hebûna herî bi heybet

Ew di vê dinyayê de dijî bêyî ku pê ve girêdayî be

Şadiya wî ji ya kesekî ku gencîneyek ji gewherên hêja

dîtiye mezintir e

?Ji ber vê yekê kî biryardar e ku li ser têkiliya wî fêr bibe

Ew bihara zindî

Ew bi armanca jiyanê re bi tevahî lihevhatî ye

Her hewldana ku ew dike bi bereket û piştgiriya
.bêhejmar a Xwedê re rû bi rû dimîne
Ewê ku qet dev ji fikirîn û lêgerîna razên razên bernade
Ew qet armanca xwe ya xwestî ji bîr nake
Xwedê hewildanên wî xelat bike
Ew ji bo hewildanên wî xelatê dide wî
Û ew ê serkeftinek eşkere werbigire
Magnetîzm: Pêşveçûn, astengî û feydeyên wê
Mirov dikare mîqnatîsa bijartina xwe pêş bixe, çî ji bo
kişandina hêza bilind a Xwedê, çî ji bo bidestxistina hêzên
.derûnî, an jî ji bo kişandina pêdiviyên jiyana rojane
Xwedê laşek daye mirovahiyê, û divê em lê xwedî
derkevin. Ew kesên ku magnetîzma xwe ya fîzîkî tenê ji bo
mal û milkên madî û hêza derûnî pêş dixin û bikar tînin, di
dawiyê de dê werin xapandin. Lêbelê, ew kesên ku
magnetîzma xwe ya giyanî pêş dixin, dê bibînin ku ew hêza
pîroz li gorî hewcedariyên wan tevdigere û hemî daxwazên
.wan ên madî pêk tîne
Qanûnek gerdûnî heye ku bi bandor dixebite, û min ew
.di jiyana xwe de ceribandîye û piştrast kiriye ku ew dixebite
Ji bo mirov girîng e ku laşek xurt û saxlem hebe ku
bersivê bide fermanên hişê mirov. Mirovekî sist û bêmotîve
xeyal bike ku bê azwerî an enerjî diçe ser kar, paşê hespê
xeyal bike ku amade ye ku li ser rêça pêşbirkê bazde gava
.ku sînyala destpêkirinê werdigire. Divê laş wiha be
Carinan em hin kesên pîr dibînin ku tenduristiya wan baş
e û enerjîya wan a ciwaniyê heye. Laşên wan ciwan û tijî
magnetîzmê xuya dikin, û tevî temenê xwe, kesayetiyên wan
.ên balkêş hene
Xwe xwar kirin û xwar kirin enerjîyê dixwe. Li awayê
rûniştina mirovan li ser kursiyên xwe temaşe bikin; hin ji wan
xuya dikin ku xwar û xewle ne, ew qas ku gava hûn wan
dibînin, hûn xwe westiyayî hîs dikin. Yê din rast rûdin, û
hûn dizanin ku hebûnek wan a zindî heye; gava ku hûn li
.wan dinêrin, hûn bi wan ve girêdayî dibin

Ew kesên ku bi awayekî bêxem û bêserûber rûdinin, ji
ber helwesta nebaş dibin sedema xwarbûn û çembûna
stûnê. Ev cureyê rûniştinê bandorê li rewşa psîkolojîk jî dike
û ramanên neyînî pêş dixê. Ew kesên ku rast û bi helwesteke
.baş rûdinin, erênîtir û geşbîntir in
Ew kesên ku ji ber şert û mercên taybet nikarin rast
rûnin, dikarin bi geşbîniya xwe, nêrîna xwe ya erênî û
.hebûna xwe ya derûnî ya xurt vê yekê telafî bikin
Her tim hişê xwe li ser tiştê ku hûn dikin, çi qas piçûk an
bêwate xuya bike jî, balê bikişînin ser, di heman demê de
hişê xwe nerm bihêlin da ku heke pêwîst be hûn bikaribin
berjewendiyek din biguhezînin. Lê berî her tiştî, her tiştî bi
tevahî baldarî bikin, ji ber ku ev ê karîzmaya we pir zêde
.bike

Piraniya karsazên serkeftî di her warî de dizanin ka çawa
hêza magnetîkî bikar bînin. Xwekontrolkirin bandora
magnetîkî dide, her weha xwedîbûna hişek hevseng a ku ji
hest û impulsan bandor nabe. Divê impulsên hestyarî
veguherînin hêzê - çalakiya derûnî - û divê şehrezayî hestan
.birêve bibe da ku ev hêza magnetîkî xwe nîşan bide
Zeka digel hestan magnetîzmê diafirîne Kesekî xwedî
magnetîzm bi bawerî diaxive Ew bi aqil diaxivin, lê gotinên
xwe bi hestan tijî dikin Divê em di her tiştê ku em dibêjin û
dikin de rastgo bin, lê rastgoyî nayê wê wateyê ku yên din
.aciz bikin an jî şerm bikin

Sebzê û fêkî, bi taybetî fêkî, xwedî taybetmendiyan
magnetîkî ne, ku ne asteng in û ne jî dibin sedema
helandinê. Berevajî vê, zêdexwarina proteîn û nîşastan dibe
sedema kombûna toksînan di laş de. Her organek nexweş dê
di laş de nehevsengiyek çêbike. Bi taybetî, divê mîde saxlem
were parastin û bi rêkûpêk bixebite; bo nimûne, gaza di
mîdeyê de dibe sedema nerehetiyê û bi vî rengî bandorek
.neyînî li ser taybetmendiyan wê yên magnetîkî dike
Xwarina mîqdarên mezin ên xwarinê encamên nexwestî
hene, di heman demê de rojîgirtin dikare karîzmaya mirov

zêde bike, her weha carinan devjêberdana xwarinan jî.
Lêbelê, ev nayê wê wateyê ku mirov xwe birçî bihêle heta ku
zirarê bide tenduristiya xwe. Kesên ku rojê sê caran goşt
dixwin çavên wan qels û karîzmaya wan kêr e. Lêbelê,
xwarina rast bi tena serê xwe têrê nake; ramana saxlem,
.tevgerên hêja û tevgerên rast di jiyanê de jî girîng in
Hêvî dikim ku di pêşerojê de bi we re li ser bandora
.magnetîzmê li ser yê din û li ser bêtir razên wê biaxivim
Û ez te dibînim ku di baxçeyê evîna min de şîn dibî
Ez te di kûrahiya ramanên xwe de hîs dikim
Ez hebûna te di hestên xwe yê herî kûr de hîs dikim
Û ez te dibînim ku di baxçeyê evîna min de şîn dibî
Bi bîhna hebûna xwe min tijî bike
Dikarim ji bîhna te ya pîroz kêfê bistînim
Ji pişt asîman û stêrkan were ba min
Û raman û hestên
Rûyê xwe yê herî pîroz nîşanî min bide
Bila ez hebûna te di ruhê xwe de bibînim
Û yê li dora min
Herder
Ez li te geriyam di hemû dem û serdemên dirêj de
Li ser rêyên xeyal û xeyalan
Û niha ez fêm dikim ku tu di hundirê min de dijî
Û ew hestên min ên herî pîroz îlham dike
Êdî ji min veneşêre
Li pişt gulên hestan
Raman û lêdana giyan
Bi gewherên şehrezayiya xwe giyanê min xemilîne
Û bayê bextewariya Xwe bide min
Tariya ku te pêçaye ji min dûr bixe
Li ser dîtin û têgihîştina min
Ey tu yê ku li pişt stêrkan û asîmanê şîn î
Û li derveyî tebeqeyên atmosferê û hemû mexlûq û
hebûnan
Nivçînên min ên evîne qebûl bike

Hebûna min di evîn, ronahî û aramiya te de binixumîne

Ew ronahî û xezîneyên bêdawîyê

Roj wê were ku ez ji vê dinyayê xatir dixwazim, lê heta
ku ez li ser vê erdê bimînîm, kêfxweşiya min a herî mezin ew
e ku ez ji kesên ku baweriya xwe bi min tînin re behsa
ecêbên Xwedê bikim, û daxwaza min ew e ku ez hesreta wan
ji bo wê ronahiya îlahî zêde bikim ku rehetî, azadî û ewlehiya
.bêhempa daye min

Dîroka gerdûnê, bi hemû hûrgiliyên xwe yên biçûk, di
kemerên bêdawîyê de tê parastin. Ev pîvanek din e. Li vir, di
vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî, stûrî û bilindahîyê
fam dikin, lê astek din heye ku ev pîvan tune ne. Her tişt di
wê plana eterî de zelal e - her tişt hişmendî û haydarbûn e.
Hestê çêjê hestek e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me hemî hişmendî ne. Ê çawa ku em dikarin di xewnan
de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest bidin, em
dikarin van hemî hestan bi hişmendî an hestek paqij û zelal
di qadên bilindtir de biceribînin. Ev tam ew e ku ez niha
dibînim dema ku ez di vê gavê de diaxivim. Ez ne di vê laş
de me; berevajî vê, ez beşek ji her tiştê ku heye me. Ê tiştên
.ku ez dibînim ji bo min bi qasî ku hûn ji bo min rast in
Divê mirov şiyar bibe da ku Xwedê li her derê bibîne û
cudahiya di navbera xewn û rastiyê de bizanibe. Ez gelek
caran bêdawîtiyê li cihê ku ez lê me dibînim, û ez wî cihî di
bêdawîtiyê de dibînim. Her tişt jiyanê ji wê çavkaniya bêdawî
.deyn dike

Dema ez zarok bûm, ez şev û roj rûdiniştîm û dua dikir,
lê bersivê tunebû. Li aliyekî min mirovahî didît, û li aliyê din
jî bêdawî, ku bi min re nediaxivî. Her çend min digot qey ez
bi tenê me û her kesî min terk kiriye jî, Xwedê min terk nekir,
ji ber ku ew her gav bi dizî li gel min bû - li pişt raman û
hestên min. Ê gava min dest bi dîtina ronahiya di hundirê
xwe de kir, canê min bi awayekî sirrî bi bîhnxweşiya pîroz a
.îlahî tijî bû

Min rehên daran û şîrê wan di nav wan de diherikî didît,
û min xwe nêzîkî Xwedê hîs dikir, ku min teselî dikir û dilê
min rehet dikir. Min şev û roj dua dikir û dubare gazî wî dikir,
û dema ku tiştan ji bo min şewq û wateya xwe winda dikirin,
min dev ji dinyayê û her tiştê ku tê de heye, tevî
bextewariyê, berda, ji tirsê ku ew tenê madî be. Hingê min
.Xwedê dît, ku niha bi min re ye, her gav
Dinya dibe ku min berde, lê Xwedê qet ji bo kêliyêkê jî
min bernade. Xwedê her tişt e. Ev hol û gerdûn li dora wê
mîna wêneyên tevgerbar li ser ekrana hişmendiya min
diherikin. Ez lê dinêrim û ji bilî giyanê paqij, ronahiya zela û
hişmendiya nerm tiştêkî din nabînim. Wêneya laşê min,
wêneyên laşên we û hemû tiştên di cîhanê de ji wê ronahiya
îlahî derdikevin. Ê gava ez wê ronahiyê dibînim, ez tiştêkî din
.nabînim

Dema ku hûn li ekranê dinêrin, hûn wêneyên tevgerbar
dibînin, lê gava hûn paşde dinêrin (di sînemayek kevneşopî
de), hûn tenê tîrêjek ronahiyê dibînin ku li ser ekranê
.dibiriqe. Ev yek bêbawer xuya dike, lê rast e
Berê min li ser van tiştan diaxivî, lê niha ez bi kesên
bêxem an jî bêxem re naaxivim. Lê Xwedê vê carê destûr da
min ku ez bi we re biaxivim da ku hûn bizanin ku ji bilî
.Xwedê tiştêkê hêjayî jiyanê nîne
Her tişt demkî ye Ji bo tiştên ku dimînin û naçin dua
bikin

Li vir guldesteyek ji gulên evînê heye
Evîna me ji bo yê din pêkan e
Bi saya destê te yê pîroz
Li ser hêza hesta evînê
Hingê me îlham bike ku em pêşkêşî we bikin
!Evîna me ya bêdawî û hesreta me ya şewitandinê
,Te dê û bav pêşkeşî me kirin
Bira û xwişk
pismam
dost

Da ku ez bi lez û bez li asoyên paqijiya te û ronahiya te
ya şîfayê bigerim

Êş û derdanên ji nişka ve yên jiyanê min neçar dikin

Da ku ez biqîrim, lava bikim ku alîkariya te bikim

Û ji bo eşkerekirina rewşên bi êş ên ku di axa jiyana min

de hatine kolandin

Derbarê kaniyên herdem diherikin û zêde yên teselîya te

Xwezî kirêtiya bêedebiyê di yên din de jî hebûya

Ew min neçar dike ku xwe bi nermî û dîlovaniyê

xemilînim

Û bila gotinên êşdar ên hevalên min ji min re bînin bîra

min ku tenê gotinên xweş bikar bînim

Tewra ku hişên xerab kevîran bavêjin min jî

Ji ber vê yekê bila ez bi mûşekên dostane yên niyetên

baş bersiv bidim

Mîna dareke yasemînê ku kulîlkên xwe yên bîhnexweş

belav dike

Li ser destê ku kêr li ser qurmê wê tîne xwarê

Bi vî awayî, bila ez pelên gulê yên toleransê belav bikim

Ji her kesê ku bi sar û dijminatiyê bi min re tevdigere

?Meriv çawa di vê dinyayê de bi aşî û aramiyê dijî

Ev jiyana dinyayê ne ew e ku xuya dike. Baweriya xwe

pê neynin, ji ber ku ew neguhêrbar, xapînok û tijî bêhêvîbûn

û hêviyên şikestî ye. Li vir bêtêmasî nayê dîtin. Ez naxwazim

wêneyek jiyanê ya nerast nîşanî we bidim. Ev دنیا ne

bihuşt e. Ew laboratuwarek îlahî ye ku Xwedê giyanan

diceribîne da ku bibîne ka ew ê bi qenciya li ser xwestekên

xerab bi ser bikevin û Wî - ango Xwedê - bikin xwesteka xwe

.ya herî mezin, da ku ew vegerin padîşahiya Wî

Jiyan tijî ye bi her cûre trajedî û komedî, karesat û farsan

Ew dîmenek berfireh, herdem diguhere û pîralî ye ji

bêhejmar şiklan Du tişt tam dişibin hev Tune ne yek in Jiyan

her mirovekî bêhempa ye Her yek xwedî taybetmendiya

.cûda, hişmendiya cûda û xwestekên cûda ye

Eger em her roj bi heman ceribandinan re rû bi rû
bimînin, em ê ji jiyanê bêzar û westiyan. Heta bihuşt jî, eger
ew her tim wek hev be, em ê nexwazin. Em ji cûrbecûr û
pirrengiyê hez dikin. Eger bihuşt yekreng ba, pîroz û mirovên
Xwedê dê dua bikirana ku vegerin Erdê da ku xwe şa bikin!
Bihuşt bi awayê herî xweş tê nûkirin, lê Erd pir caran bi
.berdewamî tê nûkirin, lê bi awayekî bêzar û nexweş
Lêbelê, tevî vê rastiyê ku jiyan westiyayî û dijwar e,
piraniya mirovan hînî wê dibin, bawer dikin ku rêyek din ji bo
jiyanê tune. Ji ber ku nikarin vê jiyanê bi jiyanê giyanî re
bidin ber hev, ew nikarin asta êş û westandina ku di nav
.pêlên vê dinyayê de veşartî ye fam bikin
Di rastiyê de, jiyan ne rast e. Herwekî ku fîlmên kevin
carek û din têne weşandin, her weha bûyerên kevin jî bi
.awayên cûda xwe dubare dikin
Tevî ku jiyan bêdawî berdewam dike jî, heman mijarên
ku di fîlmên berê de hatine pêşkêşkirin yek li dû yekê têne
dubarekirin. Bi rastî, dîrok xwe dubare dike, û mirov tenê
.berhemên dîrokê ne di mûzexaneyên demê de
Ji bo ku meriv bi tevahî surprîzên jiyanê hembêz bike,
wan bi awayekî objektîf û bêalî qebûl bike. Divê mirov di
kêfxweşî û xemgîniyê, destkeftî û windahiyan, serkeftin û
têkçûnan de hevsengiyê biparêze da ku bi wêrekî û baweriya
.xwe bi dijwarîyên jiyanê re rû bi rû bimîne
Parastina aramiya hundirîn tevî hemû bûyeran rêya herî
baş e ji bo serketina li ser xwestekên xapînok. Ev tiştê ku
min ji kesayetiyên mezin ên ku ji guhertinên demê bêbandor
man, heta dawiyê bêwestan û neguherîn fêr bû. Heta
pêxemberan jî, dema ku hatin çewisandin, hişmendiya xwe
ya pîroz winda nekirin, û ne jî destûr dan ku kesek evîna
.Xwedê ji wan bidize
Şahiya giyanî bi xwe parastineke pîroz û keleha herî
mezin e. Di nav ceribandin û tengahiyê de, nîmetên ku
.Xwedê daye we bi bîr bînin

Ruhê te perestgeheke pêroz a Xwedê ye. Divê rê neyê dayîn ku tariya nezanînê wî cihê paqij qirêj bike. Çiqas xweş e ku meriv di hişmendiya giyan de, bi rûmet, bi rûmet, ewle .û di aştiyê de be! Ji tiştê netirse û ji kesî nefret neke Evîna xwe bide her kesî. Evîna Xwedê hîs bike û hebûna

Wî di hemû mirovan de bibîne, û bila xwesteka te ya herî xurt hebûna Wî ya domdar di dilê te de be. Ev rêya jiyana di aşî û aramiyê de li vê dinyayê ye. Lê heya ku bayên dijwar ên xwestekê di oaza dil de gur dibin û darên wê bi tundî .dihejin, tama vê razîbûna hundirîn dijwar e Xwestek ji hêla jîngeha mirov ve tene şekilkin. Ew ji têgihîştinên me yê hestî çêdibin û ji hêla sînorkirinên wan têgihîştinan ve tene sînordarkirin. Beşdarbûna fuareke gundewarî xwesteka ji bo hin heyecanan pêk tîne, lê piştî serdana pêşangeheke asta cihanî û dîtina hemî pêşangehên cûda, fuareke biçûk xweşikbûn û balkêşiya xwe wînda dike. Ji ber vê yekê, divê em pêşî kêfa hevpariya bi Xwedê re biceribînin da ku em karibin wê kêfê bi kêfên dinyayê yê kêmtir re bidin hev. Wê demê, xwestek dê xwedî xwezayeke bilindtir bin. Xwestek bêdawî ye; gava ku yek pêk were, yeka din cihê wê digire. Lê gava ku hûn Xwedê bibînin, hemî xwestekên we pêk tên. Ji ber vê yekê çima pêşî li pêkanîna wê xwesteka herî mezin negerin û ji destê Xwedê ?yê comerd xelata herî baş û mayînde wernegirin Dema ku Xwedê duaya lêgerîner a ji bo nasîna Wî bersiv dide, hemû daxwazên wî yê din dê di cih de û heta hetayê .werin bicihanîn

Zêrê aqilmendiyê û pola hêzê

Ev دنیا ji bêkêmahiyê dûr e. Ew dibistanek ceribandî û azaran e, û bi van ceribandînan em dersên jiyanê fêr dibin. Armanca ceribandînan ne ew e ku me bişkînin, lê ew e ku hêzên xwe pêş bixin. Ew encama qanûna xwezayî ya pêşveçûn û pêşveçûnê ne; ji bo me girîng e ku em pêşve .biçin û ji astên herî nizm ber bi asta herî bilind ve hilkişin

Xwedê me bi her awayî diceribîne da ku biryardariya me
xurt bike, ne ku me bişkîne. Nezanî me wêran dike ger em
hemû baweriya xwe bi bedenê bînin. Yê ku di lêgerîna xwe
.ya rastiyê de israr dikin, jiyan herheyî dibînin
Armanca êşê çi ye? Ji bo ku em careke din êş nekişînin.
Ev dinya firineke geş e ku giyanên me tê de dihelin heta ku
.zêrê aqil û pola hêz û sebirê derkeve holê
Jiyan gelek caran wek lîstikek dijwar xuya dike û tenê
hinceta wê ew e ku ew tenê xewnek kozmîk e bêyî
mayîndehiyê
Ji ber vê yekê ye ku cîhan tijî newekhevî û newekheviyê
.ye. Hin kes xizan in û hin jî dewlemend in
.Hin ji wan saxlem in, hin ji wan nexweş in û hwd
Mirov di demên berê de gelek tişt jiyan kiriye û dê di
pêşerojê de gelek tiştên din jî biceribîne, lê ev rastî divê wî
.netirsîne
Jiyan lîstikek kozmîk e, û Xwedê rolên ku divê em baş
pêk bînin dane me, bi piştrastî ku heya ku em bi razîbûnê
tevbigerin û bi zelaî bifikirin, em bi Afirînerê xwe re di
ahengekê de ne û ji tiştekî netirsin. Ev ew teselîya mezin e
.ku şehrezayî pêşkêşî me dike
Carinan gotina ku ev gerdûn xewnek e hêsan e, lê gava
ku meriv bi rastiyên dijwar re rû bi rû bimîne, dijwar dibe ku
meriv bifikire ku ev jiyan xewnek e. Pêdivî ye ku em hêza
ramana xwe pêş bixin da ku em bizanin ku ev gerdûn ji hiş û
.îradeya Xwedê derketiye holê
Têkiliya di navbera hiş û madeyê de pir zela e, û ji bo ku
em bi serkeftî di ceribandînan jiyanê de bimeşin, divê em
xwe hem ji hêla fîzîkî ve û hem jî ji hêla rewşenbîrî ve nû
bikin. Divê em berxwedana derûnî pêş bixin û kapasîteya
xwe ya qebûlkirinê berfireh bikin. Ew kesên ku nikarin li
hember dijwarîyên jiyanê bisekinin, dê bêçare bin dema ku
.bahozên dijwarîyê û tofanên karesatê gur bibin
Kilîda bextewarî, hêz û tenduristiyê di hundirê me de ye.
Lê tiştê ku pir caran diqewime ev e: kesek ku bi salan ji

tenduristiyek baş kêfxweş bûye û dûv re şeş mehan nexweş
dikeve, dibe ku bawer bike ku ew ê qet baş nebe. Divê laş
nikaribe hişê vê yekê îqna bike. Divê hiş laş îqna bike. Divê
rewşa laş hişê mirov neguherîne, û divê em fêr bikin ku laş
.cihê rûniştina giyan e, û divê giyan bandorê li ser neke
Xwedê ew hêz daye me ku em raman û laşê xwe kontrol
bikin û ji êş û xemgîniyê rizgar bibin. Hiş çavkaniya hemû
pirsgirêkan û çavkaniya bextewariyê ye. Bi rastî, mirovahî ji
hemû ezmûnên xwe bihêztir e, û her çend em niha pê
.nehesin jî, em ê paşê fêr bikin
Qet nebêje "Min qedand û ez pê re mijûl bûm," ji ber ku
ev ramanek neyînî ye ku hişê mirov jehrî dike. Hin kes
difikirin ku heke ew hinekî bimeşin ew ê westiyar, an heke
.ew nîkaribin hin xwarinan bixwin ew ê diêşin û hwd
Divê em nehêlin ku hişê me li ser nexweşî an
sînordarkirinan bisekine, û wê hingê em ê bibînin ku laşên
me ber bi baştir ve diguherin. Ji bîr mekin ku hiş hêza ajotinê
ya li pişt laş e. Ger hiş lawaz be, laş jî wê lawaz bibe. Divê
em bêhêvî nebin an xemgîn nebin ji ber ku cîhan baş e, û
.Xwedê her gav bi me re ye
Çîroka min bi şîraniyan û bikaranîna îradeyê re
Ez ê ji we re qala serpêhatiyekê bikim ku dema ez hîn
.zarokek biçûk bûm bi serê min de hat
Ji bo destpêkê, îradeya zarokekî wekî fîzyolojîk, an jî
fîzîkî tê binavkirin; dema ku zarokek digirê, ev nîşanek e ku
ew tiştêkî dixwaze. Ew ji ber rewşê fîzîkî digirê, ji ber vê
.yekê forma yekem a îradeyê fîzîkî ye
Dû re, dema ku zarok mezin dibe û teslîmî îradeya diya
xwe dibe, tê gotin ku zarok xwediyê "îradeya otomatîk" e, ji
ber ku îradeya zarok di vê qonaxê de ji hêla îradeya diya
.xwe ve tê rêvebirin
Ez tînim bîra xwe ku dema ez di qonaxa îradeya
otomatîk de bûm, min her tiştê ku diya min ji min dixwest
dikir, û leqeba min wê demê "milyaket" bû. Lê rojekê dadîya
min ez bi erebeyê bir dikanê, û li wir min perçeyên şikirên

porteqalî dîtîn, û wan bala min kişand û bi awayekî ecêb min
.kişand

Min ji dapîra xwe xwest ku ji min re bikire, lê wê red kir,
.ji ber vê yekê min peyvek negot û em vegeriyan malê
Min şîva xwe xwar, û dû re min dîsa li ser şîraniyê fikirî,
ji ber vê yekê min ji diya xwe re got ku ez şîraniyên rengê
"porteqalî dixwazim, û wê got, "Na, here nav nivînên xwe
Piştî demekê, min daxwaz dubare kir û got, "Dayê, ez
perçeyên şekirê porteqalî dixwazim." Dayika min bi dengê
hişk û biryardar bersiv da, "Tu wan naxwî, û divê tu biçî
".razanê

Paşê min bi dengê bilind qîriya, "Ez şekirê xwe yê
porteqalî dixwazim!" û min li ser daxwaza xwe israr kir heta
ku diya min çû û dikandar şiyar kir da ku perçeyên şekir ji
.min re bîne

Û min xwe gelek bextewar hîs kir. Çima? Ji ber ku min
îradeya xwe bi kar anî û bi ser ketim! Belê, min xwe ecêb hîs
kir ji ber ku min îradeya xwe cara yekem bi kar anî. Lê roja
din, leqeba min ji "milyaket" guherî bo "şerm" ji ber ku min
.azadiya xwe bi kar anî û ji bo carekê rêya xwe hîlbijart
Her gava min tiştekî bê zîrar dixwest, malbata min razî
dibû, lê min her tim guh dida aqil, û gava ez xelet dibûm, ez
her tim amade bûm ku xwe rast bikim. Lê gava ez rast
dibûm, ez xwe paşve nedikişandim, her çend endamên din
.ên malbatê jî nerazî bûn

Divê dê îradeya zarokên xwe perwerde bikin û ne ku bi
înkarkirina xwestekên wan tenê ji ber ku ew zarok in, wê
bitepisînin. Ger zarok bixwazin îradeya xwe bi awayekî
saxlem û guncaw bikar bînin, divê ew wekî nepak neyên
binavkirin. Divê azadiya wan neyê sînordarkirin, û divê ew ji
dêûbavên xwe pêşniyarên hezkirin û têgihîştinê di derbarê
xwestekên xwe yê piçûk de bistînin. Ger dêûbav difikirin ku
ew dikarin bi lêdana zarokên xwe dem xilas bikin, ew ê tenê
dem winda bikin. Divê ew mijaran bi zarok re nîqaş bikin û
dûv re tiştek din nekin. Pêdivî ye ku zarok çend lêdanên

piçûk û xurt biceribînin; ev ê ji wan re bibe alîkar ku zûtir fêr
.bibin

Dê û bav gelek caran îradeya xwe li ser zarokên xwe
ferz dikin. Divê îradeya zarokan were xwedîkirin û divê bi
.evîn, têgihîştin û sebirê werin dermankirin
Piştî îradeya otomatîk a zarok, "îradeya kor" a ciwaniyê
tê. Ev îrade mîna çekekê ye ku guleyan ber bi hewayê ve
diavêje, ji bilî teqînên acizker tiştek din çênake. Ciwan
.dînamîta îradeya xwe bê feyde xerc dikin
Paşê "îradeya teqîner" tê, ji ber ku gava zarok digihîje
temenê xortaniyê, ew bi xwestekên bêhiş û tevgerên
bêwijdan îradeya xwe berdidin. Ew pir caran tenê piştî ku hin
.şok û derbên bi êş derbas dikin, dersa xwe fêr dibin
Tê gotin ku mêşhingiv ewqas bi bêhna lotusê matmayî
dibe ku ew demek dirêj di dilê kulîlkê de dimîne û nektarê
dimije. Dema ku vê yekê dike, pelên lotusê li ser wê digirin û
.ew di hundurê lotusê de dimire
Paşê gêzên herêmên bakur hene, ku bi melodyên bilûrê
serxweş dibin. Dema ku nêçîrvan bilûrê lê dixê, gêz tê ba wî
.û bi çarenûsa xwe ya kujer re rû bi rû dimîne
Her wiha hin fîlên kedîkirî (fîlên mê) jî hene ku ji bo
.kişandin û nêçîra fîlên din tene bikar anîn
:Di vê rewşê de, fîlozofekî mezin tiştekî wiha gotiye
Mêşhingiv bi bêhnê matmayî dibe
Û hirç dengêkî fîtîkê derdixe
Fîl di dîlgirtinê de dikeve
Ji ber destdana balkêş
Lê gelo mirovê ku xwediyê van hemû hestan e çi dibe?
:Şîreta fîlozof ji wî re ev e
Nebe koleyê hestên xwe, û nehêle ku tiştek an kesek te"
".kontrol bike
:Di guhê min de, ez dibêjim
Ji bîr meke ku hemû hestên te di xizmeta te de ne û divê
guh bidin fermanên te û li gorî îradeya te ya hişmend
.tevbigerin

Hêrs û bîranîna fîlan

Kesên ku li aştîya hundirîn digerin divê fêr bikin ka hêrs

çawa çêdibe û ew çawa pir caran dibe sedema encamên xirab. Ji ber nehevsengîya hundirîn a ji ber hêrsê, gelek kes li .dijî îradeya xwe veguherîne sûcdar û kujer

Astengkirina xwestekan hişê mirovan kor dike Dema ku mijê xwestekan hişê mirovan digire, ew hişê xwe winda dike .û bi awayekî ku ji mirovekî esilzade re ne layiq e tevdi gere

Windakirina aqil têgihîştina xwerû tevlihev dike, ku hêza

.ajotinê ya li pişt hemû kiryarên saxlem û niyeta baş e Dema ku stûra wesayîta derûnî ya jiyana mirovan bişkê,

bê guman ew ê qezayekê bike û dibe ku xwe di nav

.xendekek êş û xemgîniyê de bibîne

Bo nimûne: Mêr bi kêfxweşî erebeyê diajo, û di rê de ber

bi parkê ve, jina wî jê dixwaze ku li şûna parkê, biçe mala dê

.û bavê wê, û li vir kêfxweşîya wî vediguhere hêrsê

Min ev mînak hîlbijart ji ber ku ew tiştê asayî ye. Di

rewşên normal de, encam an ew e ku mêr daxwaza jina xwe red dike an jî bi nerazîbûn û nerazîbûnê razî dibe, û ev yek bi gelemperî diqewime. Di her du rewşan de jî, hêrs serdest

.dibe, atmosfer alov dibe û aştî têk diçe

Di hin rewşan de, hêrs dikare ji bo kesên xwedî mizacê

tund veguhere trajediyek. Hêrs dikare bandorê li bîranînê bike, an jî şofêr dikare ji bîr bike ku bi baldarî û baldar ajotinê

bike, an jî dibe ku çavdêriya nîşanên trafîkê neke, ku di

encamê de dibe sedema pevçûnek an jî, Xwedê neke,

.mirinê

Di encamê de, hêrs çerxa îradeyê di erebeya jiyana de

asê dike û nahêle ku ew bigihîje armancên xwe yên maddî û .manewî

bîranîna fîl

Ew şiyana ku jê re "hafîze" tê gotin, diyariyek ji Xwedê

ye ji bo mirovahiyê, û ew çi nîmetek mezin e! Hafîze ji heywanan re jî tê dayîn; bêyî wê, ew ê nikaribin zarokên xwe

nas bikin. Hin heywan xwedî bîranînên pir baş in, wekî çîroka
.jêrîn a li ser fîlekî nîşan dide

Dema ku fîlekî pir mezin dar dibirrî, wekî ku gelek fîlên
perwerdekirî li Rojhilat dikin, kurek nêzîkî wî bû, bi derziyekê
.li qurmê wî da û reviya

Salek ji wê bûyerê derbas bû, û heman fîl rastî heman
kurik hat. Vê yekê ji bo fîl kêliyê nisbeten guncan peyda kir
ku tola xwe rake. Wê tenê qurmê xwe li dora kurik pêça û bi
tundî ew avêt aliyê din ê rê. Ji ber vê yekê, heywanan bîranîn
.hene

* * *

Min gelek xewn dîtine, û niha ez şiyar im Li ser gorîgeha
giyanê xwe, ez agirê bîranîna xwe ya berdewam a Te,
Xwedayê min, pêdixim Bi çavên ku ji xewa xewê derketine,
ez li rûyê Te yê bedew dinêrim û ji temaşekirina ronahiya wê
.ya pîroz kêfxweş dibim

Û bi kerema te ez fêrî kirim ku tenduristî, nexweşî, jiyan
û mirin hemû cûre xewn in

Min romana xewnên ku bi rengên geş li ser perdeya
.şewqdar a xeyalan hatine boyaxkirin qedand

Û niha ez te wekî yekane rastiya hebûnê dibînim
Xwedê di wê dîtinê de nîşanî min da
Hemû xweza nerast e. Tiştê ku ji xwezayê wêdetir e,
.eslê rastî e

Rojekê ez li ser erdên perestgehê dimeşiyam û li
ronahiya rojê ya li dora xwe temaşe dikir. Dema ku ez ji
derenceyên ku ber bi peravê ve diçûn dadiketim, ez
rawestiyam û li çirayên elektrîkê yên derenceyan nihêrîm, ku
hîn jî vêketî bûn, lê min nikarîbû wan ji hev cuda bikim ji ber
ku ronahiya Xwedê dihat ba min û min dihejand, ji ber vê
.yekê min nikarîbû wê ji çirayên din ên kêrî geş cuda bikim

{Xwedê Ronahiya erd û asîmanan e}
{Û ronahî di tariyê de dibiriqe, û tariyê ew negirtiye}

Min qet rojê nedît û wê demê min zanibû ku tîrêjên rojê
û roniyên elektrîkê qet ne rast in, lê ronahiya rastîn ronahiya
.Xwedê ye

Di wê dîtina mezin de, Xwedê cîhan li ser cîhan nîşanî
min dan - xuyangên bêdawî yên ronahiya Wî ya îlahî - û min
fêm kir ku tiştên ku min dîtin tenê îfadeyên hişmendiya Wî
ya kozmîk bûn. Ger em xwe bi Wî re li hev bikin, em ê her ku
em biçin di ronahiya Wî de bimeşin û her ku em bizivirin
.hebûna Wî hîs bikin

Dema ku em ruhê kozmîk nas dikin û fêm dikin ku em,
di eslê xwe de, ruh in, wê hingê erd, toz, çiya, derya û ezman
.dihelin û ji bilî Xwedê tiştek namîne

Û tu çiyayan dibînî, difikirî ku ew bêliv in, dema ku ew
mîna ewran derbas dibin

Yekbûna her tiştî di nav xwezaya îlahî de rewşek e ku bi
gotinan nayê îfadekirin, bextewariyeke mezin e ku bi
têkeriya tevahî ya evîn, şahî û zanînê tê tamkirin (şabûna
bawermend di hevdîtina bi Xudanê xwe re)

Ev ekstaza giyanî dikare bi afirandina hevsengiya rast di
navbera jiyana pratîkî û hizirkirina li ser Xwedê de were
.bidestxistin

Paqijkirina depoya psîkolojîk
Xwe-analîzkirin di rê de pir girîng e. Mirov dikare
nefretkar, acizker, an jî zû hêrs bibe. Ger wisa be, ev
taybetmendî di hişmendiya mirov de hatine hilanîn encama
.kiryarên berê ne

Ji bo ku em depoya psîkolojîk ji wê mobîlyayên tevlihev û
kevin paqij bikin, divê em bi kiryarên erênî û avaker dest pê
bikin û hestek hezkirinê li hember yên din pêş bixin. Her ku
em ji mirovan bêtir hez bikin, ew ê ji me bêtir hez bikin, û em
ê evîna wan hîs bikin. Lê heke em wan rexne bikin, hetta ji
xwe re jî, ew ê wê rexneyê hîs bikin û bi awayekî xurttir
!vegerînin me

Bifikirin ku dijminekî we yê kevin miriye, lê dîsa jî hûn
hîn jî kîn û nefretê li hember wî diparêzin. Hûn ê ji ber vê

taliyê cefayê bikişînin, û bandorên wê yên zirardar dê di beden û hişê we de diyar bibin. Çêtir e ku hûn wî ji bo Xwedê bibaxşînin, ji ber ku bi vê yekê hûn ê xwe ji xwestekên xerab ên tolhildanê rizgar bikin ku aramiya hişê we xera dikin û aramiya we dişkînin. Komkirina nefretê li ser nefretê, an jî bersivdayîna dijminatiyê bi nefretê, ne tenê dijminatiya dijminê we ya li hember we zêde dike, lê di encamê de laş û hestên we jî jehrî dike [Ji ber vê yekê bi bexşandinek xweşik bibaxşînin]

(Dema ku min efû kir û li kesî kîn negirt)

Min xwe ji tirsê dijminatiyê xilas kir

Car bi car, divê mirov her tiştî li dû xwe bihêle da ku bi xwe re bi tenê bimîne, da ku li ser armanca jiyana bifikire. Piraniya mirovan di nav herikîna kevneşopî û modayê de asê mane. Di rastiyê de, wan qet bi rastî jiyana xwe jiyane, lê belê jiyana cîhanê jiyane. Wan çî bi dest xistine, û ew ?gihîştine ku derê

Ji ber vê yekê, baş e ku mirov carinan xwe ji mijûlî û "erkên" rojane dûr bixe da ku tevliheviya hişê xwe aram bike û hewl bide ku eslê wê fam bike û armanca ku ew dixwaze bi .dest bixe diyar bike

Ji bîr meke ku şahidiya herî mezin ku tu dikarî werbigirî, şahidiya wijdanê te ye: dengê bê şaşî û bêqusûr ê giyanê te. Ew tiştê ku wijdanê te ji te re dibêje, ew e ku tu bi rastî kî yî, .bêyî xemlêkirin an veşartinê

Li ser hêza Îsa Mesîh bifikirin ku got: "Bav, wan "bibaxşîne, çimkî ew nizanin tiştê ku nizanin çawa bikin Guhdarîkirina dengê wijdanê we yê ronakbîr dê ronahiyê bîne rêya we û bereketê bîne jiyana we. Dema ku hûn di dilê xwe de hestek xurt ji bo bicihanîna xwestekê hîs dikin, têgihîştina xwe bikar bînin û ji xwe bipirsin: "Ma ew xwestek "?baş e an xirab ku ez dixwazim pêk bînim

Gelek faktor xwestekên mirovan geş dikin Dema ku kesek otomobîlek modelek nû dibîne, ew dixwaze yekê wek wê hebe Dema ku ew xaniyek bi şêwazek nû dibîne, ew

dixwaze yekî wek wê hebe Trendek modayê ya nû populer
!dibe, û mirov dixwazin wî şêwazê bikin û li xwe bikin
Xwestek ji ku tên? Min gelek demjimêran li ser vê yekê
fikirî. Gelo hûn dikarin hemû daxwazên xwe kategorîze bikin?
Min karîbû hemû daxwazên xwe rêz bikim û tenê yên baş
bigirim. Û gava min yekîtiya îlahî bi dest xist, min dît ku
hemû daxwazên min ên baş di carekê de hatin bicihanîn. Îro
.mirov tiştekî dixwaze, û sibê giyanê wî tiştekî din dixwaze
Hişê ku ji Xwedayê Teala derketiye, nikare bi kelûpelên
vê dinyayê were têrkirin. Xwedê xezîneya herî delal û hêja
ya giyan e, û tenê Ew dikare hesreta dil têr bike û daxwazên
.giyan pêk bîne

Gihîştina depoya kozmîk a tijî qencî

Xwedê çavkanî û kaniya hemû şiyana hişê ye, afirînerê
aştîyê ye û embarê hemû serfirazî û bereketê ye. Ji bo ku em
bi bereketa îlahî re, ku her tim bi qencyê diherike, li hev
bikin, divê em ramanên bêhêvîbûn û hewcedariyê carekê û
.her ji giyanên xwe derxînin

Hişê gerdûnî bêkêmasî û bêkêmahî ye, tiştek kêmasiya
wî/wê tune ye Ji bo gihîştina vê depoya kozmîk a ku bi her
cûre bereket tijî ye, divê mirov di hundurê xwe de
hişmendiya pîrbûnê biçîne û her gav geşbîn be, her çend
!mirov çavkaniya lîre, lîre, dînar, an dolarê din nizanibe jî
Li comerdiya îlahî wek baranek teze û zêde bifikirin, ku
hûn dikarin di her firaxek ku hûn digirin de bistînin! Ger hûn
qedehê bigirin, hûn ê wê tijî bikin; ger firax mezintir be, hûn
ê wê jî tijî bikin. Hûn çî celeb firaxek bikar tînin da ku vê
bereketa ezmanî bistînin? Firaxek we dibe ku xelet be - dibe
ku bi qulên psîkolojîk û rewşenbîrî tijî be. Di wê rewşê de,
divê hûn wê bi xilasbûna jî tirs, nefret, guman û çavnebariyê,
û bi şuştin û paqijkirina wê bi ava aştî, aramî, dilsozî û evîna
paqij, ji bo amadekirina wergirtina kerema zêde ji Yê
.Comerd, tamîr bikin

Pîrbûna îlahî li gorî qanûnên xizmet û dayînê dixebite.

Pêşî bide, paşê werbigire. Ya herî baş bide mirovan, û tu yê

di berdêla wê de ya herî baş werbigirî. Li benda serkeftinê ji
her hewldana yekem nebe. Dibe ku hin hewldan bi ser
.nekevin, lê hin jî dê biserkevin
Serkeftin û têkçûn bi hev ve girêdayî ne. Yek bêyî ya din
nikare hebe, û divê bi çalakiyek armanckirî bi pirsgirêk an
erkên herî girîng re rû bi rû bimînin û divê her hewlek were
.dayîn da ku tiştê ku hewce dike were bidestxistin
Bi coş û kelecaneke xwe biceribîne heta ku bigihîjî
.qonaxa dawî. Pêdivî bi şikestin an paşvekişandinê tune
Eger tu nikaribî rêyekê bibînî, ev nayê wê wateyê ku
divê tu dev ji hewildanê berdî. Ger tu negihîjî armancê,
bipirse ka meriv çawa digihîje wir, lê dev ji hewildanê
bernede. Gelek kes gava rastî zehmetiyan tên, têkçûna xwe
di cih de qebûl dikin. Yên ku têk diçin, divê bi mirovên
serkeftî re şêwir bikin, ne bi yên din ên ku mîna wan têk
çûne. Werin em ji bo bidestxistina serkeftinê biryardar bin û
.bila ev prensîb felsefeya me ya jiyanê be

Sirûda Şahiyê

Dema ku wextê min tê

Mirin guhên min kerr dike

Ez ê guh bidim dengê evîndarê xwe yê xwedayî

Û gava bangkerê dawîn bêhna min qut dike

Ez ê bêhna hebûna Wî ya îlahî bikşînim

Û dema mirin zimanê min bêdeng dike

Ez ê nektara evîna wî tam bikim

Û dema mirin çavên min kor dike

Ez ê ronahiya Wî ya herheyî bibînim

Li her derê tacdar

Û dema mirinê xwîn û destdana min cemidî

Ez ê di singa evîndarê xwe yê kozmîk de germê bigerim

Û gava çavên min dev ji dîtina erdê berdidin

Tîrêjê dîtina min dê derbas bibe

Ew her tiştî serûbin dike û sirên wê yên veşartî eşkere

dike

Û gava guhên min êdî nikaribin bibihîzin

Ez ê guh bidim fısıltısên hemû tiştên borî û yên niha

Û yên ku di rojên pêş de wê biqewimin

Û dema ku pozê min nikaribe ji bêhna erdê kêfê

werbigire

Ez ê razên giyan li her alî bişopînim

Dema ku ziman nikaribe tama xwe bibîne

Ez ê hemû tiştên xweş û pîroz ên ku min tam kirine bi bîr

bînim

Û gava hesta min ji vî laşê winda dibe

Laşê min ê kozmîk dê hest bike

Destdana veşartî û efsûnî ya her tiştî li vir û wir

Ez ê pêlên ku li ser rûyê deryayê direqisin hîs bikim

Û bi bilbilên kozmîk re ber bi fezaya bêdawî ve diçin

Xaneyên laş wê bimirin

Sînorkirinên wê yên demkî dê werin çareserkirin

Lê ew ê di agirê bêdawîyê de zindî were vejandin

Hûn ê şahîyê bibînin û hûn ê şahîyê bibihîzin

Tu dê tama şahîyê bikşînin û bêhna bextewarîyê bikşînin

Û hûn ê kêfxweşiyek mayînde û nûjenkirî hîs bikin

Û ew li gor awazên bextewariya îlahî direqise

Bila hest ji bo êş û mirinê dev ji reqsa ghoulan berdin

Û veguherîne hestên ekstaza herheyî

Di padîşahiya ronahî, bextewarî û şahîyê de

:Riya jiyanê wiha ye

Astengiyên li pêşiya mezinbûna psîkolojîk ev in: xwe-

hezkin, serbilindî, çavbirçîtî, hêrs, nefret, çavnebarî û

taybetmendiyan din ên tarî ku mirov ber bi rewşek nezanîne

ya kûrtir ve dibin an jî dixin. Tiştê ku bi lezgînî pêwîst e ev e

ku meriv rêya ku ber bi azadiyê ve diçe bişopîne, ji ber ku

xwestekên mirovan ji hêla adetên ku bi berdewamî nû dibin

û bêdawî xuya dikin ve tene rêvebirin. Ev adet giyanê dîl

digirin û digirin, û ji bo xwediyê wê ne gengaz e ku di rêya

.rizgarî û azadbûnê de bimeşe

Riya jiyanê wiha ye: li aliyekî gelîyê tarî yê nezanîne

heye, û li aliyê din jî ronahiya geş a şehrezayiyê. Dema ku

em li gorî şehrezayiyê tevbigerin, em bi ewlehî li ser riya
.rizgariyê dimeşin û tiştê ku em hewce ne bi dest dixin
Tevahiya gerdûn afirandina îradeya îlahî ye, û gava ku
em xwe bi wê îradeya pîroz ve girêdidin, tiştê ku em hewce
.ne bê westan tê ba me

Ez êdî tişteki ji xwe re naxwazim ji ber ku ez dizanim
tiştê ku ez li ser difikirim bê guman dê rast bibe
Xwedîbûna hikmet û evîna îlahî hemû xwestekên dil pêk
tîne, û çi rewşek ecêb û ecêb e ku peyv nikarin rave bikin.
Dema ku hûn fêhmî dikin ku hûn xwediyê xwe û çarenûsa xwe
ne, padîşahê aşî û aramiyê ne, hûn ji tişteki natirsin.
Berevajî vê, tevahiya cîhanê dixebite ku bi îrade û alîkariya
.Xwedê bigihîje tiştê ku hûn dixwazin

Ji ber ku Xwedê mirovahî li gor şiklê xwe afirandiye, ew
kesên ku Wî bibînin dê bibînin ku Ew her daxwaza wan qebûl
dike û tiştê ku ew dixwazin dide wan. Lê heta ku mirovahî
tewra xwestekê piçûk jî hebe ku serdestiya yê din bike an
.jî hêza xwe nîşan bide, ew ê di Xwedê de azadî nebîne
Naskirina Xwedê bi dîlnizmî, evîn û kêfxweşiya giyanî
dest pê dike Hêza rastîn bi naskirina Xwedê tê
Eger pêla biçûk bizanibûya ku okyanûsa mezin a li pişt
wê wê piştgirî dike, ew dikaribû bigota, "Ez bi okyanûsê re
yek im". Divê em bi teqezî fêhmî bikin ku okyanûsa Xwedê li
derveyî hişmendiya me ye û nêzîkî me ye, ji ber vê yekê ne
.hewce ye ku tirs an fikar hebe

Xwezaya îlahî aşî, dîlnizmî, evîn, berfirehkirina
hişmendiya û zanîna her tiştî ye. Her kesê ku bi Xwedê re di
ahengekê de be, ne hewce ye ku hêzên xwe ji xwe an jî ji
yê din re îspat bike, ji ber ku giyanê wî dizane ku Xwedayê
her tiştî wî piştgirî dike û Xwedê li her derê û her dem li wî
.dinêre û wî diparêze

Ew kesên ku Xwedê nasî dikin di xwezaya xwe ya giyanî
de şiyar in û di xwezaya xwe ya madî de di xew de ne. Ew
.dizanin ku ew dikarin ji kerema Wî her tiştî bi dest bixin

Ji ber vê yekê, divê em bi xwe re rastgo bin û ji bo wê serweriya xweser hewl bidin, hewl bidin ku ji dafikên dinyayê û ceribandinên wê yên xapînok birevin, û dema xwe ji bo erênî û kêrhatî fikirîn û çandina tovên qencyê di axa vê dinyayê de veberhênin, da ku em wê ji ya ku me dît çêtir .bihêlin

Derî dê ji me re vebin û rê dê li pêş me werin çêkirin
Divê jiyan li dora xizmeta fedakar bizivire, ji ber ku bêyî vê îdealê, hişmendiya ku Xwedê daye mirovahiyê dê negihîje potansiyela xwe ya tevahî. Dema ku em xizmeta yên din bikin û egoya xwe ji bîr bikin, em ê xweya mezintir - ruhê .îlahî - biceribînin

Kar pir girîng e û motîvatorek bihêz e ji bo jêhatîbûn û afirîneriya mirovan. Lêbelê, heke armanca yekane ya kar berhevkirina dewlemendiyê be, ew nirxa xwe winda dike û .bêwate dibe

Kar xizmet e, û berhemeke hêjayî firotanê divê xwedî kalîte be û bi rastî jî ji bo yên din sûdmend be. Dema ku em xizmeta yên din dikin, em bi heman rengî alîkariya xwe dikin, ji ber ku ew jî dirêjkirina me ne, çawa ku em jî dirêjkirina wan .in

Mirovekî gihîştî bêyî nirxandineke bi baldarî tevnagere.

Dema ku em xizmetekê pêşkêş dikin, em jî xizmetekê .distînin, her çend bi awayekî nemadî be jî

Ji ber vê yekê, xizmetkirina yên din bi dayîna alîkariya darayî, psîkolojîk, an exlaqî tê wateya wergirtina razîbûna .psîkolojîk di berdêla wê de

Her xizmetek ku em pêşkêşî hev-mirovên xwe dikin, me gavekê nêzîktirî hişmendiya gerdûnî dike. Dema ku kesek ji bo yên din eleqeyek rastîn nîşan dide, hişmendiya wan bi ya wan re dibe yek, di heman demê de evîna bê şert û merc sînorên hişmendiyê ber bi sînorê hişmendiya kozmîk ve fireh .dike

Eger em li ser bextewariya birayên xwe bifikirin, para
me ji bextewariyê dê pir be, û eger em evîna xwe bidin yê
.din, ew ê hêza wê hîs bikin û ber bi başiyê ve biguherin
Girêdana kor û nefreta bêaqil herdu jî astengiyên
zirardar in li pêşiya gihîştina qonaxên pêşketî yê
hişmendiyê. Divê em fêr bibin ku ji her kesî hez bikin ji ber
.ku em hemî zarokên Xwedê ne
Divê her tiştê ku em dikin bi dilxwazî bê kirin, û divê em
di hewildanên xwe de xwedî azweriyek mezin bin. Dema ku
kesek xwedî xwestekê dilsoz û moralek bilind be ku karan
bi evîn û razîbûnê, bêyî westîn an bêzariyê pêk bîne, enerjiya
kozmîk bi berdewamî diherike nav beden, hiş û îradeya
.wî/wê
Ew kesê ku nahêle fikra lawazî û westandinê bikeve hişê
wî, cîh ji bo barkirinên enerjiya nerm û herikînan çalakiya
jiyanê çêdike da ku demarên wî bar bikin û şane û tevnên
.laşê wî nû bikin
Dema ku mirovek ji bo tiştê nexwaze, ew ji destpêkê
ve westiyayî hîs dike, lê gava ku ew xwestek hebe, hebûna
wî bi enerjî û zindîtiyê tijî dibe. Kesên ku erkên xwe bi coş û
razîbûnê pêk tînin, dibînin ku hêza îlahî ya bêdawî wî/wê
.diparêze û piştgirî dike
Hin kes ewqas bi kar ve mijûl in ku wextê wan ji bo xwe-
lêkolînê an jî ji bo kêfa jiyanê tune. Dema ku em dixebitin û
di heman demê de hişê xwe bi tiştên erênî ve mijûl dikin, em
hêzek veşartî hîs dikin ku piştgirî dide me û enerjiyê bêtir
.dide me
Eger dil di bicihanîna erkên me de samîmî û rastgo be,
derî ji me re vedibin û rê li ber me tên vekirin
Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku me bereket bike da ku
em bikaribin karê xwe bi kêfxweşî û razîbûnê di kargeha
.jiyanê de biqedînin
Û dibe ku şehrezayiya Wî îlhama ramana me bide
Û pêlên hêza wî li ser çemên çalakiyên me yê rojane
direqisin

!Mîna dîkê serjêkirî nikare bi zelaî bibîne
Ji bo ku em bizanin ka çawa di her şert û mercî an rewşê
de hîlbijartina rast bikin, divê em biryara xwe bi hêza
.têgihîştinê rêber bikin

Em hemû bi vê hesta şeşemîn hatine bexşandin, lê
piraniya mirovan wê bikar naynin. Di şûna wê de, ew xwe
dispêrin raporên ji pênc hestên nîzm û kêmtir pêbawer, ji ber
ku ew pênc hest her gav agahdariya teqez nadin me ku em
.karibin ji bo girtina biryarên rast pê bawer bin
Ji bilî qad û hêza wan a sînorkirî, hest - û bi wan re, hişê
girêdayî egoyê - tiştan li gorî tiştên ku jê hez dike û jê hez
nake şîrove dikin, ne li gorî tiştên rast û di dawiyê de
.xizmeta berjewendiyên çêtirîn ên mirovan dikin

Ji ber ku mirov biryarên xwe li ser raporên ku ji hêla
hestên xwe ve têne peyda kirin û li ser encamên ku ji hêla
hişê xwe ve, ku bi hestan ve girêdayî ye, ji wî re têne gotin,
.ava dike, ew pir caran xwe di rewşên nebaş de dibîne
Ez hêvî dikim ku ew roj were ku tevahiya cîhanê
girîngiya zivirîna hundirîn a her roj, lêgerîna rêberiyê û
xwestina alîkariya Xwedê fêr bike. Dema ku mirov vê yekê
dike, ew bêtir hevseng, aram û têgihîştî dibe, ji ber ku
têgihîştina wan vedibe, dihêle ku ew tiştan bi zelaî bibînin û
biryarên rast bidin. Ew her weha ji adetên sînordar,
xwestekên bêserûber, hestên bi êş û girêdanên kesane yên
ku wan dihêlin ku bi awayekî bêhiş û bêyî fikir tevbigerin,
.azad dibin

Têgihîştin, mîna têgihîştinê, taybetmendiyeke giyanî ye ku
alîkariya mirov dike ku bizanibe dema ku pêwîst be çi bike.
Ev taybetmendiya giyanî dikarin bi riya aqilmendiya saxlem
.û hizirkirina li ser Xwedê werin pêşxistin

Dema ku xwestek û hest darizandina mirov tarî bikin,
têgihîştin hem ji hêla psîkolojîk ve û hem jî ji hêla ruhî ve kor
dibe. Dema ku hest li ser mirovan serdest dibin, ew di
tevlihevî û şaşbûnê de diqelişin, diqelişin û mîna dîkek
!serjêkirî nikarin bi zelaî bibînin

Hest mirovan di nerîn û nêrîna xwe ya li ser yên din de
alîgir dikin, û şiyana fikirîna zelal û mijûlbûna bi rewşê re bi
.aqilmendî û rasyonel felc dikin

Dema ku em fêr bibin ku rastiyan ji ramanên xwe yên
kesane cuda bikin, biryara me êdî ewqas ji aliyê xwestekên
me yên subjektîf ve nayê bandorkirin. Ger her kes vê yekê
.fêr bibûya, cîhan dê ji niha bêtir têgihîştî û aramtir bûya
Têgihîştin bi gelemperî di dil de derdikeve Dema ku dil
nerehet be, ew mirov dihêle ku bifikire ku tiştek xelet e û di
danûstandina bi hin kes û rewşan de baldar be. Ger hûn ji
tiştekî ditirsin, an jî dixwazin bizanin ka kîjan rêyê bigirin, li
.ser dilê xwe bisekinin

Her gava ku xem te dagir dikin û pirsgirêk li dora te
dikevin, ramanên xwe li ser dilê xwe deyne û hewl bide ku ji
hestên ku ji wê derdikevin haydar be. Aram bimîne, û ji nişkê
ve hestek kûr dê te bigire, û Xwedê dê bi rêya dîtina te ya
hundurîn, gava din nîşanî te bide ku divê tu di wê gavê de
.bavêjî

Guhertina xwezaya anormal a şaneyên mêjî
Şifakarên giyanî yên asayî an kahînên asayî ne xwediye
hêzê ne ku gunehan bibaxşînin an gunehkarên ku ji bo şîretê
tên ba wan azad bikin, ji ber ku ew tenê dikarin reçeteyên
giyanî bidin wan, ne tiştek din. Lê ew ên ku Xwedê nas dikin
gihîştine qonaxên giyanî yên pir pêşketî, ji ber vê yekê ew ne
tenê bi dayîna şîretên giyanî ji gunehkaran re têr dibin, lê
dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya Xwedê - wan bi hêza
giyanî tijî bikin ku wan ji encamên kirinên wan ên gunehkar
.azad dike

Hemû kirinên baş û xerab di şaneyên mêjî de veşartî ne
.û wekî adet an meylên baş an xirab di ramanê de xuya dibin
Kesekî ku ji ber ku şaneyên mejiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya berdewam xwe azad bike heta ku hemî adetên wî yên
.nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê

Ev diqewime dema ku hêza jiyânê ya bi awayekî rast
hatî rêve kirin dixebite da ku xwezaya neasayî ya şaneyên
mêjî biguherîne, da ku ew şane tijî her tiştê baş, rast û
.xweşik bibin

Ev tê vê wateyê ku şaneyên mêjî yên ku bi ramanên
derewîn tijî ne, dema ku ew bi xurtî di mêjî de kom dibin û ji
bo armancên hêja û sûdmend têne bikar anîn, ji hêla
.çalakiya girîng ve têne şewitandin

Kesekî ku bi laşê xwe yê fîzîkî ve girêdayî ye, çalakiya
xwe ya jiyânî bi masûlke û hestên xwe ve mijûl dike, lê
kesekî ku meyla wî ya giyanî û ramanî heye, masûlke û laşê
xwe di rewşek rihetbûna çalak de dihêle, û hişê xwe ji hestan
vediqetîne, da ku hêza jiyânê di pergala demarî de nemîne û
di mêjî de kom bibe. Ji ber vê sedemê, meditasyon rêbaza
herî bibandor e ji bo ruhanîkirina şaneyên mêjî û
.jîholêrakirina kokên her adetên nexwestî ji hişê

Adet hêz e, û mirov wê hêzê bi kirina kirinên xerab bi
.xeletî bikar tînin li şûna ku wê di kirinên baş de bikar bînin
Nezanî, nefikirîn, nehilbijartina hevalên baş û
paşguhkirina kirinên baş gelek caran mirov dixin nav dafik û
xefikên adetên xirab, yên ku mîna qûmê ne ku wî kesê ku li
.dijî daxwaza xwe li ser wê dimeşe dadiqurtîne

:Tesîra hevaltiyê ji îradeyek û biryara saxlem xurttir e

Bi mirovên xerab re hevaltiyê neke, çimkî mirovên]

[.xerab dikarin xera bikin

Mirovên aqilmend bê westandin bi exlaq tevdigerin, lê
ewên ku ji zîrarê hez dikin, ji ber hêza adetê ku wan neçar
dike ku guneh û xerabiyê bikin, neçar dibin ku kiryarên
.zirardar û nefretkar bikin

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku me bi fikrên baş îlham

bike

Da ku em xweşiyê û qenciyê bibînin

Em di navbera tiştên sûdmend û zirardar de ji hev cuda

dikin

Û da ku em bikaribin berê xwe bidin wî

Û em hêvî dîkin jî bo wê
Çavkaniya hemû başîyan
Û çavkaniya hemû qenciyan
"Ey çîya, bayê te nikare bihejîne"

Mirovekî hevseng dema ku erkên xwe pêk tîne aram û
aram dimîne, bêyî ku ew serkeftinê bi dest bixe an jî
têkçûnê. Li gorî dualîteya xwerû ya beden, hiş û cîhanê,
serkeftin û têkçûn bê guman di demên cûda de çêdibin.
Mirovekî ku bi berdewamî xwezaya xwe tîne bîra xwe, kêmtir
jî nakokîyan re hesas e û kêmtir jî xeyalên cîhanê bandor
.dibe

Kesên ku dixwazin hevsengiya hundirîn bi dest bixin,
divê nehêlin ku xwe jî aliyê hişmendiya dualîst a di laş de
qirêj bikin. Bê guman pratîkek wiha dijwar e jî ber ku giyan,
dema ku bi laşê hesas re sêpatî dike, hem taybetmendiyeke
wê yên baş û hem jî yên xirab digire. Jî bo ku jî girêdana bi
rewşên guherbar ên laş re xilas bibe, divê mirov jî
.hişmendiya laşî, ku çavkaniya hemî êşan e, derbas bibe
Ew kesên ku di bin rehma şert û mercan de dijîn, jî kêf û
şahiyan kêfxweş dibin û jî êş û zehmetîyan xemgîn dibin. Lê
ew kesên ku têgihîştina wan zêde dibe, aram û aram
dimînin, jî alozî û nearamiyên ku bi rastî jî qumaşê jiyana
.asayî ne, nehejiyane [wek çiyayekî ku jî bayê nelivî]

Mirovekî hevseng, tew di demên xemgînî û êşê de jî, di
şert û mercên baş û xirab de aramiya hundirîn diparêze.
Wekî din, ew xwedî şiyana hevxiyê bi yên din re,
fêmkirina hestên wan û alîkariya wan bêyî ku jî ber fikarên
xwe werin serkutkirin in. Bi vî awayî, bi hêza xwe ya
hundirîn, ew dikarin yên din teselî bikin û xemgîniya wan
sivik bikin. Û bi aramî û hevsengiya xwe, ew dersek hêja
.didin yên din ku nekevin nav teqînên hestiyarî yên wêranker
Mirovê zana ruhê îlahî di her kesî de dibîne, û jî ber ku
ew jî xwestekên xweperest azad dibe, ew bi bawerî û
razîbûnê her tiştê ku jî Xwedê tê jî bo pêkanîna
hewcedariyên beden, hiş û giyan qebûl dike. Ew jî

astengiyên egoyê azad dibe û dijminatiyê li hember yên din
hîs nake, û ne jî awir û gotinên xwe bi lerizînên zirardar ên
ku aramiya mirovan têk didin, bar nake, ji ber ku ew ruhê
.îlahî yê ku ew lê digere di her kesî de veşartî dibîne
Dema ku ew digihîje armanca dawîn, serkeftin û têkçûn
ji bo wî wek hev dibin, ji ber ku hesta wî ya dualîteyê winda
.dibe dema ku ew bingeha yekîtiya gerdûnî dibîne
Her çiqas ew karê xwe ji bo evîna Xwedê û ji bo xizmeta
.mirovahiyê dike jî, ew her û her bê girêdan dimîne
Ji bo bidestxistina bextewariyê
Ji bo gihîştina bextewariyê, divê mirov jiyanek bi xwe-
dîsîplînê bijî. Ew kesên ku biryar didin ku rewşa xwe li gorî
qanûnên bilind ên jiyane kontrol bikin, dê bibînin ku rewşa
wan bixweber li gorî wê diguhere. Zehmetiyên ku em di vê
jiyanê de pê re rû bi rû dimînin, îlhama me didin û me motive
dikin ku em hewlek mezintir bidin da ku em bigihîjin astên
.bilindtir
Eger ew tiştê ku tu lê digerî ye, wê demê li pey rêyên ku
ber bi wê ve diçin biçe, û tu kes nikare te jê rawestîne an jî
.te jê bêpar bike
Xwedê aqil daye me, û divê em di hundirê wê de çirayên
bauerî, geşbînî û şahiyê pêxin, û wê bi qasî ku pêkan ji hemî
ceribandinên xemgîn azad bikin. Divê em îradeyê jî pêş bixin
da ku em rewşên xwe kontrol bikin li şûna ku ji hêla wan ve
.werin kontrol kirin
Pêdivî ye ku em ji bo jiyana xwe planên mantiqî û
saxlem pêş bixin da ku em bikaribin hemû tiştên baş ên ku
em dixwazin bi dest bixin û yên ku em dizanin divê em bikin
bi dest bixin. Dema ku em plan dikin, hewl didin û dixebitin,
bila em ji bîr nekin ku ew Xwedayê Comerd e ku alîkariyê
dide me û rêberiya me dike ber bi tiştê rast ve. Bi kirina vê
yekê, em ê xwedî biryardarî, sebir, berxwedan û zelaliya
.vîzyonê bin
Em li her derê ku hûn li ser axa fireh a Xwedê bin,
serkeftin û bextewariyê ji we re dixwazin

Hemû ew xeyal û wêne ne li pey hev
Baxçeyên gulên
Geliyên Hêstiran
Û dilopên şiliyê yên ku bi guliyên nazik ve dizeliqin
Û kêf û şahî û xweşiya zarokatiyê
û hewesên bêdawî
Û kêfxweşiyên mezin di daketin û herikîna wan de
Û xemgîniyeke giran li ser dilan
Û mûmên ezman dibiriqin û winda dibin
Û xeyala evînê me dixapîne
Ji xeyalan bo xeyalan
Û bi hewes dixwaze
Û girtina serhişk a mîna heştpe
Û girîna pitikê nûbûyî
Zengîna mirinê
Û kêfa tenduristiya kelandî
Û kêliyên bêhnfireh
Hemû spektrum û wêneyên li pey hev in
Li ser ekrana hişmendiye
Xudan, alîkariya min bike
Ji bo ku ez di hundirê xwe de taybetmendiye hêja û
exlaqê pêş bixim
Û ji bo ku ez leşkerên aramî û xwekontrolkirinê di
hundirê xwe de perwerde bikim
Bibe rêberê wê yê bi rêberiya xwedayî
Di şerê biryardar de
Li dijî nezanî û înkare
Û ji bo bilindkirina ala xwe ya pîroz û gotaran
Ala rastiye û prensîbên rastdarî û qencye
Li ser peykerên giyanê min difire
Û herêmên jiyana min
* * *

Divê hişyarî li ser tirsê serdest be. Divê tedbîrên
pêşîlêgirtinê werin girtin û her hewlek were dayîn da ku
sedemên nexweşiyê ji holê werin rakirin û mirov ji tirsê xilas

bibe. Mîkrob li her derê ewqas zêde ne ku heke mirov ji wan bitirsîn, ew ê nikaribin ji jiyanê kêfê bistînin. Tevî hemî tedbîrên tenduristiyê yên pêwîst, heke mirov bikaribe mala xwe di bin mîkroskopê de lêkolîn bike, ew ê îştaha xwe û .xwesteka xwe ya xwarinê winda bike

Ji çî tiştî ku hûn jê ditirsîn, ramanên xwe jê dûr bixin. Bila ew ji Xwedê re bimîne û baweriya xwe bi Wî xurt bike. Gelek êş bi gelemperî ji ber fikaran çêdibe. Çima êşê bikişînin dema ku nexweşî hîn nehatiye? Ji ber ku piraniya nexweşiyên mirovan ji tirsê derdikevin, berdana tirsê dê wan di cih de azad bike, û başbûn dê tavilê be. Her şev, berî ku hûn razên, ji xwe re piştrast bikin: "Xwedê bi min re ye, û her kesê ku Xwedê bi wan re be, tiştek ji tirsê wî tune." Bi hişê xwe bi Ruhê Xwedê û enerjiyên Wî yên kozmîk dorpêç bikin, bawer bikin ku her mîkrob ku êrîşî we dike dê were têkbirin.

Dubarekirina "Ey Xwedayê, Xwedayê Herî Zêde" an "Ey Xudan, Alîkar" bi baweriyek bêkêmasî dê we biparêze, we xurt bike, û we rehet û saxlem hîs bike. Dema ku hûn bi Xwedê re di ahengekê de ne, rastiya Wî dê bikeve nav we, û hûn ê bizanin ku di bingeha we de, hûn giyanek in ku ji .zehmetiyan nehatiye desteserkirin û nemir e

Her gava ku hûn ditirsîn, kefê xwe deynin ser dilê xwe, ji çepê ber bi rastê ve bişon û bibêjin: "Ya Xudan, vê tirsê ji min dûr bixe û hiş û ramanên min ji her cûre bala min azad bike." Her wekî ku rê hene ku meriv ji destwerdana radyoyê xilas bibe, heke hûn bi berdewamî dilê xwe ji çepê ber bi rastê ve bişon û heke hûn bi berdewamî li ser ramana dûrxistina tirsê ji dilê xwe bisekinin, tirs dê bi alîkariya Xwedê winda bibe û hûn ê kêfxweşiya îlahî hîs bikin ku .tevahiya hebûna we tijî dike

Tirs her tim bi mirov re ye, û xilasbûna jê bi fikirîna li ser .Xwedê û hestkirina hebûna Wî mimkun e

Baweriya xwe bi Xwedê bîne û di her tiştê ku dikî de rastgo be. Gelek teqlîdkar hene; navê xwe li lîsteya wan a dirêj zêde neke. Li ser karê xwe serwer be û bi awayekî

bêhempa ku berê kesî nekiriye, bike. Qad ji bo afirîneriyê
vekirî ye heya ku xwestek ji dil be û îrade hebe. Dema ku tu
.bi Xwedê re di ahengekê de bî, hemû xweza bersiva te dide
Mirov gelek caran xwe dixin pêşiyê, lê divê em li yên din
bifikirin û bi qasî ku ji destê me tê alîkariya wan bikin, ji wan
re jî wekî ku em ji xwe re dixwazin, xêr û xweşiyê bixwazin.
Dema ku em vê yekê bi dilxwazî û ji dil dikin, em hîs dikin ku
çembera hevxiyê me berfireh dibe û girêdanên hezkirinê
.di navbera me û yên din de kûrtir û xurtir dibin
Di jîngeheke bi 1000 kesan de, eger her kes bi awayekî
dostane tevbigere, her kesek dê 999 heval hebin. Lê eger
her kes di wê jîngehê de wekî dijminekî tevbigere, her kes dê
.999 dijmin hebin

Ronahiya heyvê û welatên dûr ên bextewar
Dema êvar tê, ramanên xwe bi ronahiya heyvê re
tevlihev bike
Xemên xwe bi tîrêjên wê bişo
Ez hest dikim ku ronahiya ecêb bi nermî li ser laşê te
belav dibe
Û li jor daran û deverên dûr
Li erdnîgariya fireh bisekine û bi çavên aram binêre
Bi tîrêjên heyvê û dûmenên bi heybet ên ku ew eşkere
dike

Li qiraxên veşartî yên asoyê geş binêre
Bila ramanên te yên hizirker ji sînorên perspektîfê
derbas bibin

Ber bi welatê xewnên zêrîn ve
Bala xwe ji şeklên ku ji hêla tîrêjên heyvê ve tene
nîşandan biguherînin

Ber bi stêrkên dûr û ezmanê dûr ve
Bêdengiya herheyî li pişt etera zindî
Li cihê ku her tişt bi evîn û jiyanê dihejîne
Temaşe bike ku tîrêjên heyvê dirêj dibin
Ne tenê li ser Erdê

Berevajê vê, di her goşeyekî cîhanên bêdawî yên hişê te
yê bilind de

Kûr bifikire da ku tu bigihîjî welatên dûr û bextewar
Pîvanên hişmendiya giyanî ya kûr
Û gerdûn wekî ronahiyek zîvîn tê dîtin
Ne sînor û ne jî dawîya wê heye

* * *

Mirov bi adetên ne tendurist ve girêdayî ne, û ev adet bi
berdewamî têne xurtkirin di heman demê de adetên baş
.dimirin û winda dibin

Mêvanên nexwestî di jiyana mirovekî de cihê yekem
girtine, lê mêvanên bi rûmet ji bilî îhmal û paşguhkirinê
tiştek din nabînin, û bi şerm û dilşikestî ji deriyê wî dûr
.dikevin

Pêdivî ye ku adetên baş bi kirinên baş werin xwedîkirin,
û ev yek bi hevalên baş û nivîsên îlhambexş tê misoger kirin,
.ji ber ku bandora hawîrdorê ji îrade û xwestekê xurttir e
Mirov ji hêla materyalîzmê ve têne ajotin, û ronahiya
aqil her gav ber bi derve ve ye, ne ber bi hundir ve. Mirov li
vir û wir direvin, lê li cîhanê tu cih tune ku bikaribe wan ji
xwe û wijdanê wan biparêze; kêliyek ji bo xwe-nirxandinê pir
.girîng e

Eger mirovek ji bo serkeftinê dua bike di heman demê
de ku ramanên wî bi ramanên têkçûn, kaos û bêxemî tijî ne,
ew mîna kesekî ye ku kesekî dişîne mîsyonekê tenê ji bo ku
di rê de êrîş li ser wî were kirin. Dizên ku serkeftina mirov
didizin, adetên wî yên xirab in. Mirovek duayên xwe
bêparastin ji Xwedê re dişîne, û dizên fikar û fikaran berî ku
bigihîjin Xwedê êrîşî wan dikin. Bê guman, Xwedê guh dide
duayan ji ber ku ew li her derê ye û her tiştî dizane, lê di hin
rewşan de, dua nayên bersivandin. Çima carinan nayên
bersivandin? Bersiv di tovên neyînî yên ku di axa hişê binhiş
de veşartî ne de ye. Ew adetên xirab, ku di demên dûr û
nêzîk de çêbûne, wekî astengiyek di navbera mirov û Xwedê
de radiwestin. Divê ramanên erênî di axa giyan de werin

çandin da ku ew di bin şert û mercên rast de şîn bibin û
mezin bibin û fêkî bidin. Mirov nikare tenê xwe bispêre
tenduristî, serfirazî û rewşên guncaw, ji ber ku ev demkî û
demkî ne. Aqilmend e ku meriv di cîhana giyan de
.veberhênan bike

Di jiyan û giyanê mirov de hêzên wêranker hene ku ji
şaşiyên berê derdikevin. Ji ber vê yekê, divê mirov di
rûbirûbûn û mijûlbûna bi van hêzên bihêz de hişyar û baldar
.bimîne

Kesê ku ji bo serkeftinê dua dike û di heman demê de bi
xwe difikire "Ez bawer nakim ku ez ê biserkevim", ew ê bi ser
nekeve. Divê dua bi baweriyeke germ û bi dilekî dilnizm
were kirin da ku ronahiya îlahî bibiriqe û bereketên ezmanî
.dakevin

Çawa ku bi telefoneke şikestî axaftin ne mumkin e, her
wiha ne mumkin e ku bi bandor duayan bi riya hişek ku bi
xem, fikar, nerazîbûn û girêdana bi tiştên demkî bargiran e,
werin weşandin. Bi saya aramiya kûr û ahengek aram bi
lerizînên paqijkirî û avaker, hiş dikare were sererastkirin û
pîvandî, wergirtina wê ya giyanî zêde bibe, ku rê bide
veguhestina bi bandor û bibandor a peyamên dilsoz ji Xwedê
.re û wergirtina bersiva Wî ya pîroz

Ey Xudan, destên xwe yên li ser singa xwe, ez tevahiya
hebûna xwe pêşkêşî te dikim, û ez duayên xwe bi evînek kûr
dipêçim. Evîna bêguneh a zarokan ji bo Te bide min, û
alîkariya min bike ku ez nêzîkbûna Te li pişt gotinên duayên
xwe hîs bikim. Bila ez hebûna Te di hemû hestên xwe de hîs
bikim, û bila ez fêhm bikim ku şehrezayiya Te têgihîştina min
diparêze û jiyanî min şewqek ji ronahiya Te û xuyangek ji
.jiyanî Te ya gerdûnî ye

Ew bi gelemperî mirovên herî bextewar in
Bexteweriya rastîn a mirovan di amadebûna domdar a
mirov de ye ji bo fêrbûn û tevgerîna bi awayekî rast û rêzdar.
Her ku mirov xwe bêtir pêş bixe, ew qas bêtir beşdarî
.pêşveçûn û bexteweriya kesên li dora xwe dibe

Sedema sereke ya êşê
 Girêdana xweya giyanî bi beden û hişê re, û pêkanîna
 wê bi riya wan, sedema bingeîn a hemî êş, sînorkirin,
 qedexe, kêmasî û kêmasiyên me ye. Ji ber vê girêdanê, em
 bi qasî êş û kêfê heyecanê dijîn, heta radeyekê ku em
 .nekarin bextewariya îlahî an hişmendiyê biceribînin
 Ol, di eslê xwe de, dûrketina daîmî ya ji êşê û
 .bidestxistina bextewariya saf, an Xwedê ye
 Çawa ku wêneya rastîn a rojê li ser rûyê ava aloz bi
 zelaî nayê dîtin, wisa jî xwezaya rastîn û pîroz a giyanê
 giyanî (neynika tevahiya giyan) bi pêlên alozî û fikaran ên ku
 ji nasnameya giyan bi rewşên guherbar û guhêrbar ên beden
 .û hişê derdikevin nayê famkirin û eslê wê nayê famkirin
 Çawa ku ava tevlihev wêneya rastîn a rojê xera dike,
 hişek bi pirsgirêk jî bi wê naskirin an girêdanê xwezaya
 .hundurîn a herdem kêfxweş a giyan xera dike
 :Ev di pirtûkên şehrezayiya rojhilatî de tê gotin
 Eger tu bikariba li ser bedenê bilind bibûya û bizanî ku"
 tu giyanek î, tu dê xwediye bextewariya herheyî bûyî û ji
 hemû êşan rizgar bibûya." {Û bêje, "Xwedayê min, zanîna
 min zêde bike"}
 {Û hûn ê rastiyê bizanin, û rastî wê we azad bike}
 Azadî ji xwerêveberiyê tê, adeteke baş hevalê herî
 mezin e
 Peyvên herî bi bandor ên mamosteyê min, Sri
 Yuktswarji, sê peyv bûn ku wî her tim ji min re dubare dîkir: "
 Fêr bibe çawa tevbigerî " Bi rastî ez nikarim spasiya xwe ji wî
 re bînim ziman, ji ber ku dizanim her tim ne hêsan bû ku
 .meriv bi rêkûpêk tevbigere
 Dema ku divê tu tiştekî derbas bikî, divê tu fêm bikî
 çima divê tu wê derbas bikî. Ne tenê divê tu dev jê berdî û
 xwe jê dûr bixî, lê divê tu her wiha fikirîna li ser wê ji holê
 rakî û ji ramanên xwe derxî. Ramanên neyînî dijminekî
 .tirsnek e ku divê were têkbirin

Eger hûn bala xwe ji hişmendiya hestî ber bi hişmendiya giyanî ve bibin, hûn ê serkeftinê bi dest bixin û bextewariyê ji xwe re bînin. Destkeftî di hişê de ne. Divê mirov ji xwe bipirse: "Ez koleyê hestên xwe me an efendiyê wan? Ez di"?aştiyê de dewlemend im an jî ji hêla giyanî ve xizan im Divê mirov nebe qurbanê zêdegaviyê. Ji tiştan kêfê werbigire, lê nehêle ew te kole bikin. Azad be. Diloan, dostane, şad û kêfxweş be, û di hemû şert û mercan de bibe efendiyê xwe. Divê mirov ne tenê koleyê hestan be, lê divê li gorî baweriyên saxlem tevbigere. Divê her kesê ku bixwaze ji dualîteyan derbas bibe û bigihêje hişmendiya kozmîk, xwedî xwekontrol be û xwe perwerde bike ku bêyî tengahiya psîkolojîk an nerehetiyê li hember hemû tiştan û hemû şert û .mercan bisekine

Kirina her tiştê ku mirov dixwaze ne azadî ye, lê belê îstismarkirina azadiyê ye. Azadî ji şopandina qanûna xwekontrolkirinê, ango dîsîplîna xwe, tê. Azadiya rastîn tê wateya kirina her tiştî bi rêberiya aqilmendiyê. Azadî kêr û .rûkal e bêyî ku li gorî Xwedê û qanûnên Wî be Jiyanî piraniya mirovan ji hêla xwestek, hewes, mizac, adet û bandorên hawîrdor û civakî ve tê rêvebirin Dema ku adetên laşî dest bi kontrolkirina hişê dîkin, ji bo laşê dijwar dibe ku guh bide fermanên îradeyê. Ji ber vê yekê ye ku mirovên qelew ji bo windakirina kîloyan têdikoşin, tewra dema ku parêzek jî dişopînin. Hucreyên hişmendî adetên xwe ava kirine û zû bersivê nadin fermanên hişê. Lêbelê, heke bi rêkûpêk werin perwerdekirin, ew ê bi dilxwazî li gorî fermanên hişê tevbigerin bêyî ku nakokîya herî piçûk a hêzên hişê yên bilind hebe - hêzên ku dikarin laş kontrol bikin heke bi rêkûpêk werin perwerdekirin û .werzîşkirin

Adetê baş dostê te yê herî mezin e, lê adetê xirab dijminekî veşartî ye. Ji ber vê yekê, divê mirov ji dubarekirina adet an kiryarekê haydar be, ji ber ku dubarekirin kiryarekê vediguherîne adetek berî ku mirov jî pê bihese, û adet dibe

xwezaya duyemîn. Lêbelê, ew dikare bi kirinên baş ên
.domdar û ramana erênî û afirîner were guhertin
Nîşanên rêkûpêkî û yekrengiyê li her derê
Ramanwerên destpêkê ji van çavdêriyan fikirbûn ku her
mirov tevliheviyek ji made û hiş e, û di encama vê çavdêriyê
.de ew bawer dikirin ku du hêzên serbixwe hene: xweza û hiş
Paşê wan dest bi meraqê kir: "Çima her tişt di xwezayê
de bi awayekî diyarkirî hatiye rêzkirin? Çima yek ji destên
mirovan ji yên din dirêjtir nîne? û çima stêrk û gerstêrk di
fezayê de li hev nakevin? Em li her deverê ku em lê dinêrin
"nîşanên rêkûpêkî û yekrengiyê di gerdûnê de dibînin
Ji vê pêşgotinê, wan encam da ku hiş û made nikarin ji
hev cuda bin û di heman demê de li ser her yek ji wan
serweriya mutleq hebe, ji ber ku divê yek hiş hebe ku her
.tiştî kontrol bike
Ev encam bi xwezayî rê li ber ramana yek Xwedayekî
vedike ku sedem û çavkaniya hem madeyê û hem jî hiş e, bi
wan re û li derveyê wan heye. Ewê ku digihîje şehrezayiya
mutleq fêhm dike ku her tişt, di eslê xwe de, ruh e, her çend
.ew ruh di xuyangê de veşartî be û ji çavan veşartî be jî
Ew kesên ku xwediyê zanîna giyanî ne, ronahiya Xwedê
li her derê dibînin
?Pirs ev e: lêkolîneran çawa karibûn pêşî wê bibînin
Wekî gaveke yekem, wan çavên xwe girtin da ku têkiliya
rasterast bi cîhan û madeyê re ji holê rakin, da ku ew karibin
bala xwe bi tevahî bidin ser zanîna hişê gerdûnî yê ku li pişt
.hem cîhan û hem jî madeyê ye
Wan bi awayekî întuîtîv fêhm kir ku ew nikarin hebûna
xwedayî di xwezayê de bi rêya têgihîştinên asayî yên pênc
hestan fam bikin. Ji ber vê yekê, wan bi kûrahî û rast li ser
wê bal kişandin rêyek geriyan da ku hebûna wê di hundurê
.xwe de hîs bikin
Di dawiyê de, wan karîn hemû derî û rêyên pênc hestan
bigirin û bigirin, û demkî bi tevahî ji hişmendiya maddî
serbixwe bûn. Piştî cîhana hundirîn a ruh dest pê kir ku xwe

ji wan re eşkere bike û li ber wan vebe. Ji bo wan kesên
mezin ên ku bê westan lêkolîna xwe ya ezoterîk dimeşandin,
.Xwedê di dawiyê de xwe eşkere kir
Hêza Xwedê li pişt hewldanên xwe bixe
Hêza xwe ya hundirîn ji bo armancên avaker û sûdmend
berde, û tu ê bêtir qezenc bikî. Bi biryardariyeke bêdawî
bimeşe, her hêmana serkeftinê bikar bîne. Xwe bi hêza
giyanê xwe yê afirîner re li hev bike, û tu ê bi hişê bêdawî ve
girêbidî ku dikare te îlham bike û hemî pirsgirêkên te çareser
bike. Hêz dê ji çavkaniya bihêz a hebûna te ya giyanî bi
berdewamî ber bi te ve biherike, û dihêle tu di her warê
.jiyanê de destkeftî û nûjeniyên berbiçav bi dest bixî
Berî ku hûn biryarek girîng bidin, bêdeng rûnin û alîkarî
û bereketa Xwedê bixwazin. Hingê hûn ê fêhm bikin ku li pişt
hêza we hêza Xwedê heye, li pişt hişê we hişê Xwedê heye,
û li pişt îradeya we îradeya Xwedê heye. Heta ku Xwedê bi
we re dixebite, hewldanên we dê pûç nebin, û hûn ê têk
neçin; berevajî vê, hêza we dê pir zêde bibe û şiyaneke we dê
zêde bibin. Û gava hûn erkên xwe di xizmeta Xwedê de bi cih
.bînin, hûn ê bereketên Wî bistînin
Eger karê te di jiyanê de dilnizm be, ji bo wê lêborînê
nexwaze. Bi wê yekê serbilind be ku tu erkên ku Xwedê
spartiyê te bi cih tînin. Ew dixwaze ku tu rola xwe bi qasî ku ji
destê te tê bibî. Ne her kes dikare heman rola ku tu dikî bi
cih bîne. Heta ku tu ji bo razîkirina Xwedê bixebitî, hemû
hêzên gerdûnê dê ji bo bextewarî û rehetiya te bi hev re
.bixebitin
Dema ku hûn ji Xwedê re piştrast dikin ku hûn Wî ji her
tiştî zêdetir dixwazin, hûn ê xwe bi îradeya Wî re li hev bikin.
Û dema ku hûn bênavber li Wî digerin, bêtir ku astengiyên li
pêşiya we bin, hûn îradeya xwe ya mirovî bi awayê çêtirîn
bikar tînin, û hûn her weha qanûna serkeftinê ya ku ji hêla
şehrezayên kevnar û hemî kesên ku serkeftina rastîn bi dest
.xistine ve tê zanîn, bikar tînin

Hêza kozmîk a pîroz di xizmeta we de ye heya ku hûn bi rastî hewl bidin ku wê hêza pîroz bikar bînin da ku tenduristî, bextewarî û aştiyê bi dest bixin. Bi gihîştina van armancên hêja, hûn ê di rêya xwe-zanînê de ber bi mala xwe ya rastîn .di Xwedê de bimeşin

Bextewarî pîvana serkeftinê ye
Pêşî, divê hûn piştrast bin ku armanca ku hûn dixwazin bi dest bixin hêjayî têkoşînê ye û gihîştina wê jî heq dike ku .wekî serkeftinek rastîn were hesibandin

Serkeftin çi ye? Ger tenduristiyek û dewlemendiyek hebe lê bi her kesî re (û bi xwe re jî) pirsgirêkên te hebin, jiyana te ne serkeftî ye. Ger tu bextewariyê nebînî, cîhan tarî û jiyana bêber dibe. Dema ku tu pereyan winda dikî, tiştêkî biçûk winda dikî. Dema ku tu tenduristiyê winda dikî, tiştêkî girîngtir winda dikî. Lê dema ku tu aştî û aramiyê winda dikî, .tu xezîneyên herî hêja yê jiyana winda dikî
Ji ber vê yekê, divê serkeftin bi pîvana bextewariyê, bi şiyana lihevhatin û lihevhatina bi qanûnên gerdûnî re were pîvandin. Serkeftin bi pîvanên dinyayî yê wekî tenduristî, statu û hêzê nayê pîvandin. Ev tişt bi serê xwe bextewariyê naynin heya ku bi rêkûpêk neyên bikar anîn. Ji bo ku ev çêbibe, divê mirov xwedî şehrezayî û hezkirina ji bo Xwedê û .mirovahiyê be

Xwedê ew hêz daye te ku tu xwe bi karanîna an jî bi xeletî bikaranîna hiş û îradeya xwe xelat bikî an jî ceza bikî. Ger tu qanûnên tenduristî, serfirazî û şehrezayiyê bînpê bikî, bê guman tu ê ji nexweşî, xizanî û nezanînê cefayê bikşînî. Ji ber vê yekê, divê tu hişê xwe xurt bikî û red bikî ku barên psîkolojîk û exlaqî yê salên borî yê kombûyî hilgirî. Wan komên kevin di agirê biryarên xwe yê pîroz û çalakiyên .avaker ên niha de bişewitînî, û tu ê bigihîjî asoyên azadiyê
Bextewarî - heta radeyekê - bi şert û mercên derveyî ve girêdayî ye, lê ew di serî de bi rewşa hişê mirov ve girêdayî ye. Ji bo ku mirov bextewar be, divê tenduristiya baş, hişê

hevseng, jiyaneke geş, karekî guncaw, dilê şikirdar û ji her
.tiştî girîngtir, şehrezayî û zanîna Xwedê hebe

Biryardariyeke xurt ji bo bextewarbûnê dê gelek
alîkariya te bike. Li bendê nemînin ku rewşa te biguhere, bi
xeletî bawer bikin ku pirsgerêkên te li cîhekî din in. Nehêlin
ku bêbextî bibe adetek kûr ku devjêberdana wê dijwar e, û
.bibe sedema êşa psîkolojîk ji bo te û yên li dora te

Yek ji mezintirîn nîmetên ji bo te û yên din ew e ku tu
bextewar û geşbîn bî. Ger bextewariya te hebe, te her tişt bi
dest xistiye. Bextewarî tê wateya lihevhatina bi Xwedê re, û
.meditasyon şiyana gihîştina bextewariyê dide te

Adetên Hiş: Lezkirin an Derengxistina Serkeftinê
Adetên mirovan xwedî hêz in ku serkeftina wan bilezînin
an dereng bixin. Ne îlhamên demkî an ramanên geş in, lê
adetên rojane yên derûnî yên mirovan rêça jiyana wan diyar
.dikin

Adetên derûnî mîna mîknatîsek derûnî ne, ku hin tiştan,
mirovan û rewşan dikişînin. Adetên baş ên derûnî dihêlin hûn
derfetên baş û sûdmend bikişînin, lê adetên xirab ên derûnî
we nêzîkî kesên ku meylên dinyayî û rewşên nexwestî hene
.dikin

Hûn dikarin adetên xirab bêbandor bikin û hêza wan
qels bikin bi dûrketina ji her tiştê ku dibe sedema wan an
vejandina wan, bêtir ku bi berdewamî li ser wan bisekinin.
Dûv re, ramanên xwe ber bi adetek baş ve araste bikin û bi
berdewamî li ser pêşxistina wê bixebitin heya ku ew bibe
beşek yekgirtî ya jiyana we ku hûn dikarin pê bawer bin û
.piştî xwe bidinê

Di hundirê me de, du hêzên dijber di nav pevçûnek
berdewam de ne: yek me ber bi tiştê ku divê em nekin ve
dibe, û yeka din me îlham dike ku em tiştê ku divê em bikin,
her çend ew diwartir xuya bike jî. Dengê yekem dengê
.xerabiyê ye, yê duyem dengê qenciyê ye, an jî Xwedê ye

Bi dersên rojane yê dijwar hûn ê bi zelalî bibîn ku
adetên xirab dara xwestekên bêdawî yê madî têr dîkin, lê
.adetên baş dara hêvî û xeyalên bilind ên giyanî têr dîkin
Divê hûn hewlên xwe bêtir û bêtir li ser geşedana rast a
dara giyanî ya pêroz bidin, da ku rojekê hûn bikaribin fêkiyên
.xweş û gihîştî yê xwenaskirinê bidirûn

Eger tu bikaribî xwe ji hemû cureyên adetên xerab
rizgar bikî, û eger tu bikaribî her tiştê baş û hêja ji ber evîna
hêjayî û dîlovaniyê bikî û ne ji ber ku xerabî xemgînî û
poşmanî tîne, wê demê tu dê di ruh de mezin bibî û di rê de
.pêşve biçî

Tu dê azad bî dema ku tu bi dilxwazî û bi zanebûn dev ji
adetên xwe yê xirab berdî. Tu dê tenê dema ku tu bibî
serwer, ku bikaribî hest, raman û îradeya xwe kontrol bikî da
ku tiştê ku divê were kirin bikî, her çend ew li dijî daxwazên
te be jî, azad bî. Di wê hêza xwekontrolkirin û xweserweriyê
.de tovên azadiya herheyî hene

Min heta niha çend taybetmendiyan girîng ên serkeftinê
behs kirine: ramana erênî, îradeyek, psîkoanalîz, însiyatîf û
xwedîsîplînek. Gelek pirtûk tekez li ser yek an çend ji van
taybetmendiyan dîkin lê hêza îlahî ya di binê van faktoran de
nas nakin. Lihevhatina bi îradeya îlahî re hêmana herî girîng
.e di bidestxistina serkeftinê de

Îradeya îlahî ew hêz e ku erdê û her tiştê li ser wê, û
gerdûnê û her tiştê tê de digerîne. Ew îradeya Xwedê ye ku
stêrkan di fezayê de dixebitîne, û ew îradeya Wî ye ku
gerstêrkan di rêgehên wan de dihêle û çerxên jidayikbûn,
.mezinbûn û hilweşîna hemî şiklên jîyanê rêk dixe

Komirên hesretê

Ey Xudan

Bila agirê hesreta min di hebûna te ya pêroz de heta

hetayê bişewite

Ey Xwedayê min ê delal, lotusa evîna min ji çiraya
jibîrkirina erdê derxe, û pê sînga bîranîna xwe ya herdem
.hişyar xemilîne

,ditewînim

têgihîştineke teqez were naskirin, lê ne bi rêya hişê tevlihev
û aloz

.bikim

dikim

dibînim

,ramanek paqij û bêkêmasî

.de) bişînim padîşahiya bêdawîyê

Pêdiviya psîkoanalîzê

Nehêniyeke din a serkeftinê psîkoanalîz e. Introspection
neynikek e ku hûn dikarin tê de kûrahiyên veşartî yê hişê
.xwe bibînin ku wê demê ji we veşartî bimînin
Xalên têkçûna xwe destnîşan bike û meyl û meylên xwe
yên baş û xirab ji hev veqetîne
Analîza xwe bikar bîne da ku fêhm bikî ka tu niha li ku yî,
dixwazî çi bi dest bixî, û çi astengî li pêşiya te ne. Karê xwe
.yê rastîn diyar bike û armanca xwe di jiyanê de fêhm bike
Hewl bide ku hemû taybetmendiyên kesayetiyek rastîn
û esîl, bê bar ji xwestek û xeyalan, pêş bixî. Bi girtina hişê
xwe bi Xwedê re li hev û di ahengekê de, tu dê di rêya ber bi
armanca xwe ya xwestî ve bi lez, bi ewlehî û bi bawerî pêş
bikevî. Armanca te ya dawîn ew e ku rêya xwe ya ber bi
Xwedê ve bibînî. Lê di vê dinyayê de erk û berpirsiyariyên ku
.divê tu bicîh bînî jî hene
Li ser vê erdê em wek xerîban xuya dikin, û tenê gava
em ji Xwedê hez bikin em dibin bira û xwişk
Îrade û însiyatîf dê ji we re bibin alîkar ku hûn
pabendbûnên xwe diyar bikin û wan bi tevahî bicîh bînin.
Însiyatîf çi ye? Ew şiyaneke afirîner a di hundurê we de ye:
çirûskek ji Afirînerê bêdawî ku dikare hêza afirandina tiştek
ku kesê berê neafirandiye bide we. Ew we motive dike ku hûn
tiştan bi awayên nû û afirîner bikin. Destkeftiyên kesekî ku
xwedî hişmendiya însiyatîf e dikarin bi qasî stêrkek
gulebaranê balkêş û ecêb bin. Bi afirandina tiştek ku ji
tunebûnê xuya dike, ew nîşan didin ku tiştê ku ne gengaz
xuya dike bi rastî gengaz e dema ku mirovahî hêza giyanê
afirîner ê bilind bikar tîne. Însiyatîf û nûjenî dihêle hûn li ser
lingên xwe, azad û serbixwe bisekinin, û di nav nîşanên
.serkeftinê de ne
Hişyariya Fikirên Serkeftinê
Ger tu heta niha têk çûbe, dev ji şer berdî û têkçûnê wek
.çarenûs bibînî bêaqil e

Heta ku mirov bikaribe bêtir bi dest bixe, mirin di şer de
çêtir e ji dev ji hewildanê berdîn, ji ber ku hewildanên mirov
.dê di jiyaneke nû de berdewam bikin, heta piştî mirinê jî
Serkeftin û têkçûn encamên dadperwer ên tiştên ku we
di demên berê de kirine û her weha yên ku hûn niha dikin in.
Ji ber vê yekê, divê hûn ramanên serkeftinê ji ezmûnên berê
xwedî bikin û wan enerjîk bikin da ku hûn bikaribin ramanên
.têkçûnê di jiyana xwe ya niha de kontrol bikin
Zehmetî û tengasiyên ku mirovekî serkeftî pê re rû bi rû
dimîne, dibe ku ji yên ku mirovekî neserkeftî pê re rû bi rû
dimîne mezintir bin. Lêbelê, yên berê xwe perwerde kirine ku
.fikra têkçûnê bi tevahî û bi berdewamî red bikin
Divê hûn hişê xwe ji bêhêvîbûn û bêhêvîtiyê ber bi
serfirazî û serfiraziyê ve biguhezînin; ji fikaran ber bi aramiyê
ve; ji tevlihevî û fikarên rewşenbîrî ber bi balkişandina derûnî
ve; ji kaos û aloziyê ber bi aştiyê ve; û ji aştiyê ber bi
bextewariya giyanî ya pîroz ve biguhezînin. Dema ku hûn
xwediyê vê zanîna xwe bin, armanca jiyana we dê bi
serkeftinê tacîdar bibe û bi alîkariya Xwedê bi rengê şahî
.were bidestxistin
Hêza ramanê
Hûn li gorî kalîte û cewhera ramana xwe ya asayî
.serkeftin an têkçûnê nîşan didin
Kîjan di jiyana te de bihêztir e: ramanên serkeftinê an
?ramanên têkçûnê
Eger ramanên te bi piranî neyînî bin, carinan ramanên
erênî jî têrê nakin ku serkeftinê bi dest bixin. Lê eger tu bi
rastî bifikirî, tu yê tiştê ku lê digerrî bibînî û bigihîjî armanca
.xwe, her çend tu hest bikî ku di tariyê de dorpêçkirî yî jî
Tenê tu berpirsiyarê xwe yî. Kesekî din di Roja Qiyametê
de bersivê nade û hesab ji te re nade. Karê te li dinyayê, li
cihê ku kiryarên te te danîne (encamên kirinên te yên berê),
tenê dikare ji hêla yek kesî ve were kirin: tu. Û karê te tenê
dema ku ew bi awayekî xizmeta hevalê te dike, wekî serkeftî
.tê hesibandin

Li ser ti pirsgirêkekê neseke û li ser wê nefikire. Bila
tişt demekê bêhna xwe vedin, û dibe ku ew bi xwe çareser
bibin. Lê nehêlin ew ewqas dirêj bêhna xwe vedin ku hûn
şiyana xwe ya ferqkirinê winda bikin. Di şûna wê de, van
demên bêhna xwe bikar bînin da ku hûn kûrtirkirina ramana
xwe bikin û bigihîjin asoyên aram di hundurê xwe de. Dema
ku hûn bi xwe re di ahengekê de bin, hûn ê bikaribin bi zelaî
li ser her tiştê ku hûn dikin bifikirin. Her çend ramanên we
bigerin jî, hûn ê karibin wan kom bikin û ji nû ve rêz bikin. Ev
şiyana pîroz a di ahengekê de dikare bi hewildan û pratîkê
.were bidestxistin

Dayik, li gorî mamoste Paramhansa
Gotara ku wî di Roja Dayikan de da
Bila em vê rojê wekî ramanek baş ji bo hemî dayikên baş
.hilgirin ku zarokên xwe bi dîlovanî û evînê mezin kirine
Evîna dayikan ne ji me re hatiye dayîn ku em bi nermî û
bêxemiyê me xera bikin, lê ji bo ku di dilê me de nermiyê
biçîne, da ku em dilê yê din bi dîlovanî nerm bikin û
giyanên westyayî ji xem û astengiyên dinyayê azad bikin. Ew
kesên ku di trajediyê û xemgîniyê de dixeniqin, ji gelek
bêbextî û zehmetiyan dikişînin, hewcedarê têgihîştina me ya
.nerm û hevxiyê me ya dîlovan in
Min ronakbîriya xwe ya giyanî bi saya evîna min a mezin
ji bo diya xwe wergirt; evîna min a dilsoz ji bo diya min
sedema sereke ya evîna min a mezin ji bo Xwedê bû, ji ber
ku wê evînê min teşwîq kir ku ez li çavkaniya wê ya paqij
bigerim, û min ew di Xwedê de, çavkaniya hemû qencî û
.fezîletê, dît

Dayik ji bav nermtir û bexştir e Dayik mînakê herî paqij
a evîna bê şert û merc a Xwedê ye Xwedê dayik afirandin da
.ku evîna xwe ji bo me, bi sedem an bê sedem, diyar bikin
Ez jinê wekî xuyangeke mirovî ya dayiktiya gerdûnî
dibînim, û tiştê ku ez herî zêde li ser wê heyranê wê me
evîna wê ya dayikî ya rastîn e. Ew kesên ku bedewiya
giyanî û wateya bilind di jinê de dibînin, bi hestên bilind şiyar

dibin û xwe ji bo qadên fireh ên îlhamê vedikin. Evîna
gerdûnê dilê her kesê ku bi teqdîr û rêz li jinê dinihêre û bi
.dilovanê û rûmetê pê re tevdigere, dagir dike
Eger Xwedê evîna xwe di dilê dayikan de neçandibûya,
ew ê nikaribûna ji zarokên xwe hez bikin. Lêbelê, pesnê wê
yekê jî tê dayîn ku ev evîn bi wan re diherike. Hemû mirovên
.mezin evînek mezin nîşanê dayikên xwe dane
Ji ber hebûna dayikê, mal tijî ronahî, şahî û bereket e.
Werin em agirê evîna dayikê her tim di dilê xwe de geş
.bihêlin

Û silav ji hemû dayikên dilsoz ên cîhanê re
Û ji bo hemû kesên ku bi dilovanê wan re derman dikan
,ji bo rêzgirtina wan û ji bo naskirina xebata wan

Fısıltandinên Kûrahiyê

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Mesûd

Ez demek dirêj di nav nivîna afirandina Te de mam, di
demên berê, niha û pêşerojê de, û ez - zarokê bêdawîtiyê -
hest bi fikar û bêzariyê dikir. Min carek û du caran têkoşîn
kir, lê bê feyde, heta ku di dawiyê de ez bi ser ketim ku ji
nivîna ku bi astengiyên rêjeyîtiya xapînok dorpêçkirî bû, xwe
bavêjim. Te ez di destên xwe de girtim û bi melodiyên aştiya
bêdawî min hembêz kir. Ez zarokê bêdawîtiyê me -
bêdawîtiya Te - û ez serê xwe didim ser singa hebûna Te ya
her tiştî.

Xem meke, kurê min

Di kêliyê dijwar de, min dengê te bihîst ku digot: "Tîrêja
parastina min di demjimêrên te yên herî geş û tarî de bi
heman rengî dibiriqe"

Xem meke, kurê min, lê bawerê hebe û bikene! Çimkî
xemgînê neheqîyek e li hember xwezaya pîroz a giyan Bila

ronahiya min a şîfayê bi kenên te yên geş bibiriqe Bextê te,
kurê min, şahî û razîbûnê tîne min.

Bi te re kêfê bikim

Di bêhejmar jiyanan de, min bi te re lîstiyê û bêhejmar
melodî gotine. Ez hîn jî hembêza te ya germ tînim bîra xwe
her gava ku ez piştî sedsalan ji nebûnê vedigeriyam malê -
cem te - lerzek ji veqetînê min dihejand. Û ez dîsa li vir im, di
hebûna te ya herheyî de, bi te re dilîzim û dikenim, stranên
evîna xwe ya herheyî ji te re distrêm.

Ne li dijî daxwaza min, ey mirin

Ez ê bi zorê ji erdê nekim mîna zarokekî reviyayî ku ji
hevalên xwe hatiye kişandin, ez ê li dijî daxwaza xwe ji erdê
neyê kişandin. Ez ji Xwedê hez dikim, û Ew ji min hez dike;
û dema ku ez ji bo cara dawî biçim, ez ê vê rolê li ser dikê
demê temam bikim - ev kiriyara ku Xwedê ji min xwest ku ez
wekî berdewamiya drama Wî ya kozmîk bilîzim. Di lîstina rola
xwe di drama jiyanê de, ez ê bikenim û ez ê bigirîm: ji ber
pêkanîna daxwazan kêfxweş û ji ber şikestina hêviyan
xemgîn. Lê piştî ku ez rola xwe temam dikim, çi qas dijwar û
westiyayî be jî, ez ê dikê erdê bi dilek bişirîn bihêlim. Ez ê
demekê di hembêza dayika kozmîk de bêhna xwe vedim, di
bextewariya wê de xwe germ bikim, û dûv re ez ê vegerim
erdê, êdî ne ji hêla xwestekên kevin ên ku bi bîxemî di
baxçeyê xapandinê de hatine çandin, lê di bersiva daxwaza
wê ya nerm û diloan de.

Lotusê Evîndar

Mêşhingiva hişê min di lotusa dilê te yê evîndar de asê
maye, ey Xudan, ku ez jê nektara evîna te ya nerm
vedixwim. Ev mêşhingiva min a giyanî tenê kulîlkên ku bîhna
te ya şîrîn derdixin berhev dike. Min xwe ji hingivê kêfê
hestyarî bêpar hişt û li jor baxçeyên bêber ên xeyalê firiyam

heta ku di dawiyê de min lotusa ronahiya te ya pîroz dît. Ez mêşhingiva te bûm ku di zeviyên enkarnasyonan de digeriyam, ji hêla bîhnên kulîlkan ve ber bi ezmûnên bêhejmar ve dihatim kişandin. Lê niha min gerandina xwe rawestandîye, ji ber ku bîhna te ya pîroz tîbûna giyanê min vemirand û hesreta min a şewitandinê ji bo her bîhnxweş an bîhnek şîrîn têr kir.

Daristana xapandinê dişewite

Min xwe di nav daristana xeyal û xapandinê de tenê û xemgîn hîs kir, ji ber vê yekê min desteyên dîsîplîna xwe pêxistin, lê agir hêdî hêdî dişewitî û bê agir dişewitî, min ji kûrahiya dilê xwe dua kir, û tu hatiyî ba min, ey Xudan, û hin ji qelsiyên min pêxist, û agir bi lez di nav deviyên hişk û daristanên xeletiyê de belav bû. Piştî ew gihîştin deviyên stûxwar ên xwestekan û dest dan darên bilind ên serbilindî û xudperestiyê. Zimanên ronahiya Te daristanên berfireh ên nezanîna min xwarin û ew kirin xwelî. Ez spasiya te dikim, ey Şewatvanê Îlahî! û bila xulamên Te bi lava û dua ji bo alîkariya tavilê û şîfaya bilez berê xwe bidin Te.

Strana te ya rastîn

Ji bo ku ez te bibihîzim, ey Milyaketê Parêzvan, min radyoya dîtina xwe ya hundurîn bi destlêdanên nerm ên evînê ahengdar kiriye. Gelek caran di meditasyonê de, min guh daye melodyên herî xweş ên pîrozên te yên ku nêzîkî te ne: senfoniya giyanî yên bilind, besteyên ji dilê min çêbûne, û strana melodîk a hesreta min a kevîr ji bo te. Bi sebir û aramiyê, min amûra hestên xwe yên herî kûr ahengdar kiriye, û dema ku xewbûn çavên min giran dikir û ez li ber xewê bûm, strana te ya resen di nav min re herikî. û niha ez dengvedanên ekstazîk ên melodyên te yên şad diweşînim û dengê xwe li koroya dilsozên te zêde dikim, da ku îlahî her ku diçe germtir bibin û hesret û bêrîkirin xurttir bibe.

Ez ê di deryaya giyanan de avjeniyê bikim

Bi yekîtiya bi Te re, Ruhê Hemû-Hemû-Hemû-Hemû, ez ê bibim lêdana jiyana kozmîk Ez ê di deryaya giyanan de biherikim Ez ê li ser pêlên hestên pîroz ên mirovî bireqsim û hemûyan bi kêfxweşiya pîroz birijînim Ji Hîmalayayên ezmanî, ez ê lehiyek gerdûnî ya xeyalên bilind berdim Ez ê her hêstirek bim ku ji bo dîlovaniyê ji bo yên din tê rijandin Ez ê di bêdengiya zêrîn a pîrozan û hêviyên geş ên hişên pembe de amade bim Ey Pêkanînerê dilsoz ê Xwestekan!

Dema ku çirûska min a bêdawî bi ronahiya te ya bêdawî re tevlihev bibe, ez ê di her çavî de bibiriqe

Aştî li ser te be

Fêhm û tégihîştinên nû

Di rojên havînê yên jiyane de
Ez nektara hestan berhev dikim
Ji kulîlkên fezîletên şîrîn
Di baxçeyên giyanên baş de mezin dibin
Û min esansa distilandî di dilê xwe de hilanî
Ji kulîlkên bilind ên toleransê
Û guliyên dîlnizmiyê bi bîhnxweşiya xwe ya nerm
Û kulîlkên kêmdîtî yên ramanên lotusên nerm
Û dema ku berfê ezmûnên zivistanê yên sar li dora min dibarin
Û veqetîna erdê ya bi êş
Ez germî û aştîyê dixwazim
Di nektarê de ku di şaneya dilê min de hatiye hilanîn
Di wê hucreyê pîroz de, di hebûna te de
Ez gelek caran mêşa îlahî dibînim
Şîrîniya hesretên min ên pîr vexwe
Ez xwe ewle, kêfxweş û aram hîs dikim
Ez ê bibim şelaleya bextewariyê
Kêfxweşiya min di herikîneke berdewam de deng vedide

Li cihê ku lehiya bihêz diherike
Barên giran ên xemgînê û fikarên yên din
Ez ê bi lezeke ecêb birevim
Li ser cihên bêdawî
Ji giyanên êş kişandî
Ji bo ku tirsên wê ji holê rake
Û ez ê nexweşiyên wê ji holê rakim
Ez ê bim çirûskek birûskê
Di şeva herî tarî de
Ji bo xweşik xuya bike
Bedewiya te, ji demên kevna ve veşartî ye
Li pişt tariya çavên nebîn
Ez ê bibim tîrêjên heyvê yên geş
Rakirina tariyê ji rûyê erdê
Ezê bim tîrêjên ronahiyê
Belavkerê tariya veşartî
Di quncikên ramana mirovan de
Bi kerema te, ya Xudan
Silashy, jîrbûna ji nişka ve ya şehrezayiyê
Xeletiyên ku di temen û serdeman de kom bûne
Têrkeriya ku evîn di giyan de çêdike, ne di hestê bi xwe
de ye
Lê belê di kêfa ku ew hest tîne de
Ji ber ku evîn kêfxweşiyê tîne
Em ji evînê hez dikin ji ber ku ew bextewariyek mezin
dide me
Evîn ne armanc e; bextewarî armanc e
Xwedê bextewariyeke herheyî û herdem nûker e
Û xwezaya giyan jî wisa ye, ji ber vê sedemê mîstîkan
stran gotine
Ew kesên ku ev rastî ceribandine û ji wê kêfxweşiya
:giyanî tam kirine
Em ji kêfxweşiyê hatine, em di kêfxweşiyê de dijîn û"
"hebûna me li ser piyan e

Û em ê vegerin bo şahiya kozmîk, da ku rojekê di wê
"bextewariyê de bihelin
Hemû hestên hêja yên wekî evîn û dilovaniyê
Wêrekî, fedakarî û dîlnizmî bê şahî bêwate ne
Şahî tê wateya kêfxweşiyê, û ew xuyangeke
bextewariya bilind e
An jî razîbûna herî mezin
} {Û Xwedayê te bê guman dê bide te, û tu dê têr bibî}
{Şa bibe û kêfxweş bibe
Her çend kêfxweşî dibe ku ji ber hin rewşên derveyî
derkeve holê jî
Lê di bingeha xwe ya saf de, ew bi mercan ve ne
girêdayî ye
Ew pir caran bêyî şert û mercên madî xuya dike
Carinan dibe ku hûn sibê şiyar bibin
Hûn hest dikin ku hûn ê ji kêfxweşiyê bifirin
Û gava tu di aramiya meditasyonê de rûdinî, kêfxweşî di
hundirê te de lêdide
Bêyî ku alarmek derveyî wî şiyar bike
Ew kêfxweşiyek giyan e ku bêhempa ye
Lê gava kêfxweşî bi hin mercan ve girêdayî be
Ew ji heman rewşan çêdibe
Bi rastî, ew şert û merc wekî rêyek ji bo ezmûna
.kêfxweşiyê xizmet kirin
Tiştê ku di destpêkê de di giyan de veşartî bû, min wek
kêzikekê axa giyan kola
Û kaniyeke şahiyê ji embarê bextewariyê yê di hundirê
mirov de veşartî derket
Ji ber vê yekê, di ezmûna mirovan de, bi gelemperî
hewcedarî derdikeve holê
Ji bo hin bûyeran da ku wê kêfxweşiya veşartî ya di
hundurê kûr de derxim holê
Evîn jî ji xwezaya giyan e, lê ew bi kêfxweşiyê ve
girêdayî ye
Bêyî şahî evîn nabe

Ma mirov dikare li ser evînê bê şahî bifikire? Bê guman

na

Dema ku em li ser êşa ku evîna bêbersiv tîne diaxivin

Em behsa hesretek dikin ku nehatiye bicîhanîn

Lê ezmûna rastîn a evînê her gav bi kêfxweşiyê re ye

Hişê min mêşhingiv e, difire

Ber bi baxçeyê tenê yê dilê min ve

Yê ku bi bayê evîna min ve tê hejandin

Bi mircanên şehê xemilandî, şîrîniya te

Min ji bo te lîlyeyên xweşik çandine

Ji cudakariya giyanî

û nargîsên zer

Ji bo kişandina hêsirên poşmaniya min

û binefşên nazik, xeyalên dîlnizmiyê

û dilê min ji bo têgihîştinên giyan vekirî ye

Ez darên ramanên xwe pêşkêşî te dikim

Fêkiyên xweş ên duayên bîhn xweş

Bi destên dîlnizm ên ji şaxên nerm û şilî hatine çêkirin

û di baxçeyê dilê min de

Ramanên min mîna mêşhingivekê ne ku li dora min

dizivirin

Serxweş di nav pêşkêşiyên nektarê yên paqij de ji bo te

.Hemû dinyayê wateya rastîn a peyva "evîn" ji bîr kiriye

Evîn bi xeletî hatiye bikaranîn û dilê wê ji aliyê ewqas

kesan ve hatiye parçekirin ku êdî tenê çend kes wateya

evînê dizanin

Çawa ku rûn di her perçeyek zeytûnê de tê dîtin, evîn jî

her quncikekî afirandinê dagir dike. Lê pênasikirina evîn pir

dijwar e, ji ber heman sedema ku peyv nikarin tama

porteqalekê vebêjin; divê mirov tama fêkiyê biceribîne da ku

.tama wê bizanibe. Eynî tişt ji bo evînê jî derbas dibe

We hemûyan bi awayekî di dilê xwe de evîn ceribandîye,

û ji ber vê yekê hûn ramanek li ser cewhera wê hene. Lê

mirov bi tevahî nizanin ka meriv çawa evînê pêş dixe, paqij

.dike û berfireh dike da ku bigihîje evîna îlahî

Di destpêka jiyânê de di piraniya dilan de çirûskek ji
evîna îlahî heye, lê ew bi gelemperî wînda dibe ji ber ku
.mirov nizane çawa wê xwedî bike
Piraniya mirovan bawer dikin ku ne hewce ye ku
cewherê evînê were analîzkirin. Ew evînê wekî hestek
dizanin ku ew li hember xîzm, heval û kesên din ên ku ew bi
tundî ji wan hez dikin, tecrûbe dikin. Lê evîn ji vê pir zêdetir
.e

Tenê rêya ku ez dikarim evîna rastîn rave bikim,
ravekirina bandora wê ye. Heger tenê mirov bikaribe hetta
.çirkeyek evîna îlahî hîs bike
Ew ji aliyê lehiyê şahiyê ve hate dorpêçkirin ku ji şiyana
.wî ya kontrolkirina wê zêdetir bû
Divê em di kirina qencîyê û hewl dayîna alîkariya yên
din de xurt bin. Mirovek ku tenê li xwe û malbata xwe
eleqedar dibe, dê pir bextewariyê nebîne, û heke ew li ser
kesekî din ê ku dibe ku êşê dikişîne nefikire, ew xwe ji
kêfxweşiya ku di giyan de bi dirêjkirina destê alîkariyê ji
kesên hewcedar re çêdibe mehrûm dike. Di encamê de,
keştîya wî ya bextewariyê dê piçûk bimîne û naveroka wê
.netemam be
Pere, ji bo min, tê wê wateyê ku meriv wê ji bo qencyê
.û alîkariya kesên din bikar bîne
Ew kesên ku ji dil û can, rastgo û ji rêzgirtina te dixwazin
bi te re bibin dost, ne ji bo ti mebesteke din, di vê dinyayê de
.kêm in
Ev hevalên dilsoz şahiya dinyayê ne, û dostaniya rastîn
.ji her dewlemendiyek li vê dinyayê mezintir e
Kesê ku di danûstandinên xwe de bi mirovan re samîmî
be, dê Xwedê bibîne. Ê kesê ku di dilê xwe de evînê
dihewîne, dê bi rastî yên din nas bike, mîna ku mirov bi
çavekî zelal dibîne û di hundirê xwe de çî heye. Ev cure
zanîna yên din ji hezkirina Xwedê û hezkirina yên din bi
.heman evînê tê

Bi milyonan kes bi ecêbên hişê binhişmend ê ku di dema
xewê de vedibin matmayî dimînin. Lê di rewşek bilindtir de,
hûn dikarin ne bi xeyalê, lê bi rastiyê tiştê ku hûn dixwazin
.bibînin an bizanin

Ez dikarim li ser vê kursiyê rûnim û hişê xwe bigerînim
her derê û tam bibînim ka li wê derê çi diqewime
Carinan şagirt di binhişê de dijîn, û carinan ew ber bi
hişmendiya bilindtir ve hildikişin. Û çend bijarte hene ku
dikarin ji hişmendiya bilindtir derbas bibin û bigihîjin
hişmendiya kozmîk: qada giyanê îlahî, ku ne xwedî esl û ne jî
.sedemek e

Di rewşek hişmendiya giyanî ya paqij de, lêgerîner ne
hewce ye ku tiştan pêşwext xeyal bike da ku wan biceribîne.
Dema ku ew bi hişmendiya kozmîk re bibin yek, hişmendiya
wan berfireh dibe û bi her atomek hebûnê re dibe yek, û ew
bi hişmendî ji tevahiya gerdûnê û hemî hebûnan haydar
.dibin. Ev ezmûn dirêjkirina hişmendiyê bêdawî ye
Kesê ku wê hişmendiyê tecrûbe dike, hîs dike ku ew di
nav tîlên giyanî û li ser lûtkeyên çiyayan de heye, û her
.şaneya laşê xwe û her atomek fezayê hîs dike
Ma tu difikirî ku tu laşekî biçûk î, dema ku cîhana
!mezintir di hundirê te de ye

Lê hişmendiya kozmîk ji wê wêdetir jî ye. Dema ku
lêgerîner dikare hebûna xwe di hemû hebûnê de hîs bike, ew
.bextewariya bêdawî û evîna herî mezin a îlahî tecrûbe dike
Û bi evîna te hestên min mijûl dibin, mîna ku hemû}
{hebûna min bi bedewiya te tijî dibe
Ew bi hebûna herheyî ya hişmendiya xwedayî re dibe
yek

Ji ber vê yekê hêviyên baş ji Xwedê bikin û hêviya
!kerema Wî bikin. Ji gihîştina armanca xwe bêhêvî nebin
Mirov nikare tenê bi wê fikrê ku ew gihîştîye ronakbîriya
giyanî bi Xwedê re be
Xwe-pêşvebirin û başkirina exlaqî şertên bingeîn in ji
.bo gihîştina astên bilindtir

Cudahiyêke mezin di navbera naskirina Xwedê bi
awayekî gengaz û naskirina Xwedê bi awayekî rast de heye.
Naskirina Wî tenê bi dilnizmî, şehrezayî, dilsozî, karakterê
.exlaqî û hesreta ji dil mimkun e
Mirovê dilnizm ew kes e ku Xwedê nas dike û ji aliyê
Xwedê ve tê naskirin

Ew kesên ku kûr diçin nav hişmendiya kozmîk, bi
awayekî xwezayî şîyanên giyanî yên bêhempa û kontrola li
ser hêzên xwezayî pêş dixin. Lêbelê, tu kesê ku digihîje
hişmendiya îlahî ya rastîn, bêtir şehrezayî an jî hişmendiye,
.hêzên xwe ji bo pesnê xwe dan û nîşandanê bikar nayîne
Mirovên aqilmend fêhmî dikin ku Xwedê yekane faktorê
hebûnê ye û bi dilnizmî diyariyên bêhempa yên ku wî bi wan
.xelat kiriye, vedigerînin Wî

Ma her tiştê heyî mûcîze nîne? Û ma mirov jî, tenê bi
?saya hebûna xwe, mûcîze nîne

Eger mirov ji hemû ecêbên ku Xwedê afirandine razî
?nebin, çima divê pîroz bêtir mûcîzeyan bikin

Pîrozên rast ên Xwedê tiştekî nakin heya ku Xwedê ji
wan nexwaze, û carinan jî ji ber sedemên nezela û zehmet ji
.bo fêmkirinê

Ez ê bi mînakê nîşan bidim ka hişmendiya bilind çawa
.ji hişmendiya binhişmend cuda dibe

Hişmendiya bilind ew rewş e ku hûn dikarin - dema ku
şîyar û razayî ne û bi tevahî hişyar in - bi îrade û bêtir tu
.teşwîqek derveyî her hestek di laş de biafirînin

Di cîhana xeyala nehişmend de (di cîhana xewnan de),

hûn dikarin fîncanek şîrê germ vexwin

Lê ev ceribandin li ser we tê ferzkirin, di hişmendiya
bilindtir de, lêbelê, hûn dikarin heman tiştî an tiştek din bi
.hişmendî û bi zanebûn biceribînin

Dibe ku rê dirêj xuya bike, lê rêwîtiyek hezar mîlî bi
gavekê dest pê dike. Û heta ku mirov geşbîn bimîne, ti
.astengî nikare rê li ber gihîştina armanca xwestî bigire

Ez hîn jî jiyanên berê bi bîr tînim

Li wê derê min li te geriyam
Û ez gelek şevên bi bîr tînim
Bi stêrkên biriqok xemilandî
Û dîmenên sibehê

Yê bi bêgunehiya şil
Û demjimêrên şevavê yên ahengdar
Bi rîتما zengilên keriyê re
Û gelek salên xemilandî
Digel gul û kulîlkên biharê
bayên havînê
baranên şefaf
Komên qeşayê yên elmas
Zivistanê

Ax, çend caran min li benda hatina te
Bi dilê ku ji kêfxweşiyê reqis dike
!Giyanê min hema bêje ji hesreta te difire
Her şev, di xewa xwe ya aram û rihet de, em ji tama aşî
û kêfxweşiyê kêfê werdigirin
Dema ku em dikevin xeweke kûr, Xwedê me di
hişmendiyeke bilind û aram de dide jiyandin, ku tê de em
.hemû tirs û xemên vê hebûnê ji bîr dikin
Di meditasyonê de em dikarin wê rewşa derûnî ya pîroz,
tewra di demjimêrên şiyarbûnê de jî biceribînin, û aramiyê ji
.astên din tam bikin

Dema ku kêfxweşiya îlahî dadikeve, bêhna min aram
dibe, û giyanê min bilind dibe, bextewariya hezar xewan di
carekê de dijî, lê ez hestên xwe yên asayî winda nakim. Ev
ezmûna kozmîk ji bo wan kesan e ku kûr dikevin nav
.gihîştina rewşa herî bilind a hişmendiye
Dema ku hebûna mirov bi kêfxweşiya zêde ya Xwedê tijî
dibe, laş bi tevahî bêdeng dibe, bêhna mirov radiweste,
raman aram dibin, û hêdî hêdî winda dibin. Mijûlker rastiya
giyanê xwe û nêzîkbûna xwe ya bi Afirîner re hîs dike, ji ber
vê yekê ew ji bextewariya îlahî vedixwe û kêfxweşiya şahiyê
.tam dike ku hezar doz şerab nikare peyda bike

Mirovê asayî li ser sînore di navbera şiyarbûn û xewê de
xewê hîs dike, û demek kurt hestek başbûnê dijî, lê ev hest
zû winda dibe dema ku ew dikeve xewa kûr. Xew ne
windabûna tevahî ya hişmendiye ye ji ber ku dema hûn şiyar
.in, hûn dizanin ka xewa we rihet bû an na
Gelek rewşên xewê hene - hin sivik, hin kûr. Lê ezmûnên
giyanî yên ku mirov bi Xwedê re di rewşek hişmend de ji
bextewariya herî mezin a xew an xewê (xewa an xewa ku
.beriya razanê ye) bêtir dilşewat û nûjenker in
Her çend tu ji bo min ne bi qasî bihîstin û dîtina min bî

(jî)

Çavên min tiştek nedîtin, û guhên min tiştek nebihîstin
Çimkî tu ji xewê şîrîntir î ji bo çavên min
Û ji ewlehiyê şîrîntir ji bo dilê min
Li pişt sir û razên xewê ev kêfxweşiyên pîroz hene
Em nikarin dilê hemûyan xweş bikin ji ber ku ev ne
mumkin e. Ez hewl didim kesî aciz nekim. Ez hemû hewla
.xwe didim

Tenê ev e tiştê ku ez dikarim bikim
Divê em pêşî li razîbûna Xwedê bigerin. Armanca min a
yekane razîbûna Xwedê ye. Ez destên xwe bi dîlnizmî li ber
Wî dua dikim, lingên xwe li her derê li Wî digerim, û hişê xwe
.jî li ser Wî difikirim û ecêbên Wî dinirxînim
Divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de be, da ku
em bikaribin Wî wek aşî, evîn, têgihîştin, dîlovanî, dîlovanî û
.şehrezayiyê hîs bikin

Ev e, û ne tiştek din, ew tiştê ku ez hatime şahidiyê
bikim û li ser biavim. Ji bilî hizirkirinê, divê mirov hevaltiyek
.baş biparêze

Divê em ne li dû mirovan, lê li dû Xwedê birevin
Eger tu van ramanan sûdmend bibînî, wan wek
.bereketeke ji Xwedê bihesibîne, ji ber ku hemû pesnê wî ye
Ji yên din re qala wê bike; belkî ew ê tiştê ku hûn dibînin
tê de bibînin. Divê em ji bîr nekin ku her roj, bi qasî ku ji
destê me tê, alîkariyê bidin kesên hewcedar. Heta ku

pereyên min di bêrîka min de hebin, ez ê dev ji dayînê
bernedim, ji ber ku çavkaniya min a bêdawî û bêdawî Xwedê
.ye

Divê em Xwedê wekî mezinan nas bikin. Ev bi saya
.hizirkirin û hewldana kesane mimkun e
Carekê ez ji ayînê derdike tim û li ser mamosteyê xwe yê
mezin Sri Yuktiswar difikirîm, ku çend sal berê koça dawî
.kiribû

Min hesreteke mezin ji bo wî hîs kir û xemgîn bûm ku ew
ne li gel min bû ku ez ji bedewî û atmosfera perestgehê kêfê
:werbigirim, û ji nişkê ve ew ji ezmanan li min xuya bû û got
Ma tu difikirî ku tenê tu ji vê cihê xweşik kêfê distînî? Ez"

"!Jî mîna te kêfê distînîm

Kesê ku yekîtîya bi Xwedê re dixwaze, divê bi pratîka
.rojane ya meditasyon û evîna Wî hewl bide
Û bi wê evînê ji her kesî hez bike
Ev tekane rêya dûrketina ji şeran e. Hevkariya giyanî pir
giring e, ji ber ku bêyî giyanîbûna rastîn ne bextewariya
takekesî û ne jî ya gerdûnî heye. Ahenga pîroz tekane
çareseriya hemî pirsgirêkên fizîkî, darayî, zewacî, exlaqî û
.giyanî ye

Bextewarî ji hestkirina nêzîkî Xwedê tê Mirovahî xwe di
bin hespên nezanînê de girtiye, û dem hatiye ku ji vê
zindana şermîner rizgar bibe Divê hiş her gav ber bi Xwedê
.ve be, di her şert û mercî de

Hingê hûn ê aşitî û kêfxweşiyek mezin hîs bikin
Ew kesên ku hesreta Xwedê dikin, hebûna xwe ji Wî re
terxan dikin, hevdu teşwîq û ronî dikin, û her tim Xwedê di
bîra xwe de tînin, ew kesên bextewar ên vê dinyayê û
.serketîyên bextewariya axretê ne

Her tiştê heyî lerizînek mîna pêlê ye ku ji hêla hişê
Xwedê ve tê rêve kirin. Ev lerizîna jîr Ruhê Pîroz e, an Ruhê
dilsoz, ku mirov dikare bi rêya dua û meditasyonê pê re têkilî
.dayne

Di bêdengiya giyanê te û di nav daristana balkişandina
hişê te de, dawîya çîroka evînê bi bêdawîbûna mutleq re
.tune

Lê eger em pêşî li pey pereyan biçin, zehmet e ku em
Xwedê bi dest bixin

Divê em Xwedê bikin beşek girîng ji jiyana xwe, û wê
.demê em ê her tiştê ku em di vê jiyânê de hewce ne hebin
Her kesê ku di dilê xwe de ji bo Xwedê cihekî mayînde
çêbike, Xwedê dê para wî ji qencîyên erd û asîmanan pir
bike, û li ber wî asoyên fireh veke ku tê de tavên hikmetê
.dibiriqin, rêyên wî ronî dikin û tariya li dora wî belav dikin
Xwedê evîndarê herheyî ye, û ji bo mirovan bextewarî
tune ye heya ku ew ji Xwedê hez bike wekî ku ew - qet nebe
- ji gelê xwe yê herî delal hez dike, ji ber ku bêyî Xwedê em ê
.ne xwezaya evînê nas bikin û ne jî tama wê tam bikin
Divê em fêr bibin ku em îradeya xwe bikar bînin û hişê
.xwe bidin ser kar da ku bi hemû dilê xwe li Xwedê bigerin
Kirinên mirovan ji aliyê xwestekan ve têne
destnîşankirin, û ew adet her tim wî neçar dikin ku tiştê ku
.ew naxwaze bike bike

Bi rastî, mirov dijminê xwe yê herî xirab e, her çend ew
pê nizane jî. Ew nizane çawa bêdeng rûne an jî dem ji bo
Xwedê veqetîne, lê dîsa jî ew hêvî dike ku bigihîje
!bextewariyê û ketina xwe ya yekser a bihuştê garantî bike
Ezmûna pîroz tenê bi xwendina pirtûkan an
guhdarîkirina xutbeyan nayê bidestxistin
An jî tenê kirinên baş. Bê guman, ev hemû alîkar in, lê
têrê nakin. Girêdana bi Xwedê re hewceyê baldarbûn û
.ramanek kûr e

Jiyan xeyaleke mezin e
Bifikire! Piştî dehsalan, hebûna me dê bibe xewnek, û
.her tiştê ku em niha dikin dê bibe beşek ji wê xewnê
Heta kesayetiyan herî mezin ên mirovahiyê jî bûne tenê
perçeyên hişmendiya mirovan, lê ew kesayetiyan mezin
gihîştin armanca xwe ya dawîn ji ber ku ew gihîştin asta herî

bilind û di ruh de zindî mane, bi hişmendiye zindî û hişmend
a her tiştê ku diqewime, ji ber ku ew di hişmendiya îlahî de
.yekgirtî ne

Her kesê ku hewl dide bi riya raman û hînkirinê wan bi
wan re li hev bike, bê guman dê hebûna wan hîs bike,
bereketên wan bikişîne û di kûrahiya dilê xwe de bizanibe ku
.ew bi rastî bi wan re di têkiliyê de ne
Jiyan xewneke mezin e. Lê gava mirov li laşê xwe dinêre
û dibîne ku ew ji jiyane dilşad e, ew di rastiya vê xewnê de
baweriyeke xurt pêş dixê. Ew bawer dike ku divê ew vê an
.wê tiştî bi dest bixin da ku bextewar bin
Lê çiqas xwestekan pêk bîne jî, ew ê bi wan bextewariyê
nebîne. Her ku mirov bêtir tiştan bi dest bixê, ew qas bêtir
dixwaze. Ger mirov bixwaze di rehetiyê, aramiyê û razîbûna
hundirîn de bijî, divê xwestek bîn safîkirin û jiyane hêsan
.bibe

Nivîsarên pîroz dibêjin ku ew kesê ku xwestekên wî her
tim ber bi hundir (ber bi giyanê wî) ve diherikin, kesekî xwedî
aramiya hundirîn a bilind e. Di vê yekê de, ew mîna deryayê
ne, ku qet naguhêre û kêr nabe, lê tijî avê dimîne ku
bênavber diherike nav wê. Lê ew kesê ku di embarê aramiya
xwe de qulên xwestekan çêdike û dihêle ku avên girîng
biherikin û wînda bibin, ji aramiya giyanê û bextewariya
.hundirîn tiştekî nizane

Em hewceyê rêberiya wan kesan in ku Xwedê nas dike,
yên ku xwedî şiyana danûstandinê bi Wî re ne û bi hişmendî
.hebûna Wî hîs dike

Pêxemberan ji me xwestine ku em di aştiya hundirîn de
li Xwedê bigerin

Di tenêtiya giyanê de, li cihê ku giyanê dilsoz û şahiya
giyanê ya bilind lê dimîne

Ronakbîr jî piştgirî didin van ramanan

Ew girîngiya ramîniya kûr tekez dike

Ji bo têgihîştina xweya bilind di kûrahiya giyanê de

Ez naxwazim mirov bifikirin ku ew dikarin tenê bi
guhdarîkirina yê din an xwendina pirtûkan zanînê bi dest
.bixin. Divê ew tiştên ku dixwînin û dibihîzin bi kar bînin
Çûna cihên îbadetê ji sohbetên bêwate çêtir e
Lê tewra li cihên îbadetê jî, divê mirov hebûna Xwedê di
.dilê xwe de dest bide û hîs bike
Teqînên hestiyarî û analîzên aqilane nikarin zanîna îlahî
.ya ku giyanên me dixwazin bi dest bixin, bidin me
Dema ku em xwe radestî Xwedê dikin û ji xwestekên
xweperest xatir dixwazin û dema ku em piştrast in ku Xwedê
her gav bi me re ye
Ew di giyanên me de dijî û raman û hestên baş û hêja
îlhamê dide me. Em ê bibin xwediyê bextewarî û azadiyê, û
.em ê li ser asoyê giyanê xwe bibînin ku aqilmendî derdikeve
Mişkê ku bû piling
Wekî ku ji hêla zana Paramhansa Yogananda ve hatî
vegotin

Demek dirêj berê, di kûrahiya daristanekê de, wargehek
hebû ku mirovekî pîroz ku Xwedê nas dikir lê dijîya. Ev
mirovê pîroz xwedîyê şehrezayî û hêzên serxwezayî yê
.mezin bû, û ji bilî mişkekî piçûk û ram kes li nêzîkî wî nejîya
Gelek şagirt û yê din ên ku dixwestin pîroz bibînin, tevî
hebûna pilingên hov û heywanên din ên kovî, cesaret kirin ku
serdana wî bikin, ji ber ku evîna wan ji bo wî dikişand. Ew gul
û fêkî wekî diyariyan dianîn. Hemû yê ku serdana pîroz
dikirin ji têkiliya nêzîk a di navbera wî û mişk de matmayî
.diman, û hinek perçeyên nan diavêtin mişkê kedî yê pîroz
Rojekê, dema ku komek şagirt serdana mamosteyê xwe
li cihê wî yê dûrî malê dikirin, pisîkek li dû mişk ket ku bi
qîrînê hat ber lingên zîlamê zana, ji bo parastinê digeriya. Di
wê gavê de, li ber çavên matmayî yê şagirtan, pîroz mişkê
tirsonek veguherand pisîkek mezin û hov! Bi mûcîzeyek,
mişk niha bi awayekî azad di nav pisîkan de digeriya, bê
zîrar. Ew ji vê veguherînê pir kêfxweş bû, û tenê tiştê ku
aramiya wî xera dikir fısıltandina şagirtan bû, yê ku çav li wî

dixistin û bi tiliya xwe nîşanî wî didan, jê re digotin pisîkek ji
.mişk hatiye

Piştî demekê, heman şagirt dîsa çûn serdana
mamosteyê xwe, û komek gur li dûmişkê pisîk diçûn, ku bi
dengekî bilind mîya dikir û li ber lingên pîroz ji bo parastinê
lava dikir. Pîroz jê re got, "Bibe gur." Şagirtên matmayî di cih
de dîtin kumişkê pisîk li ber çavên wan veguheriye gur. Gur
jî ji vê veguherîna tavilê ya nêçîra xwe matmayî man, lê ew
bêhêvî bûn û birçî vegeriyan. Di dawiyê de,mişkê gur bi
gurên din re bi azadî digeriya, bi wan re dixwar û li
.heywanên piçûktir dinihêrî

Careke din, heman xwendekarên ku şahidê du
mûcîzeyên berê bûbûn, dema ku di nîvê dersê de bi
mamosteyê xwe re dixwend, matmayî man dema ku
pilingekî Bengalî yê mezin dîtin kumişkê gur dişopîne, ku
wekî her carê bi lez û bez ber bi lingên mamoste ve direve
da ku parastinê bibîne. Mamoste, careke din bi karanîna
hêzên xwe yê mûcîzeyî, piling di cih de rawestand û ji gurê
xwe yê kedî re axivî û got: "Mişkê min ê delal, ji min re
bêaqil e ku ez te ji dijminên te biparêzim. Ji vê gavê û pê ve,
ez dixwazim tu bibî piling." Gava ku xwendekar aram bûn,
dest bi ken kirin û ji hev re gotin: "Xwedayê min! Li pilingê
hov ê pîroz binêrin! Ew tenêmişkek e ku pîroz
"!veguherandiye piling

Bi derbasbûna demê re, mêvanên perestgehê fêmkirin

ku pilingê tirsnaq ê ku cihê diparast, di rastiyê de tenê
mişkek piçûk bû ku mamoste ew bilind kiribû û kiribû piling.

Xwendekarên mezintir kesên nûhatî perestgehê piştrast
dikirin û ji wan re digotin: "Ji piling netirsîn, ew bi rastî ne
".piling e, lêmişkek e ku mamoste wêneyê piling daye wî
Evmişkê zordar di dawiyê de ji şermezarkirina giştî

bêzar bû û ji xwe re fikirî: "Ax, eger min bikariba ewlad
"bikujim, wê hingê ez ê ji sedema bêbextiya xwe xilas bibim
Her ku ev fikir hat bîra wî, ew êrîşî zîlamê şehreza kir, bi
niyeta kuştina wî. Lê zîlamê şehreza li benda wî bû, ji ber ku

ew li gorî pêvajoya ramana wî bû û niyeta wî dizanibû, ji ber
vê yekê wî di cih de zanî ka di hişê pilingê wî yê serhişk de çi
".diqewime, û wî qêriya û got: "Vegere wekî xwe
û wisa jî bû, di çirkeyekê de pilingê serbilind careke din

!veguherî mişkekî tirsonek

Her kes ji yê din bêtir pere dixwaze. û gava ew pere bi
dest dixin, ew nerazî dimînin ji ber ku ew kifş dikin ku kesek
.din ji wan dewlemendtir e

Xelk di nav xelesa bextreşiyê de dijîn ku ji hêla xwe ve

.hatiye çêkirin û afirandina xwestekên xwe bi xwe ye

Divê em bi tiştên ku me hene razî bin, ji ber ku tiştên
madî bextewariyê naynin, lê pir caran xemên mirovan zêde
.dikin û fikar û fikarên wan zêde dikin

Riya ber bi Xwedê ve rêya herî hêsan û hêsan e, lê belê

.kêm kes tevî gelek rêûresm û fermîbûnên olî pê dimeşin

Çêtir e ku em dilê xwe ber bi Xwedê ve bizivirînin û jê

.bipirsin ka çi ji bo me çêtirîn û mayîndetir e

Bi rastî, Xwedê li benda me ye ji ber ku ew dixwaze me ji

xerabî û xetereyê dûr bixe. Ew dixwaze ku em di dil û hişê
xwe de bin ji ber ku kelûpelên erzan ên vê dinyayê nikarin

.hesreta mirovan têr bikin an jî valahiya giyanî tijî bikin

Tiştê ku ew di kûrahiya xwe de hîs dike

Xwedê her tim bi me re diaxive, lê hindik kes dengê wî

dibihîzin

Ew dengê bêdeng pir caran bi qîrîna ramanên bi deng û

xwestekên eşkere ve tê xeniqandin

Lê gava raman kêr dibin û xwestek aram dibin, em

dengê Xwedê bi zelaî dibihîzin, her çend ew bêdeng û lawaz
.be jî

Bi rastî, Xwedê her tiştî dike da ku alîkariya mirovahiyê

.bike; Ew deriyan ji bo wan vedike û rêyên wan ronî dike

Da ku ew cihên gavên xwe bibîne, da ku ew nekeve an

.lingê wî neqelişe, lê piraniya mirovan vê rastiyê nizanin

Cîhan bi tevahî ji ber xwestekên xweperest û çavbirçî
yên ku şeran diafirînin, di tevlihevî û kaosê de asê maye.
.Tiştêk din şeran naafirîne

Qehremanê herî mezin di şerê jiyane de ew e ku xwe û
şehwetên xwe têk dibe
Pere, navdarî, xwestek û her tiştê ku li dijî vê prensîbê
ye zirarê dide aştî û bextewariya me

Eger mirov fêr bibûna ku her tim li ser nîrxên rastîn ên
jiyane bifikirin, ew ê bextewariya ku lê digerin bibînin
Lê ew ji niyeta xwe dûr dikevin û ji aliyê herikîna
xwestekên dinyayî ve tên şûştin

Min dît ku ti ceribandinek nikare min ji rêya ku min
.hilbijartîye û ji rêya ku min ji bo xwe girtiye dûr bixe

Ez dikarim bi hêza ku Xwedê daye min, bi hezaran kesan
.matmayî bikim, lê ew rêça kiryarê dê ji bo min zirardar be
Bi her awayî, ez naxwazim bi hezaran kesan matmayî
bikim û hişê wan bikêşînim

Ez tenê dixwazim şagirtên dilsoz bibînim ku bi zexmî di
Xwedê de kok vedane

Ewên ku ji Xwedê hez dikin dê van ramanan tam bikin, û
ewên ku coşa wan berdewam dike dê bereketên Xwedê hîs
.bikin

Hebûna wî bi van hînkirinan diyar dibe
Ji bo mirovek ne mimkûn e ku Xwedê bixapîne ji ber ku
ew rasterast li pişt ramanên wî ye û dizane di hişê wî de çi
.diqewime û çi dixwaze

Dema ku ew dev ji dinyayê berde û ahenga gîyanî
bixwaze, Xwedê dê were ba wî

Dema ku ew xwestek di dilê kesê ku dixwaze de kok
.datîne, Xwedê tê ser wî dil û wî bi qencî û bereketê tijî dike

Tiştên madî tenê hestek derewîn a aştî û razîbûnek
demkî pêşkêş dikin. Tenê armanca rastîn a jiyana mirov ew e
ku bi Afirînerê xwe re di ahengekê de be û kerema Wî bi dest
.bixe

.Ew peyman divê peymaneke herheyî û bêşikêstî be

Ya Xudan, min bi paqijiyê zelal bike da ku ez ronahiya te
ya şîfayê di hundurê xwe de nîşan bidim
Neynika hişê min, ya ku ji fikaran diheje, aram bike, da
ku rûyê te yê bêdawî nîşan bide
Pencereyên baweriyê di giyanê min de veke da ku ez
bikaribim bêhna aramiya te bikşînim
Min fêhm kir ku armanca jiyanê tenê naskirina Xwedê ye
Hin kes hene ku dibe ku bawer nekin ku naskirina
Xwedê armanca dawîn a jiyanê ye, lê kes nikare înkare bike
ku armanca jiyanê dîtina bextewariyê ye. Ê ez bi tevahî
.bawerî û teqez dibêjim ku Xwedê bextewariya dawîn e
Ew bextewariya herî mezin e
Ew evîna gerdûnî ya mutleq e. Ew kêfxweşiya herheyî ye
ku qet ji giyanên kesên ku pê re di ahengekê de ne
dernakeve. Ji ber vê yekê çima em hewl nadin ku bigihîjin wê
?bextewariya dawîn
Kesek din nikare wê bide me. Divê em bi berdewamî wê
.di hundurê xwe de xwedî bikin û geş bikin
Cîhan bi berdewamî hewl dide ku kêfên xwe pêşkêşî
mirovan bike, lê kêfên weha demkî di dawiyê de dibin
sedema poşmanî, tehl û poşmaniyê. Heta yên herî bextewar
jî, ewên ku xuya dikin xwediyê her tiştî ne, dibe ku dîsa jî bi
rastî bextewar nebin û ji bo demek dirêj bi tiştên dinyayî razî
nebin, ji ber ku ew ne tîbûna xwe ya rastîn dişkînin û ne jî
.birçîbûna xwe ya giyanî têr dikin
Her ku em bêtir li ser tiştên derveyî bisekinin, em kêmtir
.dikarin rûmeta hundurîn hîs bikin
Ya ku em dikarin bi tamkirina bextewariya herheyî ya
giyanê îlahî biceribînin
Her ku em bêtir ber bi hundirê xwe ve diçin, em kêmtir
bi zehmetiyên derveyî re rû bi rû dimînin. Ev hev kêşeyek
domdar e, lê piraniya mirovan ji ber bandora hevaltiyên
dinyayî, civaka ku ew tê de dijîn û adetên ne tendurist vê
.rastiyê fam nakin

Civak mirovan bi mijarên rûberî mijûl û mijûl dihêle bêyî
.ku rê bide wan ku li ser rastiyan kûrtir bifikirin
Heta hin kes bêyî xwestekê rastîn a sûdwergirtina ji
.atmosfera wan a pîroz serdana cihên ruhanî jî dikin
Ew ji wan serdanan bi rastî tiştek bi dest naxin
Ew kesên ku dixwazin Xwedê bibînin, wê Wî li her derê
.bibînin. Adetên mirovan wêranker û zirardar in
Nêçîrvanekî hov ku wêran dike, zirarê dide, ji holê radike
û tune dike
Dem hatiye ku mirov fêr bibin çawa bi tiştên ku hene
bextewar û razî bin
Divê em ji tiştê ku tê ser rêya me bêtir tiştekî nexwazin.
Xwedê comerd e; Ew dizane em çi hewce dikin û di wextê
xwe de peyda dike. Ev nayê wê wateyê ku divê em bêyî ku ti
hewldanekê bikin xwe bispêrin Xwedê - qet nebe. Ev tê wê
wateyê ku divê em bi qasî ku ji destê me tê, rola xwe bilîzin
û yê mayî jî bihêlin Xwedê, ku tu carî me ji tiştê ku em
.hewce ne û heq dikin bêpar nake
Baştirîn rê ji bo bextewariya herheyê ew e ku em hebûna
Xwedê hîs bikin. Divê daxwaza me ya herî bilind ew be ku
.em Xwedê nas bikin û biryar bidin ku bi Wî re bin
Divê Xwedê di raman û hestên me de cihê yekem û
bilindtir hebe, û divê em wî wekî stûna herî xurt û saxlem di
.jiyana xwe de bihesibînin
Xwedê, di dîlovaniya xwe ya bêdawî de
Ew şahî û îlhamê dide me
Û ew jiyanekê rastîn dide me
Zîrekiya rastîn
Û bextewariya rastîn
Têgihîştina rastîn bi rêya
Hemû ezmûnên cihêreng ên jiyana me
Lê rûmeta Xwedê nayê eşkerekirin
Ji bilî aramiya giyanî ya ku giyan hîs dike
Û di hewldanek cidî de ji bo lihevhatina bi wê re
Li wir em bi rastiyan re rû bi rû ne

Li derveyî welêt, xeyal pir xurt in
Pir kê m kes dikarin xwe ji vî karî xilas bikin
Bandora jîngeha derve
Cîhan bi tevliheviyên xwe yê bêdawî berdewam dike
Û ezmûnên wî yê bêhejmar
Dengê Xwedê li pişt xuyabûna jiyanê ye
Ew her gav gazî me dike û bi me re diaxive
Bi rêya gul û pirtûkên pêroz
Ji wijdanên me
Û di nav hemû tiştên bedew de
Ya ku jiyanê hêjayî jiyînê dike
Bilbilê Ezmanan
Ez bilbila te me, ber bi asîmanên hebûna te ya kozmîk
ve hildikişim, di lêgerîna berdewam a dilopên barana rastiya
te de
Min bi baweriyeke kûr ji te re dua kir ku tu baranên
.dilovaniya te ji ewrên dijwar ên bêdengiyê bişî nî xwarê
Û ji ber ku ez pir tî bûm, min bi hewes her xala pêroz a
haydarbûna xwe ya ji te wergirt
Ax, çiqas min bêriya hebûna te di hundirê min û li dora
!min de dikir
Tîna min a kronîk tenê dema ku destdana te giyanê min
ê şewatbar û hebûna min a bi hesret û hesretê sar kir, hat
vemirandin. Demsala bêhêvî tî û bêhêvî tiyê derbas bû, û
.hişkbûna tengahiyên min bi barana aramiya te winda bû
Û niha ez bi bêdengî difirim û difirim, stranên razîbûn û
razîbûnê dibêjim
Ez bilbilê te me ku tenê ava aramiya te vedixwe, ku
bênavber ji bilindahiyên hebûna te diherike
Xezweriya takekesî, pîşesazî û siyasî, hestên şewitî yê
ku bi xeyalên serdestiya nijadekê li ser nijadeke din tîne
xurtkirin, û bazirganiya bawerî û doktrînan hemî di navbera
gel û nijadan de dabeşbûn û xerîbiyê çêkirine, û erd bi şeran
parçe parçe kirine. Di encamê de, wêrankirina aborî,
.nezanîna giyanî û bextreşiya kolektîf çêdibe

Pêşxistina tevliheviyek ji taybetmendiyên giyanî,
karîgeriya madî û taybetmendiyên mirovî yê hêja - yê ku
em di jiyana mirovên serkeftî de dibînin - bîngeha jiyaneke
.bextewar e û dê mirovên herî baş derxe holê

Her dem, her dever

Divê em îdealên ramana saxlem, tevgerîna baş û
.empatiya hestiyarî ya rastîn ji bo yê din bipejirînin
Bi rastî, mirovahî bi dadperwerî, dilovanî û pêşkeftina
.wekhev û hevseng a aliyên madî bilind dibe

Taybetmendiyên kesayetiya wî/wê yê rewşenbîrî,
giyanî û exlaqî

Armanca dawîn a hemû mirovahiyê ew e ku bigihêje
aştî, razîbûn, ewlehî, zanîn û nemiriyê

Û di vê hesreta bêkêmasiyê de ku di hundurê me de
veşartî ye, wêneya Xwedê heye

Ev wêneya pêroz hewl dide ku xwe bi riya mirovên ku bi
.xwezaya xwe ya bilind re di ahengekê de ne, êşkere bike
Pirrengî qanûna xwezayê ye, û yekîti ber bi mutleqbûnê
ve dibe

Bi veqetandin û dabeşbûnê re, cîhan dibe kazanek ku li
.ser agirê şer û mirinê ji êş û azarê dike û dihele
Jiyana îdeal ku dilan dike yek, giyanan nêzîkî hev dike û
wan bi rastiyê re tîne cem hev

Ew rêya bextewerî, aştî û herheyî ye
Ji bilî Xwedê, tiştek nikare me razî bike û hêstirên
xemgîniyê ji çavên me paqij bike

Ruhê mirov beşek ji tevahîyê cuda ye û divê vegere
tevahîyê da ku bibe tevahî. Lêgerîna me ya bextewariyê divê
.me bibe cem Xwedê, çavkaniya hemû kêfxweşiyê

Tîbûna me ya ji bo zanînê divê ji kaniyên şehrezayiya
îlahî were vemirandin. Aştiya me tenê wê demê temam dibe
.ku ew bi aştîya bêhempa ya Xwedê re bibe yek
Hebûna me ji bo ku bibe ebedî pêdivî bi hebûna Xwedê
heye, û hişmendiya me dema ku bi hişmendiya kozmîk re
bikeve û bibe yek, dê her ku diçe berfireh û fireh bibe.

Şahiya me dê bêdawî be û dema ku bi kêfxweşiya îlahî re
 .were hevber kirin, dê bi milyonan caran zêde bibe
 Zikê ku ji hêla çavbirçîtiyê ve hate kuştin
 Carekê, zilamekî zana bi zilamekî serxweş re xwarin
 "xwar, û zilamê zana got: "Ez ji vê xwarina xweş hez dikim
 Lê wî zêde nexwar. Ji bo wî zilamê bêxwa, wî di jiyana
 .xwe de qet xwarinek ewqas xweş nexwaribû
 Wî berdewam dixwar heta ku têr bû û ji ber zêdexwarinê
 .mir Bila temenê te dirêj be
 Mirovê jîr û bi biryar ji xwarinê kêf digirt, lê bêtî
 girêdana hestiyarî ya ku mirovê bêrûmet hilweşand. Mirovê
 jîr bi enerjiyên giyanî yên zelal re di ahengekê de bû ku
 giyanê wî xwedî dikir û şaneyên laşê wî xurt dikir, û dema ku
 ew dixwar, ew bi nermî dixwar da ku rê li ber herikîna
 enerjiya kozmîk negire ku ew bi hişmendî hay jê hebû ku
 .digihîje wî
 Ji bo jiyanêke ruhanî, ne pêwîst e ku mirov dev ji her tiştî
 berde û jiyanêke hişk bijî, lê pêwîst e ku meriv ji bîr neke ku
 .mirov tenê bi nan najî
 Bihuşta evînê û bihuşta bextewariyê
 Di şewqa ronahiya Te ya pîroz de, ez lavayên giyanê
 xwe pêşkêş dikim
 Ê ez ji te dixwazim ku pêşkêşa dilnizm a dilê min qebûl
 bikî
 Xeyalên tariyê ji min dûr bixe
 Bi çavê bihuştê li min binêre
 Ji deranên dil û hestên min
 Di perestgehê de evîna min ji bo te nîşanî min bide
 Xwedêyo li min pîroz bike, da ku ez başiyê bibînim
 Ez li tiştên baş difikirim
 Ê bi mirovên baş û exlaqdar re hevaltiyê bike
 Ê ji bo ku ez bikaribim li ser te bifikirim
 Ey Tu yê ku çavkaniya hemû qencî û rastdariyê yî
 Bi kerema te, ez ê ji perestgeha giyanê xwe bêm avêtin
 Hemû ramanên nerazî

Û ez bi hebûna te ya pîroz di hundurê min de rehet
dibim

Ez dikarim di bihuşta bextewariyê de bijîm
Ramanên hêja û bilind tîn ber çavên min
Bi bîhna bextewariya xwe li min bispêre
Bila evîna te ya pîroz her tim min bipêçe
Min pîroz bike da ku ez di bihuşta evînê de bijîm
Ji hebûna te ya xwedayî kêfxweş dibim
Û aştiya te ya ezmanî
Û da ku ez fêr bikim ku ez giyanek nemir im
.Û bi ronahiya te dijîm
Û ez bi bereketa te dijîm
Xwedayê min ê delal
Ji Baxçeyê Şefeqê
Ez ê ji bo te gulên ronahîyê biçînim
Ji bo pêşkêşkirina wê wekî pêşkêşiyek dilnizm
Li ser lingên te
Bila stêrka şewqdar a evîna min ji bo te
Bi hêza xwe ya zêde ber bi pêş ve diçe
Bi atmosfereke matmayînê
Û jibîrkirina min a te
Û ew tariya xwe belav dike
Min ji bîr neke
Her çend ez te ji bîr bikim jî
Min bîne bîra xwe
Her çend ez behsa te nekim jî
Xwedê di jiyana min de tiştê herî bi qîmet e
Ew di wijdanê min de serdest e
Û gotinên şehrezayî îlhama min didin
Ew rêya rast nîşanî min dide
Ya ku divê ez bikar bînim
Jiyaneke hevseng
Ku hemû qanûnên îlahî û xwezayî li ber çavan digire
Ew çalakî û aştiyê bi hev re dike yek
Ew bextewariyê tîne û çarenûsa mirovan pêk tîne

Malekî tijî gewher di tariyê de nayê dîtin
Ji ber vê yekê, hebûna xwedayî nayê hîskirin
Heta ku şeva nezanînê berdewam bike
Eger têgihîştina me ya Xwedê ne rast be
Ji ber vê yekê em bêyî wê nikarin karên xwe yên rojane
bikin
Eşkere ye ku me tu têkiliyek di navbera Xwedê û jiyanê
de hîs nedikir
Dema ku em xwedî armanc bin û wê bi ramana
xizmetkirina yên din tac bikin
Em bi alîkariya yên din alîkariya xwe dikin
Ey Xudan
Bi belavbûna tîrêjên rojê yên girîng re
Ez ê tîrêjên hêviyê di dilên belengaz û penaberan de
belav bikim
Çirayên biryardarî û xwebaweriyê vêxin
Di dilê wan kesên ku difikirin ku ew têk çûne de
Dema ku em fêm dikin ku jiyan dibistanek e ji bo fêrbûn
û bicihanîna erkên
Di heman demê de ew xeyalek bêkêmahî ye
Hingê em ê bizanin ku Xwedê bi me re ye
Jiyan divê li ser bingeha xizmetê be
Bêyî wê armanca hêja
.Ew hişê ku Xwedê daye mirov, nikare bigihêje wê astê
Armanca ku ji bo wê hatiye afirandin
Xwespartina Xwedê dihêle ku mirov hemû erkên xwe bi
cih bîne
Bi hestek kêfxweşî û spasdariyê ji Xwedê re
Tenê bi teslîmbûnê em dikarin aştîyê bibînin
Ez ê hemû lawaziyên rewşenbîrî û exlaqî bişewitînim
Di agirê sêwiranê de
Ji ber ku heya ku ez ji wan lawaziyan xilas nebim
Ez ê nikarim agirê îlahî bibînim
Ey Xudan
Îro ez ê bi biryar bim ku tiştên taybetî bi dest bixim

Wê hingê ez tiştê ku min plan kiriye dikim
Ez ê pêşî piştrast bibim ku niyeta min rast e
Û wê hingê ez ê hêza te hîs bikim
Û bi alîkarî û bereketa we, ez ê tiştê ku ez dixwazim
bikim biqedînim

Çirçir û bayê

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

**Dibe ku egoya biçûk bi serbilindî û xudperestî li
dora xwe bigere û bibêje: Ez tu me!**

**Lê ez ê bigerim xwe ya rastîn nas bikim, ya ku
bi her cûre kulîlkên dilovanî û dîlnizmiyê bîhnxeş e**

**Ey Xwedê, nasnameya min a rastîn ji min re
eşkere bike, û bila ez bibihîzim ku tu di kûrahiya
min de çirçirçî dibêjî: Ez mînaka te me û tu jî
wêneya min î!**

Di baxçeyê xeyalên şevê de

**Di baxçeyê xewnên min ên şevê de, gelek
kulîlk vedibin: kulîlkên kêmdîtî yên xeyala min. Li
wir, li cihê ku ronahiya germ a gerstêrkê dibiriqe,
kulîlkên hêviyên erdî vedibin, pelên geş ên têrbûn
û razîbûnê belav dikin.**

**Di şewqa wan xewnan de, ez xeyalên rûyên
delal ên jibîrkirî û periyên hestên delal ên ku demek
dirêj berê di axa nehişmendiyê de veşartî ne
dibînim - hemî di cilên biriqok de radibin Û di
bersiva banga milyaketên xewnan de, ez şahidê
vejîna hemî ceribandinên berê me.**

**Ya Xudan, te azadiya jibîrkirina tengahiyên xwe
yên rojane bi serdanên şevê yên welatê xewnan
daye me. Alîkariya me bike ku em li hember te şiyar
bibin û ji xemgîniyên mirovan her û her birevin.**

Tu li benda vegera min î

**Ey Penageha Îlahî! Ez di deryaya jiyanê de
diherim, ji aliyê bahozên dijwar ên dijwar ve tê**

hejandin. Çi li ser pêlên kêfê biherim an jî carinan di
kûrahiya xemgîniyê de noq bibim, ez dixwazim bi
gihîştina peravên te yên eterî û bilind ji vê
dualîteyê birevim. Bi her axînek lava xwe, ez her ku
diçe nêzîkî te dibim, penageha min a yekane.

Ez ê dev ji hewildanê bernedim ji ber ku ez
dizanim ku hûn bi hatina min re bêriya dîkin û
bêriya vegera min dîkin!

çûkê bihuştê

Ez çûkek bihuştê me: çûkek bihuştê ku ji hêla
destên te yên pîroz ve hatî çêkirin

Wê min bi nazîkî û rengên xweşik xemiland: bi
perrên nermiyê û perrên zêrîn ên geşbûna giyanî

Ez di atmosfera tarî û xemgîn a jiyanê de bilind
difiriyam ji bo lêgerîna bihuşteke bextewariyê, û
perrên min ên geş bi lekeyên tarî yên bêhêvîtiyê
lekeyî bûn.

Were, Xwedayê min, û çûkê bihuştê xwe bi
tîrêjên aqil û avên paqij û şîrîn ên aştiyê bişo.

Peykersazê Xwedayî

Bila her lêdana dilê min peyvek nû be di
helbesta evîna min a herheyî de ji bo te

Bila her dengê ji lêvên min derxe lerizînên
pîroz ji dengê te yê pîroz veguhezîne

Bila her ramanek min bi kêfxweşiya hebûna te
tijî bibe

Bila îradeya min bi zindîtiya te ya îlahî barkirî
be

Hemû raman, derbirîn û xeyalên min bi kerema
xwe xemilîne

Ey peykersazê xwedayî yê herî pîroz, jiyana min
li gorî sêwirana xwe ya bêhempa, wekî ku tu dibînî
maqûl e, şekil bide.

Tu parêzvanê min î

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez ajalên hêrs û coşê di giyanên nepaqij de şiyar nekim Lê eger ew êrîşî min bikin, ez ê xwe di şikefta kevirî ya parastina te ya di giyanê xwe de bigirim.

Ey Parêzvanê Îlahî! Bêyî Te, ez ê ewlehî û aramiyê nebînim, hetta di kelehên herî neguhêzbar ên mirovan de jî. Li dijî guleyên teqîner ên dijwarîyan bibe bergê min ê parastinê û mertalek min a domdar. Û min pêroz bike, da ku ez - bi rêya emeliyata pêroz - hemû kesên ku ji birîn û perçeyên jiyanê dikişînin qenc bikim.

ekstaza pêroz

Dema ku peyrewên te di duayan de ne, ez tîrêjên kêfxweşiya pêroz ji çavên wan berhev dikim û wan bi coşa xwe ya giyanî re tevlihev dikim da ku wan wek vexwarinek teze pêşkêşî ramanên min ên tî bikim; da ku ew vexwin heta ku ew bimirin, û êş û tirsên wan winda bibin.

Û ji bo kesên ku li teselî û aramiyê digerin, ez vê vexwarina efsûnî di qedehên zelal ên dilsoz û niyetên baş de pêşkêş dikim.

Bila her kesê ku vê îksîrê pêroz vedixwe, kêfxweşiyeke mayînde biceribîne, êşên xwe ji bîr bike û êşên xwe ji holê rake!

Min di firna karesatan de paqij bike

Metalê xav ê jiyana min di firna karesat û ceribandinan de dihele, û hemû derew di agirê ezmûn û xeyalên pêroz de tînin safîkirin.

Afirînerê Îlahî, min ji qelsiya mirovan rizgar bike û îradeyek bi qasî hesin saxlem û biryardariyek giyanî bi qasî pola hişk bide min. Alîkariya min bike ku ez eslê xwe yê safîkirî ji nû ve veguherînim amûrên bi bandor ên dîsîplîna xwe û biryardariya rastîn.

**Û bi şûrê hevsengiya derûnî, ez ê dijminên xwe
yên hundirîn - adetên xwe yên hovane - yên ku li
benda min in û hewl didin ku rê li ber min bigirin ku
her tim tenê li ser te bifikirim, tune bikim.**

Bibe roj û heyva min

**Ya Xudan, tîrêjên şehrezayiya xwe bişîne da ku
di rojên bextewar ên serkeftina min de rêberiya min
bike, û ronahiya heyva xwe ya dilovan bişîne da ku
rêyên min di şevên tarî yên xemgîniyê de ronî bike.**

Were cem min

**Gelo sibeha wê rojê dê hilê, dema ku bilêvkirina
navê te yê pîroz dê lehiyek ji hêstiran derxe holê ku
dê qeraxên nezanîna min tijî bike û dilê min şil
bike?**

**Hingê, di gola hêsirên min ên komkirî de, gulên
şehrezayiya pîroz dê şîn bibin, û ronahiya wan dê
tariya min ji bo herheyî belav bike.**

**Ey Dayika gerdûnî ya ku hemû hebûnê dagir
dikî, were ba min, çimkî tiştek nikare xemgîniya min
paqij bike û xemgîniya min ji holê rake ji bilî rûyê
dilovaniya Te ya her tiştî û dilovaniya Te ya bêdawî.**

Girêdanên neşikestî

**Ey Xudan, fêrî min bike ku ez di aramiya
hundirîn û di dengê cîhanê de yekîtiya xwe bi Te re
bibînim. Ferq nake ku ez bi bêdengî an deng
dorpêçkirî me, heya ku ez bikaribim hebûna Te ya
her tiştî li her derê û her dem hîs bikim.**

Ji ber vê yekê bila ez karê xwe bi dilşadî bikim

**Tu bêwestan dixebitî û bi mîlyonan dilên
bextewar bişirîn dianî. Xwedêyo, min pîroz bike ku
ez jî - mîna te - dema ku ez di kargeha jiyanê de
dixebitim, bibim xwedî bişirînek bêdawî.**

**Bila pêlên hêza te her tim li ser çemê çalakiyên
min ên rojane bireqisin**

**Dayika Îlahî, mîna ku tu ji sêwirandina atom,
kulîlk û gerdûnan hez dikî, sirra xebat û afirandinê
bi hişek hevseng û giyanek razî fêrî min bike.**

Şifakirina derûnî, psîkolojîk û bedenî

**Ey giyanê kozmîk, alîkariya me bike ku em laş bi
barkirina wê bi enerjiya xwe ya kozmîk qenc bikin,
hişê bi şadî û balkişandina derûnî qenc bikin, û
giyan ji sedema bingeîn a hemî sedeman - nezanî -
bi karanîna dermanê herî bibandor: meditasyona
pîroz a rojane li ser Xwedê, qenc bikin.**

Pejirandina şîfayê

**Ey Ruhê Îlahî, Te laşê min afirand, û ji ber vê
yekê ew saxlem û saxlem e ji ber ku Tu di hundirê
wê de yî Tu bi xwe bêkêmasî yî, û ez li gorî wêneya
Te hatime afirandin; ji ber vê yekê, ez baş im û di
rewşa herî baş de me!**

Pesendkirin ji bo qencbûna yên din

**Tu wêneya Xwedê yî, û zindîtiya Wî ya herheyî li
her hucre û tevnên laşê te belav dibe. Tevahiya
hebûna te bi hebûna Wî ya îlahî lêdide; tu bi kerema
Wî saxlem î.**

Bibe kaptanê keştiya min

**Ya Xudan, bibe kaptanê keştiya çalakiyên min
ên rojane, û wê ber bi perava xwe ya pîroz ve bibe,
ku ji bo yên westyayî stargeh û bêhnvedanek ewle
ye.**

Agirên bêaqiliya şaş

**Di şeva şaşıyan de, me li pey xeyala
bextewariya hestiyarî ya şaş ket; û gava em ji rêya
pêşkeftina giyanî dûr ketin, em ketin nav zozanên
dilşikestin û windakirinê.**

**Ey Xudan, tu yê ku her tim hişyar û baldar î,
nehêle agirê bêaqiliyê yê li ser avên kêr kûr ên
şehwet û xeyalan bilind dibe, me bikişîne nav xirb û
xefikên kêfên nizm.**

**Em zarokên te ne, em bêriya gihîştina mala xwe
ya bihuştê dikin. Me pêroz bike da ku em bi
şopandina ronahiya hundirîn a têgihîştina Ruh, ku
çiraya te ya pêroz e, rêberî û gazî me dike ku em ber
bi perava te ya pêroz ve biçin, bigihîjin armanca
xwe!**

Min dengê te bihîst

**Di gelek jiyanan de min fısıltandina te ya nerm
bihîstiya ku digot: Were malê!**

**Lê ew winda bû û di nav dengê xwestekên
bêpêroz de winda bû**

**Min rêzên qerebalix ên xwestekan terk kirine û
ez ê te vexwînim veşartgehên bakirane yên dilê xwe**

**Dema ku ez rûdinim û li ser te difikirim, gelo tu
dê ceribandinên dinyayî yên ku hîn jî di quncikên
bîranînên min de veşartî ne, ji holê rakî?**

**Di bêdengiya giyanê xwe de, ez bi hemû dilê
xwe dixwazim dengê te yê pêroz bibihîzim**

Şema bîranînê

**Dibe ku ez rêya xwe winda bikim û di rêyên tarî
û labîrentên tarî de bigerim, lê ey dayika kozmîk,
mûma tenik a bîranînê ji bo xwe biparêze da ku
bayên guman û nezelaliyê wê nevemirînin.**

**Min hemû tiştên dinyayî xwest lê di dawiyê de
min kifş kir ku ez tenê bêriya te dikim, Dayê! Were
û tu carî min nehêle!**

Tarîti li ber ronahiya te winda dibe

**Ey Mamosteyê Îlahî, bila ez fêm bikim ku her
çend tariya nezanîna min bi qasî demê kevin be jî,
bi derketina ronahiya Te re tarîti dê winda bibe
mîna ku qet tune be!**

Bilûra jiyana min bilîze

**Ey Xudanê diloan, bi destên min alîkariya
zarokên xwe bike**

Bi dengê min biaxive, û hişê xwe bikar bîne da ku yên din îlham bikim

Bi bêhna min nefes bigire, ji ber ku tenê tu dikarî melodiyên xwe yên bêdawî li ser bilûra jiyana min bilîzî.

Ez şewqek ji agirê te yê kozmîk im

Di destpêka afirandinê de, dema ku çirûskên afirandinê ji singa te ya agirîn firiyar, min bi koroya roniyên gerstêrkî re stran got ku mizgîniya derketina cîhanên te ragihandin.

Ez şewqek bêdawî me ji agirê gerstêrka te

Ey Dilê Îlahî yê dilo van û sebir kar! Alîkariya min bike ku ez - bi rêya meditasyonê - peymana hezkirin û hevaltiyê di navbera me de nû bikim. Bila ez fêhm bikim ku di rêwîtiya min a pîroz a ber bi berfirehbûna pîroz ve - jiyan piştî jiyanê - tu û rêberê min ê giyanî hevalên min ên herheyî û bêdawî bûn û her dem wê bibin.

Hişyariya bextewariyê

Bê guman, dema ku ez dibêjim Xwedê bextewarî ye, mebesta min di heman demê de ew e ku ew bi ebedî amade ye û bi hişmendî ji hebûna xwe ya pîroz haydar e. Û dema ku em hesreta ezmûna bextewariya ebedî an hebûna îlahî dikin, em bê guman hebûnek ebedî û neguherbar û hişmendiyeke an hestek domdar a wê bextewariyê dixwazin.

Me di dersên berê de, bi argumanên aqilane, nîşan da ku em hemî - ji yên herî bilind bigire heya yên herî nizm - li bextewariyê digerin, û ev mijar bûye rastiyek pejirandî dema ku meriv li kiryar û motîvên mirovan dinêre.

Werin em vê argumanê hinekî ji nû ve binivîsin: Ferz bikin ku hebûnek bilindtir were ba me û ji hemû

gelên cîhanê re bêje, "Ey mirovan, ez ê xemgîniyên herheyî û êşên bêdawî bi hebûnek herheyî bidim we. Ma hûn ê wan qebûl bikin?" Bê guman, kes pêşniyarek wusa qebûl nake, ji ber ku her kes bextewariya herheyî bi hebûnek herheyî dixwaze. Nirxandina motîvasyonên mirovan eşkere dike ku her mirovek dixwaze bextewariyê hebe.

Bi heman awayî, kes tunekirin an xwe-tunekirinê naxwaze, ji ber ku tenê pêşniyarkirina wan jî tirs û xofekê dide mirov. Her kes mayîndetiyê dixwaze, lê eger hebûneke bêdawî bêtî haydarbûn an jî hişmendiya wê hebûnê were pêşkêş kirin, em ê wê red bikin. Kes hebûneke bêhiş naxwaze. Em hemû hebûneke hişmendî bêdawî dixwazin.

Niha, Xwedê çi ye? Ger Xwedê ji bilî bextewarî an şahiya bilind tişteki din bûya, ger hevgirtina bi Wî re şahiya me neaniyaya, an jî êşa me sivik nekira, em ê nexwesta Wî, û ne jî em ê berê xwe bidana Wî. Ger Xwedê ji bo me tişteki bêkêr bûya, em ê ne xema nêzîkbûna Wî ba çi feydeya ramana Xudanekî heye ku ji me re nenas dimîne, ku em hebûna wî di hundurê xwe de an jî di hin aliyên jiyana xwe de hîs nakin?

Çi têgîna me ya derûnî ya li ser Xwedê be jî, wek: (Ew bilindtirîn e an jî ew di hundirê me û li dora me de heye), ew têgîn di nav nezelaî û sir de dimîne heya ku em hebûna Wî jî hîs nekin.

Ji ber vê tevlihevî û nezelaîyê di têgihîştina me ya Xwedê û ezmûna me ya bi Wî re, em dibînin ku nikarin girîngiya Wî ji bo me û nirxa Wî ya pratîkî ji bo olê fam bikin. Ev perspektîfa nezelaî di hundirê me de baweriyek têrker çênake, û ji ber vê yekê ne jiyana me diguherîne û ne jî bi awayekî berbiçav bandorê li tevgerên me dike, û ne jî me motive dike ku em hewldana pêwîst bidin da ku Xwedê nas bikin.

Û ola cîhanî li ser Xwedê çi dibêje? Ew dibêje ku delîla hebûna Xwedê di hundirê me de ye. Ev ezmûnek hundirîn e. Divê hûn herî kêr kêliyêk di jiyana xwe de, di dua an lavakirinê de, bi bîr bînin dema ku we hîs kir ku sînorkirin û astengiyên laşî wînda bûne an jî hema hema wînda bûne, û ku evîn û nefreta piçûk, kêf û êş hemî di hişê we de kêr bûne, û şahî û aştiya paqij ji dilê we diherike, û we aramiyek kêf girt ku ji hêla tiştê şahî û razîbûnê ve nehatiye xirab kirin.

Her çend ezmûnek wusa bilind bi gelemperî ji her kesî re nayê dayîn jî, guman tune ku her yek ji me, di demekê de, çi di dua, îbadet, an jî meditasyon de, çend kêliyên kêfxweşiya giyanî û aştiya paqij jîyan kiriye. Ma ev ne delîla hebûna Xwedê ye? Ji bilî kêfxweşiya paqij a ku em di dema duaya samîmî an îbadeta ji dil de di hundurê xwe de hîs dikin, em dikarin çi delîlên din ên rasterast ên hebûn û xwezaya Xwedê pêşkêş bikin?

Tevî hebûna delîlên kozmîk ji bo hebûna Xwedê - ji encamê bigire heta sedemê, ji cîhanê bigire heta Afirînerê cîhanê - argumana teleolojîk jî heye (bi lêgerîna armanca xwezayê ve girêdayî ye), ji planên kozmîk û adaptasyonê bi wan planan bigire heta Zîrekiya Gerdûnî, afirînerê hemî plan û adaptasyonan. Argumana exlaqî jî heye: ji wîjdan û hesta bêkêmasiyê bigire heta Hebûna bêqusûr ku em li ber wî radiwestin, berpirsiyarê erk û berpirsiyariyên xwe ne. Lêbelê, divê were qebûl kirin ku ev arguman berhemên aqilmendiya rewşenbîrî ne, ku di pileya wan de diguhere, ji ber ku em nikarin bi saya hêzên sînorkirî yên hişê xwediyê zanîna tevahî an rasterast a Xwedê bin.

Qabiliyeta ramanê, an jî aqil, nêrînek parçekirî û nerasterast a tiştan peyda dike. Têgihîştina tiştêkî bi

awayekî aqilane tê wateya ne dîtina wê dema ku pê re yek e, lê dîtina wê dema ku jê cuda ye. Lêbelê, intuîsyon rêya rasterast a têgihîştina rastiyê ye . Bi saya vê intuîsyonê, mirov dikare bigihêje hişmendiya bextewar an jî hişmendiya îlahî.

Li ser hebûna mutleq a hişmendiya bextewar û hişmendiya Xwedê ti nakokî tune ye, ji ber ku dema ku em xwediye hişmendiya bextewar bin, em hîs dikin ku takekesiya me an kesayetiya me ya sînordar hatiye veguheztin û guhertin, û ku me ji dualîteya evîn û nefretê, kêf û êşê derbas kiriye, gihîştîye astek ku rewşên sînordar ên hişmendiya asayî bi zelalî eşkere dibin. Em her weha berfirehbûnek hundurîn û hevxiyê berfireh ji bo her tiştî tecrûbe dikin. Di vê rewşê de, dengê cîhanê winda dibe, heyecan winda dibe, û di hundurê me de hestek yekîtiya hebûnê û dîtinek zelal a ronahiya kozmîk derdikeve holê. Hemî qirêjî û xeletî di nav tunebûnê de dihelin, û em hîs dikin ku em çûne alemek din: ber bi çavkaniya bextewariya domdar û bêdawîbûna bextewar a bêdawî. Ma wê hingê hişmendiya bextewar ne hişmendiya Xwedê ye ku hemî rewşên zanînê yên jorîn bi riya wê diyar dibin?

Loma eşkere ye ku Xwedê tenê dikare wekî bextewarî were famkirin ger em wî bînin qada ezmûna mirovan a aram û şad. Wê demê Xwedê êdî tenê hîpotezek nabe ku mijara teoriyên rewşenbîrî be. Ma ev ramana Xwedê ji hemû yên din derbas nabe? Ew xwe di dilê me de wekî bextewariya hizirkirinê, di duayên kûr û îbadetên dilsoz de eşkere dike. Xwezî bi wî kesê ku giyanê wî aram e!

Eger em Xwedê bi vî awayî fêhm bikin - ango wekî teşegirtina bextewariyê - wê demê em dikarin ol bikin pêdiviyek gerdûnî, ji ber ku kes înkâr nake ku ew dixwaze bigihêje bextewariyê. Û eger kesek bixwaze bi

rêyên rast bigihîje wê, ew ji ber nêzîkbûna xwe ya bi Xwedê re û haydarbûna xwe ya ji Wî wekî oldar têne hesibandin, ji ber ku me Xwedê wekî nêzîkî dil di teşegirtina bextewariyê de wesifandiye.

Ev hesta bextewariyê, an jî hişmendiya îlahî, dikare di hemû kiryar û karakterê me de belav bibe ger em destûrê bidinê. Û ger em bikaribin wê biparêzin, em dikarin nirxa olî ya nisbî ya kiryar û motîvên her mirovekî li ser vê erdê binirxînin.

Eger em, hetta carekê jî, fêhm bikin ku gihîştina hişmendiya bextewar ola me, armanca me û armanca me ya dawîn e, wê demê hemû gumanên li ser wateya cûrbecûr hînkirin, pêşniyar û qedexeyên olên cihêreng ên cîhanê dê wînda bibin. Her tişt dê li gorî qonaxa pêşketinê ya ku ew hînkirin ji bo wê hatine destnîşankirin û ferman kirin were şîrove kirin. Ronahiya rastiyê dê bibiriqe, sirên hebûnê dê werin eşkere kirin, û hûrguliyên jiyana me, bi kiryar û motîvasyonên wan ên cihêreng, dê werin ronî kirin. Em ê bikaribin di navbera rastiyê û xeyalê, şiyarbûnê û xewnan de cudahî bikin. Em ê her weha bêwateya adet û kevneşopîyan bibînin ku gelek caran mirovahiyê şaş kirine û di navbera mirovan de astengan ava kirine. Wekî din, eger ol bi vî rengî were fêhm kirin, tu kes li vê dinyayê - ciwan an pîr - dê nikaribe wê pratîk bike, çi xwendekar be, karker be, parêzer be, bijîşk be, endezyar be, darçêker be, mamoste be, karker be, xêrxwaz be, an çi rewşa wan di jiyana de be.

Eger ol li ser xilasbûna ji hesta hewcedariyê û gihîştina bextewariyê be, wê demê kî naxwaze bibe oldar, an kî hewl nade ku di asteke mezintir de bibe oldar eger rêbaz û rêbazên rast bi dest bixe?

Divê li vir balkişandin li ser pirrengiya olan jî nebe. Her kes li cîhanê dikare bi awayê xwe olperest

be, û dikare bi karanîna rêbazên bibandor vê yekê bi serkeftîtir bike. Li vir, li gorî çîn an bawerî, mezheb an mezheb, cil û berg an avhewa, temen an zayend, pîşe an statuyê cudahî tune ye, ji ber ku ev olek gerdûnî ye. Çawa ku Xwedê stûna bingehîn a hemî ol û bawerîyan e, naskirina Wî bi kêfxweşî têla hevpar di hişmendiya pêxemberên hemî olan de ye. Divê neyê texmînkirin ku ev ramana Xwedê abstrakt e an jî ne girêdayî hevî û armancên me yên giyanî ye.

Xwedê ne hebûnek mîna me ye, bi asoyên me yên sînordar û dîtina me ya mirovî ya sînordar. Hebûn, hişmendî, hest û şîyanên me yên afirîner tenê siya hişmendî û bextewariya Wî ne. Ew hebûnek mutleq û transandantal e, lê hebûn, hişmendî û hestên me sînordar û asayî ne. Ev tişt di hebûna Xwedê de bêdawî ne; bi rastî, ew transandantal û bêdawî ne.

Em Xwedê di aramiyeke bêkêmasî de hîs dikin, û em wî bi hişmendiyeke bextewar nas dikin. Delîlên din ên hebûna Wî çi ne? Di vê rewşa bextewariyê de, hevî û armancên me yên giyanî di Xwedê de pêk tên û pêk tên, mîna ku bêrîkirinên me dibin sedema perestînê.

Di hişmendiya bextewariyê de em ji kêf û xemgîniyên cîhanê bilindtir radibin, lê em ji pêwîstiya bicihanîna erk û berpirsiyariyên xwe derbas nabin.

Kesê ku xwedî zanîna xwe ye, bi teqezî dizane ku Xwedê yekane aktorê hebûnê ye, ji ber ku hemû hêza serkeftîna ji Wî tê ba me. Bi çandina dûrketîna, egoya biçûk wînda dibe û kêmkirina, û em hîs dikin ku em rolên ku ji me re hatine destnîşankirin li ser dikê cîhanê pêk tînin bêyî ku ji hêla derûnî ve ji hêla rewşên erênî an neyînî, ji hêla evîn an nefretê ve bi van rolan ve girêdayî bandor bibin. Ev lîstika jiyanê ne destpêk û ne jî dawî heye. Divê her yek ji me rola ku ji hêla Derhênerê Mezin ê Sehneyê ve ji me re hatiye destnîşankirin bêyî gilî û nefret, ji ber evîna lîstikê û

**rêzgirtina ji Derhêner re bilîze. Kesên ku digihîjin
hişmendiya bextewariyê dê hîs bikin ku cîhan sehne
ye û dê rola xwe bi qasî ku ji şîyan û jêhatîyên xwe
yên hunerî çêtirîn be pêk bînin, her gav ji bîr mekin ku
ew di bin rêberî û rêberiya Derhênerê Mezin ê
Sehneyê de dixebitin: Xwedayê Hemûkar, çavkaniya
hemû qencî û kêfxweşiya hebûnê.**

Aştî li ser te be

Nêrînên hişmendiya kozmîk

Mirov wek xerîbekî xuya dike ku bi tenê li vê dinyayê

digere

Ew kesên ku ew difikire yên wî ne, bi rastî ne yên wî ne

Çarenûsa me rêyên takekesî yên her yek ji me diyar

dike, û kes nikare mirovekî din kontrol bike an jî bibe
xwedîyê wî

Lêbelê, em di vê dinyayê de ne bi tenê ne, ji ber ku hin

têkiliyên nêzîk hene ku rehên wan kûr û mayînde ne, ku em
.piştgirî û kêfxweşiyê ji wan digirin

?Ev mirovên nêzîkî me kî ne

Ew ne her tim endamên malbata me ne, lê belê ew kes

.in ku em pêwendiyek dostaniyek xurt bi wan re hîs dikin

Mînakî, mirov hene ku prensîbên ku ez bawer dikim ji

wan hatine xwedîkirin û mezin bûne. Ew min teqdîr dikin, û
ez jî hezkin û rêzgirtina wan beramber dikim, û ez hîs dikim
ku girêdanên pîroz me di qencî, evîn û aştiyê de bi hev re
.dikin yek

Jin û mêrek ku jiyana xwe dikin yek da ku bi nîrx û

îdealên hêja alîkariya hev bikin û îlhama hev bidin hev,

.zewaca xwe li ser bingeha evîna bê şert û merc ava dikin

Pêşxistina evîna paqij û bê şert û merc di navbera mêr û

jinê, dêûbav û zarokan, heval û heval, xwe û her kesê din de
.dersek e ku em ji bo wê hatine vê dinyayê

Zewaca rastîn laboratuwarek e ku tê de jehrên
xweperestiyê, xeysetê xirab û reftara xirab dixin nav lûleya
sebrê da ku van êşan bi hêza motîvasyonê ya evînê û
hewldana domdar a tevgerîna bi esilzade û rûmet bêbandor
.bikin û biguherînin

Eger taybetmendiyeke taybetî di hevjin (A) de hebe ku
taybetmendiyeke nexwestî di hevjin (B) de provoke bike, wê
demê divê hevjin (B) fêhm bike ku sedemek ji bo vê yekê
heye, ew jî eşkerekirina jehrên veşartî yên di hundurê wî de
ye da ku ew bikaribe wan nas bike û ji wan xilas bibe, û bi vî
.rengî karakter û xwezaya xwe paqij bike

Tiştê herî mezin ku mêr û jin dikarin ji hev re bixwazin,
vebûna giyanî ye, ku taybetmendiyeke baş ên têgihîştin,
.sebir, xemxurî û evînê tîne

Lê divê ew ji bîr nekin ku mezinbûna giyanî nikare bi
.zorê li ser yekî din were ferzkirin

Dema ku mirov evînê di hundirê xwe de biceribîne û wê
werdigerîne zimanê kiryarên xwe, hezkiriyên wî dê bandora
.wî ya baş hîs bikin û bi evîn û rêzgirtinê bersiva wî bidin
Heta ku cotên zewicî armanca bilindtirîn a zewacê fam
nekin, dibe ku ew ji jiyaneke zewacî ya bextewar kêfê
.wernegirin

Zêde seksuelî, zêde nasî, bêedebiya êşdar, gumanên
xerab, gotin û kiryarên heqaretkar, pevçûn li ber zarokan,
derxistina hêrsê û sûcdarkirina pirsgirêkan li ser hevjinê din,
ev tişt in ku divê destûr neyê dayîn ku bingeheke zewacê xera
.bikin

Pêdivî ye ku mêr û jin ji hev re dilsoz bin û divê her yek ji
wan bi her awayî hewl bide ku yê din bi her awayî bextewar
.bike

Divê hevjinên jiyaneke ji ber kêmbûna meylên giyanî dev ji
hev bernedin, lê divê her yek ji wan heta ku pêkan be
.bandorek erênî li ser yê din bike

Zewac laboratuwareke mezin e ji bo pêşxistina hestên
nerm û rêzgirtina hevbeş

Ew her wiha dibistanek e ji bo pêşxistina niyeta baş,
paqijkirina evînê ji nepakiyan, û qurbanîdana xemên
.xweperest ji bo xizmetkirin û bextewarkirina yên din
Di jiyana zewacê de, girîng e ku meriv rêz li nêrîna kesê
din bigire û ji pevçûn û gengeşeyên li ser mijarên biçûk dûr
bisekine. Rêzgirtina dualî bextewariyê diafirîne, lê
biçûkxistina nêrîna kesê din dibe sedema tengezariya
.hestyarî, kîn û jehrîkirina atmosferê
Zewacek serkeftî li ser taybetmendiyan giyanî û derûnî
yên bilind ên wekî evîna geş, diloanî, tehamul, empatî,
.têgihîştina dostane, vekirîbûn û hestên nazik ava dibe
Divê mêr û jin ji hev hez bikin û vê hestê bi kêliyên
taybetî ve sînordar nekin, wekî din ew ê xwe ber bi bêzarî,
.kîn, an jî nefreta hevbeş û dibe ku ji hev veqetînin ve bibin
Evîn ji qelsiya laşî an derûnî bihêztir e, ji ber vê yekê
.divê bi mercan ve neyê girêdan
Evîn bi zorê ji kesekî din nayê standin, lê tenê dikare
wekî diyariyek ji dil bo dil were qebûlkirin
Evîn di hawîrdorek tolerans û baweriyê de mezin dibe û
.geş dibe, û di atmosferek çavnebarî û hesûdiyê de dimire
Evîn di nêzîkbûn - dûrbûnê de dijî û di nasîna şaş de
dimire
Û ji nîşanên Wî ew e ku Wî ji we re ji hevjiyan xafirand
da ku hûn di wan de aram bibin; û Wî di navbera we de
hezkin û diloanî danî. Bi rastî di van de ji bo miletekî ku
.difikirin nîşan hene
{û herdu wê bibin yek beden}
Mercê yekem û herî girîng ji bo zewacek bextewar
yekîtiya ruh e - wekhevî di meyl û armancên giyanî de, û
xwesteke rastîn ji bo bidestxistina wan armancan bi rêya
.xwendin, hewildan û dîsîplîna xwe
Çi cotên ku di ruh de yekîtiyek heye, dê bikaribin
zewaca xwe serkeftî bikin, her çend faktorên din ne li ber
.dest bin jî

Mercê duyem ji bo zewacek serkeftî, wekheviya
.berjewendiyên rewşenbîrî, civakî, jîngehî û yên din e
Pêdiviya sêyem û ya herî kêr girîng, her çend bi
gelemperî di nav kesên ne ronakbîr de girîngtir be jî,
.kişandina laşî ye
Ger şertê yekem an duyem neyê bicîhanîn, kişandina
.fîzîkî zû balkêşî û hêza xwe winda dike

* * *

Divê em di vê dinyayê de çalak bin û karên kêrhatî û
avaker bikin
Lê gava me erkên xwe biqedînin, divê em xwe bêhnê
xwe vedin û di hundirê xwe de aramiyê bigerin
Divê em ji bîr nekin ku demarên me ji bo vegevandina
.zindîtiyê û nûjenkirina enerjîyê hewceyê rihetî û aramiyê ne
Eger pergaleke me ya demarî ya aram hebe, em ê di her
tiştê ku em dikin de biserkevin, û ji bilî vê, em ê bi xwe re û
.bi Xwedê re di ahengekê de bin

* * *

:Wî ji komêk peyrewên xwe re got
Kasa jiyana te tijî û tijî ye bi hebûna îlahî, lê ji ber
.bêhişîya te tu wê hebûna pîroz hîs nakî
Dema ku hûn bi weşana radyoyê re ahengek çêdikin, wê
hingê hûn hîs dikin ku hûn bi Xwedê re di têkiliyek nêzîk de
.ne

Eger hûn şûşeyekê bi ava deryayê tijî bikin, bi qapaxekê
bi hişkî bigirin û paşê bavêjin deryayê, ava di hundirê şûşeyê
de û ava deryayê tevlihev nabin. Lêbelê, heke hûn qapaxê
.derxînin, ew ê tavilê tevlihev bibin

Ji ber vê yekê, divê em pêça bîxemiyê û bîxemî ji
şûşeya hişmendiya xwe derxînin berî ku em bikaribin hebûna
.xwedayî bi dest bixin

Kilîda Bihuş û Bedewiyê

Bi xêra Xwedê, em dikarin her dem û li her deverê dest
pê bikin û balê bikişînin ser pêşxistina taybetmendiyan erênî
.yên ku em kêr in

Eger îradeya me kê m be, bila em li ser çareserkirina wê
aliyê bisekinin, û bi hewldana hişmend, em ê bikaribin bi
.alîkariya Xwedê îradeya xwe xurt bikin
Eger em dixwazin xwe ji tirsê rizgar bikin, divê em li ser
wêrekî bifikirin, û dem wê were ku em ê ji lepên tirsê rizgar
.bibin

Bi kurtasî, tiştê ku divê em bikin ev e ku em ramanên
acizker ên ku em dixwazin ji holê rakin bi ramanên erênî û
avaker biguherînin. Ev mifteya bihuşte bextewarî û
serkeftinê ye, û ew ji bo her kesê ku dixwaze wê bikar bîne
.heye

* * *

Dibe ku hin kes bifikirin ku ne mimkûn e ku meriv hewl
bide li ser nefretê ser bikeve û mirovahiyê bi evîna îlahî ya
ku mirovên aqilmend ceribandine û ragihandine îlham bike,
îlham bike, lê hewcedariyek mezin heye ku rêça xwe
.biguhezîne û nefretê bi evîne biguhezîne
Îdeolojiyên ateîst li dijî qanûnên ezmanî şer dikin û hewl
didin ku têgehên manewî ji giyanên mirovan derxînin, û
.cîhan bi lez û bez ber bi cihekî nenas ve diçe
Dema ku em hewl didin bahoza dijwar rawestînin, dibe
ku em carinan mîna mêşhingivên piçûk ên ku di okyanûsê de
avjeniyê dikin xuya bikin, lê divê em hêzên qenciyê yên ku
Xwedê di mirovan de daniye kê m nebînin, û divê em tiştên
.ku em dikarin bikin piçûk nebînin
Tenê tiştê ku dê êşa cîhanê ji holê rake - ji pere an jî her
amûrên din ên madî bêtir - meditasyon û şandina pêlên
hişmendiya giyanî ye ku ji hêla meditasyonvanan ve tê
.hîskirin

Divê em peyamên qencî û niyeta baş li cîhanê belav
bikin, hewl bidin ku plana Xwedê ji bo mirovahiyê fê m bikin û
.li gorî îradeya Wî ya gerdûnî ya jîr bixebitin
".Min jê re got: "Rabe ser xwe

Eger tu hemû serpehatiyên xwe bi ken û baweriya xwe
bi Xwedê tînî, bêyî ku guman bikeve hişê te, bibînî ka
.qanûna îlahî çawa dixebite

dema ku min tûra dersê li San ,[Di salên 1920an de]
Franciscoyê plan dikir, tenê 200 dolar li bankê min hebûn, ku
ew jî ji bo destpêkirina tûrê têrê nedikir, û fatûreyên mezin jî
:hebûn ku werin dayîn, ji ber vê yekê min got
Xwedê bi min re ye, wî ev erk spartîye min û dê"
alîkariya min bike ku ez wê biqedînim, çimkî karê ku ez dikim
ji bo Wî ye û bê guman ew ê alîkariya min bike û tiştan ji bo
".min hêsan bike

Tewra ku tevahiya cîhanê te terk bike jî, û tu bi rastî
bizanibî ku Xwedê bi te re ye, qanûnên Wî dê ji bo te ecêban
.bikin

Dema sekretera min hat ba min û min jê re got ka çiqas
.pereyê min li bankê heye, ew şok bû û bi rastî jî ket erdê
".Min jê re got: "Rabe ser xwe
Wî bi lerizînê bersiv da: "Em ê herin zindanê ji ber ku em
"!nikarin fatûreyên ku em deyndarê wan in bidin
Min got, "Em naçin zindanê, di heft rojan de em ê hemû
".pereyên ku ji bo vê gera dersê hewce ne hebin
Guman di hundirê wî de belav dibûn, lê baweriya min
sabît ma

Min ji bo ti qezenc an mebestek şexsî pere nexwest, lê
belê ji bo belavkirina peyamek îlahî. Tevî gelek zehmetiyên
min, tirs neket dilê min, û ez dikarim bibêjim ku tirs ji min
.ditirse

Tu ji çi ditirsî? Divê tiştê te netirsîne. Bi baweriyeke
bêdawî bi Xwedê re rûbirûyî hemû pirsgirêkan bibî, û
.serkeftin dê ya te be

Dema ku dil bi Xwedê ve girêdayî be, mirov dikare bi
alîkarî û bereketên Xwedê hemû asteng û astengan derbas
.bike

Di wê hefteyê de, dema ku ez li ber Otêla Palace
dimeşiyam, jineke pîr nêzîkî min bû û got, "Ez dikarim bi te
"?re biaxivim

Me çend gotin bi hev re parve kirin, û bêtî pêşgotinekê
wê got, "Pereyên min gelek in, ez dikarim alîkariya te
"?bikim

Min bersiv da, "Ez ne hewceyî pereyên te me, û çima tu
"?pereyan pêşkêşî min dikî dema ku tu min nas nakî
Wê bersiv da, "Lê ez te nas dikim, min gelek tişt li ser te
".bihîstîye

Min yekser çek ji bo 27,000 dolarî nivîsand (di wan rojan
.de mîqdarek pir mezin), û min destê Xwedê li pişt wê dît
* * *

Heger kesek intuîsyon an jî şiyana intuîsyonê pêş nexe,
ew ê biryarên xelet bide, şîrîkên karsaziyê yên ne guncaw
.hilbijêre û bikeve têkiliyên kesane yên xelet
Ji ber ku nirxandina têgihîştina hestî bi giranî li ser
agahiyên ku hiş bi rêya hestan werdigire ye, heke xuyang
hest bi wan bîr xapandin, mirov dikare bawer bike ku kesek
mirovekî ecêb e bêtî ku bizanibe di hundurê wî/wê de çi
.heye

Yan jî dibe ku ew bifikire ku wî hevjinê - an jî şîrîkê
jiyanê - dîtîye û dikeve nav têkiliyek zewacê ku dibe ku bibe
.sedema jiyanê bêbext an jî bi dawîbûna ji hev veqetînê
Lê intuîsyon qet şaşiyên weha nake; ew li hêza
magnetîkî ya di çavan de an jî li rûyê balkêş ê kesekî nanêre,
lê belê ew bi awayekî rast hest dike û di kûrahiya dil de
.xwezaya rastîn a wî kesî fam dike
Hêvîya giyanîkirinê

Ez ê tu carî gotinên ku firoşkarekî di firoşgehek mezin de
ji min re got, ku ez çûm ji bo kirîna kincekî ji xwe re, ji bîr
.nekim

Wî got, "Birêz, ez naxwazim tiştekî bifroşim te, ez tenê
"hewl didim ku tam bibînim ka tu çi hewce dikî

Wî zîlamê dîlovan hewl neda ku kincê xwe yê herî biha
bîfroşe min, lê kincekî erzantir nîşanî min da ku bi her awayî
.li min dihat

Ez kêfxweş bûm ku tiştê ku min hewce dikir bi bihayek
maqûl wergirtim

Bi vî awayî, wî ez wekî xerîdarek birêkûpêk ji bo
.pargîdaniya xwe misoger kir

Divê mirov hêmanek giyanî têxin nav armancên xwe
yên pratîkî û li ser dabînkirina xizmetek guncaw ji bo
.hewcedariyên hev-mirovên xwe bifikirin

Ji bo kesekî ne bes e ku bi pêşkêşkirina xizmetguzariyan
û wergirtina pereyan pere qezenc bike, lê belê bes e ku ew ji
bo qezenckirina pereyan bixebite û wan pereyan ji bo
avakirina tesîs û saziyên ku xizmeta pêdiviyên giştî dîkin
.bikar bîne

Dema ku mirov gelek pere qezenc dike û di heman
demê de alîkariya hevkar û karmendên xwe dike,
dewlemendî û serfiraziya wî zêde dibe, û bi vî rengî ew
dewlemendiya xwe bikar tîne da ku alîkariya yên din bike da
ku ew jî karibin alîkariya xwe bikin. Ev tiştê ku ez jê re
.dibêjim "ruhanîkirina azweriyê" ye

Dê û bavên dewlemend ên ku gelek pereyan dihêlin
zarokên xwe, pêşveçûna wan a li ser bingeha serkeftina xwe
bi dest xistî asteng dîkin û wan ji xweserî û kêfa serkeftinê
.bêpar dîkin

* * *

Xwedê rastiya xwe di nav şaristaniyên serbixwe,
neteweyan û zihniyetên takekesî de bi awayên cihêreng
.eşkere kiriye

Bi saya vê pirrengiya mezin, Xwedê wêneyek guherbar û
pirreng a potansiyela veşartî ya mirovan li ber me daniye, û
erkê mirov e ku ji van cûrbecûr cûrbecûr taybetmendiyan
herî bilind û çêtirîn derxîne û wan di xwe de, li welatê xwe û
.di cîhana xwe de biîne

Ew e ku mirovên ronakbîr di her dem û cihê de dîkin

Ew bi sedan sal li pêşiya dema xwe ne, û bi ramanên
xwe yên vekirî û hişmendiya xwe ya zêde, bingeheên gerdûnî
.yên rastiye nîşan didin, ku herheyî û bêdem in
Ev prensîb bingeha hunera rastîn a jiyaneke bextewar
in. Ew ji bo serkeftin û bextewariya her mirovan prensîbên
.girîng, pêkan û neçar in
Cûdahiyên di navbera gel, netewe, etnîsîte û doktrînên
cuda de divê ne bibin sedema dabeşbûnê di navbera
mirovan de, lê belê divê wekî modelê bingeheên ji bo
berawirdkirinê û ji bo hilbijartina taybetmendî û rêbazên
çêtirîn ên ku beşdarî pêşveçûna mirov û civaka îdeal dibin,
.xizmet bikin

Hunerê baweriya bi xwe
Kêm kes hene ku dikarin bê mal, an jî qet nebe bê pere
û tenduristiya têr bextewar bin
Piraniya mirovan ji bo ku xwe bextewar hîs bikin
hewceyê hin tiştan in, û bextewariya wan bi şert û mercên
derveyî ve girêdayî ye ji ber ku hiş nehatiye perwerdekirin ku
.ji bextewariya hundurîn a bê şert û merc kêfê werbigire
Mirovek dikare bifikire ku ew ê bextewar be - bila Xwedê
we biparêze - ger ew her tiştê ku ew bawer dikin ku hewce
ne bistînin, lê xwestek xwestekê çêdike, û her kesê ku
berdewam bike ku xwestekên xwe zêde bike, dê razîbûnê ji
.wan dûr bibîne, çawa ku Pleiades ji erdê dûr in
Berî ku tiştekî bikin, hûn hîs dikin ku hûn bêyî wê
nikarin bikin û divê hûn wê bi dest bixin, çi bihayê wê be jî.
Lê gava ku ew bi dest bixin, xwesteka we ji bo wê hêdî hêdî
kêm dibe, û hûn dest pê dikin ku li ser tiştekî çêtir bifikirin, û
.hwd

Serkeftin hunera xwerazîbûnê ye: Tiştê ku bi rastî hewce
.dikî bi dest bixe û dû re bi tiştê ku te heye razî be
Gelek karker û karmend pereyên xwe li ser tiştên
nehewce xerc dikin û di encamê de di nav deynan de
.difetisin

Min zilamek û jina wî nas dikirin ku li bajarekî di xaniyekî
xweşik de dijiyan. Her gava ku wan tiştê dixwest didît, ew
yekser dikirîn , hetta bi pere jî. Lê di dawiyê de, xaniyê wan ê
.xweşik ji bo wan bû çavkaniyek tirsê

Ew nekarîn pereyên tiştên ku di mala wan de kom
bûbûn bidin, ji ber vê yekê min carekê ji wan re got: "Ev tişt
ne yên te ne û ne yên te ne, te ew bi pereyan deyn kirine. Ji
ber vê yekê çima hûn jiyana xwe bêyî van fikarên domdar ên
"?ku hemî aramî û kêfa we xera dikin, hêsan nakin
Ji ber deynên ku ew ketine nav, di dawiyê de her tişt
winda kirin, û ev yek wan neçar kir ku vegerin jiyanê
.sadetir û ji nû ve dest pê bikin

Daxwazên saxlem û daxwazên bêberhem hene.
Daxwazên saxlem û hêja mîna hespê nijadpak in ku, li şûna
ku we bibe geliyek tarîtiyê, we ber bi asoyên geş ên
bextewarî û razîbûnê ve dibe. Erka mirov ew e ku daxwazan
analîz bike da ku diyar bike ka ew ê bibin alîkar ji bo
.bextewariyê an jî wê dûr bixin

Her tiştê ku te ji materyalîzmê azad dike û te nêzîkî
bextewariya rastîn dike, xwestekê saxlem e. Bizane ku
serkeftina rastîn bi xwestekên saxlem ve girêdayî ye, ne bi
.bidestxistina tiştan bi hesabê yên din ve

Dewlemendiya ku bi rêbazên şermezar hatiye
bidestxistin, dibe ku di rûyê xwe de serkeftî xuya bike, lê
dewlemendiya zêde giyanê êş dike û wê ji aştîyê mehrûm
dike. Wijdanek aciz - biborin ji bo gotinê - mîna pêlavek teng
e ku dibe ku xweşik xuya bike lê bi her gavekê lingê
.diqelişîne

Mirovekî xwedî wijdanekî paqij bi xwe re, bi yên din re û
bi Xwedê re di aştîyê de ye. Ger wijdanê te paqij be, tu dikarî
bi tena serê xwe li hember raya giştî ya cîhanî rawestî, û çî
qas tarîtiya li dora te qelew be jî, bi alîkariya Xwedê, tu dê
.bikaribî bi ronahiya wijdanê xwe yê ronakbîr tariyê bişkînî

* * *

Em ne hewceyî pesindan û pesnê mirovan in, ji ber ku
.xwezaya mirovan neguhêrbar e û bîra mirovan jî demkurt e
Pesn û razîbûna Xwedê ew tişt e ku divê em bi dilxwazî
têbikoşin û lê bigerin, ji ber ku nirxa mirov bi qebûlkirina ku
ew ji hêla vekolerê dilan û zanyarê razên werdigire ve
.girêdayî ye

Eger em di çavên Xwedê de pak û dilsoz bin, ev ya herî
girîng e

Dema em kirinên baş dikin, carinan divê em cefayê
bikişînin, lê westandin, nerehetî, dîsîplînkirina xwe û
perwerdehiya derûnî li beramberî bextewariya giyanî ne
.tiştê in ku tu rûmeta dinyayî nikare bigihîje wê
Şadiya kesên ku digihîjin mezin û nû ye, û armanca
jiyanê gihîştina wê bextewariya herheyî ye û her ramanek
.hêja me gavekê nêzîkî armanca me ya dawîn dike
Ramanên weha mîna çemekî ne ku ber bi okyanûsa
giyan ve diçe, li wir aramî, razîbûn û bextewariya hundirîn
.heye

jiberderketinî

Min daristana qelew a nezaniyê şikand
Û min rêyek ronahî di hundirê wê de koland
Min pêşî hin kêmasî û lawaziyan destnîşan kir
Min bi deviyên çûkên xwestekên stirî li pey wê çûm
agir hîn girantir bû
Agir bilind bûn

Û ew dirêj kir ku serbilindiya serbilind daqurtîne
Û nezaniya eşkere
Û heywanên hov û har ên şehwetê hatin şewitandin
Her ku ez rêya xwe digirim
Di nav xweliya xeletiyên mirovî yên kevnar de
Ez ê rê li ber hemû kesên ku dixwazin ji daristana
nezaniyê derbas bibin vekim

* * *

Di têtikiliyên me de bi yê din re, pir girîng e ku em
taybetmendiyên xwerû yê ku wan di jiyana xwe de çêkirine
.bibînin û wan binirxînin

Eger tu bi hişek vekirî li ser yê din lêkolîn bikî, tu dê
bikaribî wan fêhm bikî û bi wan re çêtir li hev bikî, û tu dê
bikaribî bizanî kî ye ew kesê ku tu pê re mijûl dibî û çawa pê
.re mijûl dibî

Bi fîlozofekî re li ser pêşbirka hespan neaxive, bi
.zanyarekî re jî li ser karê malê neaxive
Divê em bizanin ka çi ji bo kesê din girîng e û li ser wê bi
.wan re biaxivin, ne hewce ye ku li ser xwe

Pêşbirka di navbera jin û mêran de
Wisa xuya dike ku reqabet her tim di navbera mêr û
jinan de hebûye, lê ew di bingeş de wekhev in, û tu yek ji yê
.din serdesttir nîne

Divê mirov bi nirxên xwe yê hundirîn û bi hêzên exlaqî
û taybetmendiyên bingeşîn ên ku Xwedê di hundurê wî de
.daniye serbilind be

Zilam dibêje jin hestiyar û bêsebr in û nikarin bi aqil û
.şehrezayiyê tiştan çareser bikin
Jin gazinan dike ku mêr nikare wê fêhm bike û hestên wê
.binirxîne

Lê jin dikarin bi awayekî mantiqî bifikirin, her çend hest
.di xwezaya wan de hêza herî xurt be jî
Û mirov dikare hest bike her çend aqil di jiyana wî de
serdest be jî

Armanc ew e ku di navbera aqil û hestan de
hevsengiyek were afirandin, da ku yek ji wan li ser yê din
.serdest nebe an jî rola xwe înkare neke

Ev hevsengî dikare bi rêya fêrbûna ji hevdu bi rêya
.dostaniyê û têgihîştinê ji herdu zayendan pêk were

Di kesên ronakbîr de, em tevliheviyek ecêb a
taybetmendiyên mêran û jinane dibînin. Û gava ku em
digihîjin rewşek hevsengiya bêtêmasî di navbera aqil û hestê

de, em dersên mezin ên ku em ji bo wan hatine vê dinyayê
.fêr bûne

* * *

Lêdanên giyanî

Ez şewqek ronahiya kozmîk im

Ezê min ê bingeîn ne xwîn û hestî ye

Belê, ew tîrêjek ji tava îlahî ye

Ez ê şiyana balkişandina hiş pêş bixim

Ez ê pirtûk û materyalên baş bixwînim

Û ez ê kûrtir bikevim nav ramanan

Û li ser her tiştî

Ezê xwe bavêjim nav deryaya giyanê xwe

Û ez li ser razên ku Xwedê tê de danîne difikirim

,Ez ji te dipirsim, ey Xudan

Ji bo ku ez di çalakiya xwe de bertekek bibînim

Û çalakiyek di hizirkirina min de

Da ku tevahiya jiyana min

Diyariyek evîn û dilsoziyê ji bo we

?Ez dikarim te bibînim

?Ji bilî di perestgeha dilê min de

Ez ê gulên evîna biratiyê biçînim

Di axa dostî û dilsoziyê de

Ya Xudan, me ji xewa me ya kronîk şiyar bike

Bila em hebûna te ya ku di ronahiya aqil de tê xuyang

kirin nas bikin

Û di meşaleyên aqilmendiyê de dibiriqin

Ez ê di hewza evîna îlahî de sar bibim

Li pişt dîwarên ramanê veşartî

?Ev çi jiyan e ku di damarên min de diherike

?Ma destûr heye ku çavkaniyek wê ya îlahî tune be

Têgeha emîsyonê

!Fikir bê sînor û bê dawî ye

Her peyveke xweş têgeheke gerdûnî temsîl dike, ji ber

.ku peyvên xweş û ramanên pak çavkaniyeke xwedayî hene

Gelek pêlên ramanên mezin li ser singa deryaya rastiye
direqisin

Derbirînen me yê rewşenbîrî yê lihevkerîne pêlên di
.okyanûsa têgihîştin û zanîne de ne

?Wateya belavbûne çi ye

.Ew nûkirina jiyanê û hilkişîna astên bilindtir e

?Bilindkirin çi ye û çawa tê bilindkirin

Divê em wateya nûbûna jiyanê fam bikin. Her tişt di

hebûne de di pêvajoyek guherîn û veguherîne de derbas
.dibe

Ev guhertin ji bo tiştê ku tê guhertin an zirardar in an jî

sûdmend in

Mesela, eger ez qedehek qirêj bigirim û bi tundî li erdê

?bidim, ew ê biguhere, ne wisa

Lê guhertinek wisa sûdmend nîne; berevajî vê, ew zirarê

.dide tiştê ku wêran bûye

Lê eger hûn cam bişon û zelal û geş bikin, wê demê

.guhertin dê sûdmend be

Ji ber vê yekê, belavbûn tê wateya her guherînek

.sûdmend, çi ji bo tiştên fîzîkî be çi jî ji bo mirovan be

çalakiya afirîner

Sê kategoriyên mirovan hene ku xwedî giyanek afirîner

:in

Kategoriya awarte - bêhempa

çîna navîn

û kategoriya asayî

Gelek kes hene ku nekevin nav yek ji van kategoriyan

:Mirov hez dike ji xwe bipirse

Gelo min hewl da ku tişteki nû û bêhempa biafirînim,"

"?tişteki ku ji min û yê din re sûdmend be

Ew xala destpêkê ye ji bo tevlêbûna çalakiyên afirîner

Eger wî li ser vê yekê nefikirîbe, wê demê ew yek ji wan

kesan e ku bawer dike ku ew nikarin bibin afirîner her çend

pêkhatiyên wê li cem wan hebin jî, lê pêşniyarên ku ji

binhişê wan ketine nav wan wan qanih kirine ku di navbera
.wan û afirîneriyê de dûrahiyên pir mezin hene
Ew kesê ku mîna xewnmeşekî di jiyanê de derbas dibe,
:divê xwe şiyar bike û ji xwe re piştrast bike
Ez xwediyê mezintirîn diyariyên mirovan im, ruhê"
".afirîneriyê

Her kes xwedî şiyar û încîyatîfek e, ku dihêle ew tiştek
bêhempa biafirîne. Lêbelê, bandora jîngehê mîna hîpnozê ye,
û hişmendiya mirovan a sînordar dikare bi hêsanî were
xapandin ger kesek li hember bandorên neyînî yên jîngehê
.hişyar û berxwedêr nebe

Kesê ku ji xwe re dibêje, "Hemû rê baş hatine kolandin û
qerebalix in, ji ber vê yekê çi feydeya hewildanê heye?"
dihêle ku ew bikeve bin bandora hîpnotîk a hişmendiyeke
cîhanî ku biryardariyê asteng dike, û ev rave dike çima gelek
kes di hemû aliyên jiyanê de bi ser nakevin ji ber ku ruhê
.afirîneriyê li cem wan tune ye

Divê mirov li gorî wijdanê xwe û dilê xwe li gorî ezmûnên
.jiyanê xwe biguncîne û bêtîrî ku bi baldarî bifikire tevnegere
Her kesê ku di kûrahiya xwe de baweriyek xurt hebe,
Xwedê dê bawerî, hêz û biryardariya wî zêde bike da ku
.bigihîje armanca xwe ya ku ew di jiyanê de dixwaze
Ez xwedî baweriyek xurt bi Xwedê û baweriyek xurt bi
alîkariya Wî me, ji ber vê yekê Wî ez bi hêzeke giyanî ya
pîroz, bi îradeyeke bêhempa pîroz kirim ku bi kerema xwe
her tim ji bo min derfet afirandine, derî ji bo min vekirine û
.rêyên bêhejmar li ber min vekirine

Bexteweriya rastîn û mayînde tenê di Xwedê de ye
Zanîna îlahî gencîneyek e; her kesê ku wê bibîne tiştekî
din naxwaze

Ewlehî di Xwedê de nîne, û di tu kesekî din de, Ew tenê
.penageh û reva ji hemû tirs û fikaran e
Yan na, li vê dinyayê ewlehiya rastîn tune ye

Ji ber vê yekê, divê her hewlek were dayîn da ku em wî
nas bikin û sibeh û şev pê re têkilî daynin, û di hemî kar û
.erkên ku em pêk tînin de

Li ku derê Xwedê lê be, ne tirs û ne jî xemgînî heye
Ewên ku Wî nas dikin, ne ji ber bûyerên dinyayê û ne jî ji
ber karesatên cûrbecûr nahejin, ji ber ku ew ji ber hebûna
.Xwedê û parastina wî ya li ser wan ewle û parastî ne

Dua

Ey Xudan

Her çend ronahiya evîna te carinan ji ber xerabiyên
dinyayê tarî dibe jî

Lê em bi dijwarî dixebitin ku ronahiya we nîşan bidin
Bila şewqa ronahiya te ya pêroz berdewam bike
Ew di nav tariyê de dibiriqe û bi tevahî belav dike
Ez hest dikim ku hêza te ya bi heybet li ser hebûna min
belav dibe

Bi alîkarî û bereketên te, ewên ku ji qencîyê hez dikin
dikarin

Serketina li hember xerabiyên cîhanê

Û evîna te hêza herî mezin dimîne

Ku divê di hiş û dil de werin çandin

Ji bo rakirina şeran

Alozî û bêaramiyê

Ez êşên mirovahiyê hîs dikim

Ez dixwazim her tiştî bikim da ku êşa mirovan kêmkim

Ey Xudan, me pêroz bike, da ku em meşaleyên evîna te û
ronahiya te bilind bikin

Li her derê ku em lê bizivirin û her ku em biçin

Dixwazim bi kesên ku ji te hez dikin re bim

Û ez dixwazim ji bihîstina navê te yê herî pêroz kêfê

bistînim

Tu evîna yekem û dawî yî di dilê min de

Her kesî pêroz bike da ku ew evîn û rûmeta te hîs bikin

Werin, em xeyalên xeyalî û xeyalên pûç berdin

Em bi evîna te ya ecêb dagirtî ne

Ez dixwazim ji yên din re qala evîn û ecêbên te bikim
Hişmendiya domdar a evîna te di nav me de biçîne
Û xwesteka lezgîn a destdana hebûna te ya îlahî
Were em her tiştê ku me ji te dûr dixê û dûr dixê, berdin
Tu bi tenê rastiya herheyî, bêdawî û mutleq î
Bê te jiyan tune ye
Her kesî azad bike, mîna ku te min azad kir
Û ji kûrahiya canê xwe spasiya te dikim
Ev şahiya pêroz bide min
Ya ku bi şev û roj li pey min tê
Çalakiya çalak û bêdengiya bêdeng
Divê mirov wextê xwe ne tenê ji bo qezenckirina
pereyan, lê di heman demê de ji bo werzîşê, xwendinê,
meditasyonê, hezkirina Xwedê û tevgerîna bi awayekî aram
û bê stres jî xerc bike
Divê em fêr bibin ka çawa bi bêdengî çalak û bi bêdengî
çalak bin, û çalakiyên xwe yên rojane bi wê aramiya ku ji
fikirîna li ser Xwedê û lêkolîna li ser xwe bi dest dixin bar
bikin
Divê em karê xwe ji hezkirina erkê biqedînin û encaman
bi hevsengiya derûnî qebûl bikin, bêyî ku em neçar bimînin
ku serkeftinê biçûk bixin an jî ji ber têkçûnê bêhêvî bibin
Em ji te dixwazin, Xudan, ku di cîhanekê de ku rastiya te
rêber, rêber û şewirmendê me ye, di aştiyê de bijî, da ku em
bikaribin di evîna biratiyê de bijîn û beden, hiş û giyanên xwe
bi awayekî hevseng pêşve bibin, da ku aştiya te ya ezmanî bi
rêya jiyan û çalakiyên me yên rojane were eşkerekirin
Bi tenduristî, jêhatîbûn, karîgerî û şehrezayiyê pêroz, bila
em hevalên xwe yên mirovan îlham bikin ku xwezaya xwe ya
paqij û taybetmendiyan xwe yên bilind derxin holê
Bila ronahiya evîna te li ser gorîgeha hesreta me ji bo te
bibiriqe
Û bila em bikaribin evîna te di her dil de şiyar bikin

* * *

Yek ji şagirtan pirsî ka rêya herî baş ji bo bidestxistina
:aştiya hundirîn çi ye, û mamoste got
Li ser aramkirina ramanên xemgîn ên ku ber bi derve ve
.diherikin bixebitin û ramanan ber bi hundir ve bibin
Li ser lihevhatina raman û daxwazên xwe bi rastiyên têr
.û tamam ên ku jixwe di hundurê we de hene re bixebite
Hingê hûn ê hest bikin ku ahengek şîrîn di nav hebûna
.we de belav dibe û jiyanê we û hemû xwezayê dorpêç dike
Eger hêvî û bendewariyên te bi vê ahenga xwerû re li
hev bikin, tu dê bi hêsanî û bi nermî di rêyên jiyanê de
.bimeşî û li ser baskên aştiyê bifirî
Û di vê de kûrahî û bedewiya jiyanê giyanê heye

* * *

Carinan raman ji gotinan bi bandortir in
Aqilê mirov ji hemû hêzan veguhezkar û wergir e
Eger tu bi berdewamî ramanên erênî belav bikî û wan bi
enerjiya evînê bar bikî, ew raman dê bandorek baş li ser yê
.din bihêle
Bi heman awayî, heke hûn ramanên ku bi çavnebarî an
nefretê barkirî ne berdin, yê din jî dê wan ramanan qebûl
.bikin û bi ramanên wekhev bersivê bidin wan
Ez ji Xwedê dixwazim ku bi hêz û bereketa xwe
piştgiriya bide hewlên we
Mesela, eger mêr ji rêya rast dûr bikeve, divê jin jî
Xwedê bixwaze ku alîkariya mêrê wê bike û hestên
çavnebariyê û kîna jî dilê wê derxe, û mêrê wê şaşiya xwe
.fêr bike û vegere rêya rast
Eger dua ji dil û can be û niyet paqij be, guhertina
.xwestî dê bi alîkariya Xwedê çêbibe

* * *

Min gelek caran îradeyê bikar aniye da ku ez li ser
adetekê ku hewl dida min bigire, bi ser bikevim
Dema ku min hin cureyên xwarinan dixwar û min dît ku
xwesteka min ji bo wan cureyan sînordar e, min xwe ji wan
.xwarinan dûr xist heta ku xwesteka min ji wan kêr bû

Dema ez çûm Singapûrê, min li wir fêkiyek xweş dît, lê
min li xwe haydar bû ku ez hewesa wê çênekim, ji ber ku min
fêm kir ku heke ez bala xwe nedimê û tedbîran negirim, ez ê
sibê, nîvro û êvarê wê bixwazim, û bi vî rengî em xwe
.sînordar dikin

Her çend min wê rojê ji fêkiyê pir kêf girt jî, min bêriya
.wê nekir û roja din jî ji nebûna wê poşman nebûm

Eger em balê bikişînin ser tiştên ku em jê kêfê digirin,
em ji tiştêkî natirsin. Divê em azadiya xwe ji her tiştî girîngtir
.bigirin

Eger ez bibêjim ez ê tiştêkî nekim, biryar dawî û bêveger
?e. Ma ev ne azadî ye

Çiqas xweş e ku meriv ne ji ber adetê an jî li gorî hewlên
kesên din ên ku dixwazin me qezenc bikin tevbigerin, lê ji
!ber ku şehrezayî wisa ferman dike

Dema ku aqil me razî bike ku em tiştêkî bikin, tiştêk divê
me ji kirina wê dûr nexe, bi şertê ku em ji hêla aqil ve werin
.rêber kirin

Adetek sûdmend dikare bi îradeyek û şehrezayiyê were
damezrandin. Ez xwedî şîyan im ku her tiştê ku şehrezayî
.pêşniyar dike tercîh bikim

Şêwaz an arketipên resen ên piraniya mirovan ewqas
sabît bûne ku ew nikarin wan biguherînin, lê ew kesên ku
ramanên xwe bi nezaket û xwekontrolkirinê nerm dihêlin,
.dikarin bi hêsanî ber bi başiyê ve biguherin

Divê hiş wek gilê nerm be. Aqilmendî wê nermbûnê
.dide, û ev azadiya ku ez dixwazim yê din jê kêfê bistînin e

Dema ku mirov ji zincîrên adetan rizgar bibe, ew ê
bibîne ku bexteweriyek mezintir ji tevgerîna li gorî
.hîlbijartina azad û baweriya bi xwe tune ye

Divê mirov rê nede şert û mercan ku li wî bidin û wî têk
bibin, lê divê ew hemû hewla xwe bide ku li hember wan şert
.û mercan bi ser bikeve

Kesê/a ku xwedî îradeyeke xurt be, bi alîkariya Xwedê
dê li ser hemû zehmetiyan ser bikeve

* * *

Her çalakiyek fizîkî beramberî çalakiyek derûnî heye
Em hêza xwe ya fîzîkî ji bo kirina hin çalakiyan bi kar
tînin, lê ev çalakî çavkaniyek di ramanê de heye û ji hêla
.rêberek derûnî ve tê rêve kirin
Dizî xerabî ye; lê xerabiya herî mezin kiriyara derûnî ya
diziyê ye, ku rê li ber diziya fîzîkî vedike, ji ber ku hiş mejiyê
.rastîn e
Divê pêşî her kiriyareke xelet ku mirov bixwaze jê dûr
bisekine ji hişê wî/wê were derxistin
Heke hûn tenê li ser çalakiya laşî bisekinin, gelek dijwar
e ku hûn kontrol bikin
Divê balê bikişîne ser hiş û rastkirina têgihîştinên xelet,
û wê hingê çalakî dê bixweber, bi nermî û bi serkeftî were
.çareser kirin

* * *

Dema ku hûn xwe di aştiyê de hîs dikin
Di her tevgerê de
Ji tevgerên laşê te
Û di ramanên xwe de aştiyê hîs dikî
Û bi daxwaznameya te
Û di evîna te de
Û ew xwe di aştiyê de hîs dike
Û di hebûna xwedayî de
Di xeyalên te de
Ji bîr meke ku tu
Jiyana te gihîştîye Xwedê
Rexne, pesindan û xemilandin
Pesnandin dibe ku baş be dema ku mirovan teşwîq dike
ku qencyê bikin, lê ew xerab e dema ku ji bo veşartina
birînen giyanî tê bikar anîn, dibe sedema ku ew qeris bibin û
.bi vî rengî giyan bi nexweşiya nezanîne jehrî dike
Piraniya mirovan ji pesindayîne hez dikin, her weha
gelek kes jî ji xwarina hingiv hez dikin bêyî ku bizanin hin ji
.wê dikarin jehrîn bin

Ji bilî gotinên pesindar ên kesên din, ramanên me bi xwe
jî pir caran kêmasiyên me yên zirardar rewa dikin û pişikên
mezin ên psîkolojîk vedişêrin ku dikarin biteqin û tevahiya
.jiyana me ya giyanî jehrî bikin
Bi vî awayî, pesindana yên din ji me re û fısıltandina
ramanên me yên rehet ji bo hesta bihîstinê xweş in, û
şehrezayiya me di destên gotinên jehrîn ên pesindanê de dîl
.dikeve

Gelek kes hene ku bi dilxwazî û qestî pere, dem,
tenduristî û heta exlaqê jî ji ber gotinên xapînok ên hevalên
.sekte xerc dikin

Gelek giyan wêran bûne ji ber ku wan guh nedan şîretên
aqilmend û ji ber ku ew ketine nav ceribandina gotinên şîrîn
.ên ku tê de hîlekarî û xerabî hebûn

Jiyana di dogehê de bi kesekî rastgo û rastgo re ji jiyana
di bihuştê de bi deh mirovên nerm û niyeta xerab re çêtir e.

Pesnakvan bihuştê vediguherînin dogehê, lê hevalên baş û
.dilsoz dogehê vediguherînin bihuştê

Divê em her tim rastiye bibêjin, û di heman demê de
divê em ji êşandina yên din bi gotinên ku dibe ku rast bin lê
.diyar in û nabin sedema encamek erênî dûr bisekinin

Bo nimûne, eger hûn bi gotina "Ya kor" ji mirovekî kor re
axivin, dibe ku tiştê ku hûn dibêjin rast be, lê ev celeb
axaftin nexwestî ye û dibe sedema hestên birîndar, ji ber vê
.yekê divê ji şêwazek wusa birîndar dûr bisekinin

Rexnekirina kesekî ku naxwaze rexne lê bê kirin ne baş
e, lê guhdana rexneyên diloan bikêrhatî ye, û qebûlkirina
rexneyên diyar lê rast bi ken û teqdîrek dostane tiştê ecêb
.e

Hevalekî mirovekî zana hebû ku gelek rexne li wî fikir, û
şagirtên mirovê zana ji vê rexneyê aciz bûn. Rojekê, yek ji
şagirtên wî bi kêfxweşî hat ba mamosteyê xwe û jê re got:
".Şa be mamoste, çimkî dijminê te, yê ku şaşıyan dike, mir

Zilamê zana dest bi girî kir û got, "Ax, çi windahiyek mezin! Rexnegirê min ê giyanî yê herî baş mir, û ez hîs dikim
".ku dilê min perçe perçe ye

Piraniya mirovan ji rexneyên avaker û têgihîştî hez nakin

û li şûna wê tercîh dikin ku her tiştî ji bo pesindayînê feda bikin û ji gotinên êşkere yên mirovên aqilmend û pêşbîniyên
.wan ên rast dûr bisekinin

:Divê mirov car bi car ji xwe bipirse

Gelo ez bi gotinên xweş hatime xapandin û hiştme ku"
destên pesindayînê yên xweperest şehrezayiya min sînordar
"!?bikin û têgihîştina min kor bikin

Çîroka Pîroz û Xeyala Nexweşiya Smallpoxê

Dema ku yek ji pîrozên Xwedê yên rast di derengiya şevê de difikirî, xeyaleta tirsna a nexweşiya sorikê dema ku diket gundê ku lê dijiya, li ber wî xuya bû, ji ber vê yekê wî
:qîr kir

Ey giyan, li cihê xwe bimîne û vegere cihê ku tu jê hatî."

Divê zîrarê nedî niştecihên wî bajarî ku ez lê Xwedê
".dihebînim

Giyan bersiv da, "Li gorî qanûna karmayê û ji bo bicihanîna erkê xwe yê kozmîk, ez ê tenê sê kesan bigirim,
".ne zêdetir

Parêzvan bi dilxwazî ravekirinê qebûl kir

Roja din sê kes ji ber nexweşiya sorikê mirin, û di roja sêyemîn de çend kesên din mirin, û piştî wê her roj hin gundî
.diketin ber vê nexweşiya tirsna

Bi baweriya ku ew bûye qurbanê xapandineke mezin, pîroz kûr fikirî û giyan gazî kir. Dema ku giyan xuya bû, pîroz
:ew şermezar kir û got

Te ez xapandim, Ghost, û gava te ji min re got ku tu ê"

".tenê sê kesan bibî, te rastî negot

Giyan bersiv da, "Ez bi Ruhê Bilind sond dixwim ku min

".rastî gotiye

Parêzvan got, "Te soz da min ku tu dê sê kesan bibî, lê

".nexweşiyê bi dehan can da

Giyan bersiv da: "Ey dostê Xwedê, min tenê sê heb

".girtin, yên din ji tirsan mirin

Bizanin hevalên min - bila Xwedê zanîna we zêde bike -

ku tirs di hundurê mirov de lerizînek neyînî diafirîne, wî bi awayekî an awayekî din dorpêç dike, wî bi tîlên nedîtî dipêçe ku xilasbûna ji wan dijwar e, û wî bêtir hesas dike ku her tiştê neyînî di yên din ên li dora wî de werbigire, ji ber vê .yekê ew bi pêlên nexweş dorpêç dibe

Di rewşeke wisa de, ew nexweşî, bêhêvîbûn, guman, êş,

.xemgînî û dibe ku mirinê jî tîne ser xwe

Hêza Îradeyê: Çalakkerê Kozmîk

Her tevgerê di laş de tê wateya tevgera îradeyê

Bi rêya sîstema îradeyê, enerjî bi karanîna enerjîya hîlanînê ya di mêjî de û enerjîya kozmîk a jîr a li dora laş, bi .awayekî bêkabloyî ji laş re tê şandin

Dema ku hûn westiyayî ne, hûn dikarin bi xwarin, nefesgirtina oksîjenê, vexwarina avê an şilekên din enerjîyê .bidin laş

Lê gava hûn dest û laşê xwe dixin da ku giraniyek giran

.hilgirin, hûn bi îradeyek nedîtî enerjîyê tînin laşê xwe

Dema ku hûn laş bi baldarîyek hişmend teng dikin (heta

ku ew bêyî zextê bilerize), hûn dest didin enerjîya kozmîk a .Xwedê ya ku bi aqil hatiye dayîn

Bi vî awayî em dikarin enerjî an çalakiyê di laş de

çêbikin, ne ji çavkaniyên maddî yên li derveyî laş, lê ji çavkaniya îlahî ya ku veşartî ye û hem di hundir û hem jî li .derveyî laş de heye

Ji bo gihîştina enerjîya kozmîk û sûdwerigirtina wê, divê

mirov pêşî girêdana wînda di navbera hişmendî û madeyê de, di navbera beden û giyan de bibîne. Ev girêdan dikare bi balkişandin, meditasyon û têgihîştina xwezaya rastîn a xwe û .girêdana wê bi hişmendiya îlahî ve were dîtin

Jiyan karavanek e

Gelek ji wan kesên ku par li gel me bûn niha ne li gel me

?ne, û kî dizane sala bê kî dê li vir be

Ew jiyan e, û rêwîtiya wê berdewam dike Ew karwanek e
ku em ji bo demek kurt pê re rêwîtiyê dikin
Hin ji hevalên me ketine çala windabûnê, lê gava êşên
ku ew dikişînin wan dorpêç bikin, ew ê dest bi lêgerîna rêberî
û arastekirinê ji Xudanê karwanê bikin, ku ew jî Serwerê vê
.erdê ye: Xwedayê Teala

Her çend em di vê karwanê de ji hev cuda bin jî, û sir
destpêk û dawiyê dorpêç dike jî, jiyan hîn jî xwedî wateyek
.kûr e: girîngiya lêgerîna bi dilsozî ya Xwedê tîne bîra me
Ev dinya di heman demê de dikare wekî şanoyekê jî
:were şibandin

Ev jiyan çîrokeke ku ji hêla karakterekî ve tê vegotin e,"
".şev bergê wê ye û roj jî meydana lîstikê ye
Aktor ji tunebûnê nehatine. Piştperdeyek heye, û piştî ku
rolên wan diqedin, lîstikvan dev ji jiyanê bernadin, lê belê li
.pişt perdeya eterê winda dibin da ku rihetiyê bibînin
Em li vir in li gorî plana Derhênerê Şanoya Îlahî ku em
demekê li ser vê dikê jiyanê rolên xwe bilîzin û dû re jî ji cihê
.bûyerê derkevin

Em bi wateya kevneşopî ya mirinê namirin, lê belê em li
gorî rêwerzên derhênerê şanoya kozmîk, di pişt perdeya
.demê de winda dibin

Em ê car bi car li ser dikê jiyanê xuya bibin heta ku em
performansê bi ser bixin û rolên xwe li gorî daxwaza îlahî bi
.rêkûpêk bilîzin

Dema ku em performansa xwe baştir bikin û bêyî ku em
cesareta xwe winda bikin an jî destwerdanê di hûrguliyên
plana xwedayî de bikin, li gorî îradeya Rêvebir û Plankerê
Bilind tevbigerin, em êdî ne hewce ne ku dîsa biceribînin, lê
em ê bibin stûnên nemir di avahiya hebûna herheyî de,
.niştecîhên daîmî di Padîşahiya Ezmanan de

Ew ê her û her tê de bimînin

Her kesê ku bi ser bikeve, ez ê wî di perestgeha xwe ya }
{îlahî de bikim stûnek, û ew ê careke din dernekeve

* * *

Di destpêkê de ez ji bo bibim mamoste dudil bûm, ji ber
ku şert û merc pir mezin û tirsnak in, ji ber ku divê
mamosteyek şokê amortisor be, û di kêliya ku ew aciz û
tevlihev dibe, ew nikare alîkariya wan kesên ku ji wî alîkariyê
.dixwazin bike

Mamosteyekî rastîn divê ji her kesî hez bike, mirovahiyê
fêm bike û Xwedê nas bike

Dema mamosteyê min (Sri Yuktiswar) ji min re got ku
rola min di vê jiyânê de mamosteyekî giyanî ye, min gazî
.hêza bêdawî ya Xwedê kir ku piştgiriya bide min
Dema min dest bi dersan kir, min niyet kir ku ez ne li ser
bingeha zanîna pirtûkên ku ji lêkolîna teorîk hatine wergirtin,
lê li ser bingeha îlhama hundirîn bixivim, bi tevahî dizanim
ku hêza afirîner a ku kaniyên wê qet zuwa nabin û çavkaniya
.wê qet xilas nabe li pişt hemû gotinên min e

Ew hêz di warên din de jî hatiye bikar anîn da ku
alîkariya kesên din di karê wan de bike û bi gelek awayên
.cûda

Min hişê mirovan bikar aniye da ku ronî bikim nemiriyê
Min negot, "Ji bo min bike, Xudan," lê belê, "Ez dixwazim
bikim, Xudan, û ez ji te dixwazim ku rêberiya min bikî,
"îlhama min bidî û bi destê min bigirî
Mirov dikare tiştên biçûk bi awayekî bêhempa û
bêhempa bike

Divê ew di warê karê xwe de yê herî baş be, û nehêle ku
.jiyana wî bi awayekî asayî bidome

Û ji bo pêkanîna tiştê kêrhatî ku kesî berê nekiriye,
tiştê ku cîhanê matmayî bike

Û ji bo nîşandana ku hêmana îlahî ya afirîner û nûjen bi
rêya wî û ji hêla wî ve dixebite

Divê mirov xwedî biryardarî û biryardariyeke bêdawî be
ku di rêyên jiyânê de bimeşe bêyî ku bihêle ramanên
têkçûnê û şaşiyên berê wekî astengiyan li pêşiya xwe
.bisekinin

Dibe ku jiyan tarî be, dibe ku zehmetî derkevin holê û
dibe ku derfet bêyî ku werin bikaranîn winda bibin, lê divê
şagirt ji xwe re nebêje, "Xwedê min terk kiriye û çarenûsa
."min hatiye mohrkirin

?Ma kî dikare alîkariya tiştekî wisa bide mirovekî wisa
Dibe ku malbata mirovekî wî red bike, şansê baş dikare
wî biterikîne - li gorî têgihîştina wî - û hêzên mirovî û xwezayî
dikarin li dijî wî komployê bikin, lê ew dikare, bi kerema
Xwedê û giyanê afirîneriyê yê di hundurê xwe de, hemû
êrîşên dijber paşve bixe û bi serfirazî ber bi bihuşta
."serkeftina rastîn ve bimeşe

Tew sed caran jî têk biçî, biryar bide ku tu dê li hember
zehmetiyan bi ser bikevî û tacê rûmetê qezenc bikî
Dilşikestin her û her namîne, û dilşikestin ceribandinek
demkî ye

Xwedê dixwaze ku em di jiyanê de serfiraz bin û hêza
xwe ya tevahî ya di hundirê me de nîşan bidin, da ku em
bikaribin rola xwe ya bilind li ser dikê jiyanê bi serkeftî pêk
."bînin

Li Dojehê bi Şehrezayekî re
Carekê, li qeraxên çemekî pîroz, asîtek dilsoz hebû. Wî
gelek salên jiyana xwe di kûrahiyê de fikirî, lê mixabin,
hewildanên wî encam nedan û ew ji berhevkirina berhemeke
aramiyê ya zêde kêfxweş nebû, tevî hewildanên wî yên di
."lêgerîn û lêkolîna razên jiyanê û çavkaniyên bextewariyê de
Her çend hevalê me her dem bi atmosfereke bihuştî ji
aliyê dîmenên xweşik, giyanên diloan, pirtûkên hêja û
çemberên bîranînên pîroz ve dorpêçkirî bû jî, dîsa jî hişê wî li
ser awayên herî guncaw ji bo dizîn û zirarêdayîna mirovan
."difikirî

Ew raman ji destê wî der bû û xuya bû ku ji sedemên
karmîk ên kevînar derdikeve. Her ku wî hewl dida wan
ramanên nexwestî ji holê rake, ew bêtir êrîşî hişê wî dikirin,
."aramiya wî têk dibirin û aramiya wî didizîn

Di dawiyê de, wî soz da xwe û got: "Ez ê dua û lavayan
bidomînim, û ez ê nesekînim heta ku ez ji van ramanên
acizker ên ku di dema meditasyonê de li kêleka aramiya min
".dixin, azad bibim

Saetek derbas bû, dû re du, û ramanên xerab mîna
tofanekê hatin bîra wî, li avahiya hizirkirina wî xistin û bi
.tundî ew hejandin

Di dawiyê de, piştî sê saetan hewldaneke dijwar,
ramanên acizker ji nişkê ve ji hişê wî winda bûn, û li şûna
wan, wî di dîtiniyek xweşik de pîrozekî Xwedê yê bi goşt û
.xwîn li ber wî rawestiya dît
Pîrozê geş ne tenê zindî xuya bû, lê di heman demê de
:bi nermiyeke bêhempa axivî û got

Kurê min, di enkarnasyona te ya berê de tu dizekî"
profesyonel bûyî ku ti xema wî ji bilî xistina kesên din û
dizîna milkên wan tunebû. Lê demek kurt berî mirina te
wijdanê te şiyar bû û te biryar da ku xwe rast bikî û soz da
xwe ku tu dê tevgera xwe ya şermok biguherînî û rêya
qencyê bişopînî. Ji ber vê sedemê tu bi biryardariyeke giyanî
ya xurt ji bo bibûna mirovekî baş di vê jiyana de ji dayik bûyî,
lê dîsa jî te ramanên xirab jî anîn ku di enkarnasyona te ya
".berê de navenda jiyana te bûn

Mixabin kurê min, tu di van demên pîroz de dijî, bi"
hevalên baş, çemberên bîranîn û hizirkirinê dorpeçkirî, lê tevî
van hemûyan, tu di dojeheke fikarên psîkolojîk û ramanên
".wêranker û aloz de dijî

:Piştî bédengiyekê, Serleşker axaftina xwe berdewam kir
Ji ber vê yekê, li gorî qanûna gerdûnî, û ji ber ku we di"
vê enkarnasyonê de ji bo sûdwergirtina ji derfetên giyanî yên
berdest ji we re çêtirîn xwe nekiriye, heya ku hûn niha
hewlên xwe yên meditasyonê du qat nekin, di dema mirinê
:de hûn ê neçar bimînin ku di navbera du tiştan de hilbijêrin
Yan bi deh bêaqil re li bihuştê bijî, yan jî bi yek zana re"

"?li dojeheke bijî, tu kîjanê tercîh dikî
:Şagirt bêyî dudilî bersiv da

Ey dostê Xwedê, ez tercîh dikim ku bi yek zana re di"
dojehê de bijîm, ji ber ku ez ji ezmûna xwe dizanim ku deh
bêaqil ji bihuştê dojehê çêdikin, lê ez bi dilê xwe bawer dikim
û bi rastî dizanim ku eger ez bi yek zana re bim, heta li binê
dinyaya binê erdê jî, ew ê alîkariya min bike ku dojehê
".veguherînim bihuştê

Azadiya xeyalê

Gelek kes difikirin ku divê ew rojê sê caran goşt bixwin,
hinên din jî bawer in ku divê ew tenê sebze û gûzan bixwin û
heke ew parêza xwe hinekî cûrbecûr bikin, ew ê nexweş
!bikevin

Baweriyên weha cureyekî koletiyê ne. Divê mirov rê
nede ti adetên jiyanê ku wî sînordar bikin, lê divê xwedî
şiyana guhertina adetên xwe li gorî tiştên ku aqil pêşniyar
.dike û tiştên ku rast ferman dikin be

Divê em fêr bibin ku bi awayekî rast bijîn, bi karanîna
hêza hilbijartina azad, bi zanîna saxlem ve werin ajotin û
.rêberîkirin

Divê mirov bikaribe şevê li ser doşê nerm û
.şevê din jî li ser erdê bi heman rehetiyê razên
Ew revîna ecêb ji astengiyên adetê ew azadbûn e ku
aqilmend banga wê dikin

Hin kes bawer dikin ku azadî ew e ku mirov her tiştê ku
jê hez dike bike, û ev ew tişt e ku ez jê re dibêjim azadiya
.xeyal û xwestekê

Ji ber têgihiştineke xelet li ser xwezaya rastîn a azadiyê,
hin dê û bav zarokên xwe dikin koleyên adetên xwe bi rêya
.guhdana daxwazên wan bêtir ku ferq bikin

Li ser vê bingeşê, zarok bi wê baweriyê mezin dibe ku
heta ku xwestekên wî pêk werin, ew ê bextewar bimîne û
.armanca jiyanê têrkirina xwestekan e

Lê paşê ew fêr dike ku hatiye xapandin. Cîhana li
derveyî malê bi tevahî ji ya ku wî di hundurê malê de dîtîye û
.pê re hîn bûye cuda ye

Têrkirina her kêfa jiyanê ne hêsan e! Dibe ku yên din di
nav hewldana xwe ya bêsebr de wî bidin aliyekî da ku tiştê
ku ew dixwaze bi dest bixin, û ew jî, ji bo ku xwestekên xwe
bicîh bîne û bigihîje xwestekên xwe, dibe kevir û dilreq,
bawer dike ku têrkirina xwestekên laşî armanca dawîn a
.mirov e, piştrast e ku ev dinya her tişt e
Divê dê û bav zarokên xwe bi îradeyek xurt û biryarek
saxlem perwerde bikin da ku ew bikaribin di cîhanê de bêyî
ku bikevin bin bandora adetên wê yên xirab, rêya xwe
.bibînin

* * *

Em ji Xwedê re ji bo diyariya her salek nû û ji bo hêvî û
sozên pêkanîna ku ew ji me re tîne pesnê wî didin û şikir
.dikin

Ji bo girêdana bi Xwedê re, ji bo pêkanîna guhertinên
ecêb di jiyana kesên û di şert û mercên cîhanê de, û ji bo
pêkanîna aştî û biratiya mirovan, hêzek ji lavakirina dilsoz û
.ji dil mezintir tune

Em ji Xwedê dua dikin ku duayên takekesî yên dilsoz,
têgihîştinên bilind û zanîna zêde bibe hêzek giyanî ya pîroz
.ku guhertinek rastîn li ser erdê çêbibe

Ey Xudan, me pîroz bike, da ku em bi ronahiya te û
çirayên ronîker ên te li ser rêyan rêberiya me bikin, û da ku
em evîna te di dilê xwe û dilê yên din de şiyar bikin, û
meşaleyên ronahiya zindî hilgirin û jêhatîyên xwe di tiştê ku
.te xweş dike û sûdê dide mirovan de bikar bînin
Alîkariya me bike ku em xwe bikin rêyên ku enerjiya te
ya kozmîk û ronahiya rêberiya te bi wan re biherike da ku
alîkariya yên din bike û bêbextî û êşa wan sivik bike, ji ber ku
bi saya te em xwedî hêz in ku alîkariya mirovahiyê û xwe
.bikin

Em pîroz in, ji ber vê yekê em dikarin bi kesên ku êş
.dikişînin re hevxiyê bikin

Em raman û niyetên baş li çaraliyê cîhanê belav dikin
Bila aştî û biratî bibin ezmûnek jiyanî

Ji gotinên mamoste Paramhansa Yogananda

Xelk ji fikra berdana hin tiştan di jiyane de gilê dikan, her çend di rastiyê de ew dev ji gelek tiştên heja berdidin, yek ji wan aramiya hişê ye jî, û carinan ew heta xwe jî ji bo .pereyan feda dikan, ku dibe sedema zirar û windabûnê

Xwe radestî Xwedê bikin û hûn ê bibînin ku jiyana we
bûye mîna melodiyeke rîtmîk a xweşik

Bala xwe ji vê dinyayê ber bi Padîşahiya Xwedê ya mezin a ku di hundirê we de ye ve bizivirîne

Di keştiya aramiyê de tu dikarî ber bi wê cîhana li
derveyî xeyalên me ve biçî ku tê de kaniya îlahî bînavber ji
kûrahiya dil û giyan diherike

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez di şanoya jiyane de
rola xwe bi awayekî bilîzim ku dilê te xweş be, çî ez lawaz
bim çî bihêz bim, nexweş bim çî saxlem bim, navdar bim çî
nenas bim, dewlemend bim çî xizan bizanim ku tu ji min hez
.dikî û tu qet dev ji min bernadî

Dewlemendî dikare ji mirovekî were standin, an jî ew piştî çûyîna wî/wê ji vê dinyayê jê were standin, û ew nikare wê bi xwe re bibe. Nirxa wê ya rastîn ew e ku wê li ser kirinên sûdmend xerc bike û bi awayekî ku Xwedê û wijdanê .mirov razî bike, ji xwe û yên din re bextewariyê bîne

Ew kesên ku tenê li ewlehî û rehetiya xwe difikirin, pêdiviyên yên din ji bîr dikan an paşguh dikan, di rastiyê de xwe dispêrin xizaniyê ku rojekê wê bibe para wan. Ew kesên ku li şûna ku wê ji bo kirinên baş bikar bînin, xwe dispêrin dewlemendiya xwe, di jiyana xwe ya piştî mirinê de ji xwe re

serfiraziyê naynin, lê bi xwestek û hewesên dewlemendan re xizan çêdibin. Lê ew kesên ku dewlemendî û serfiraziya xwe bi yên din re parve dikin, li her derê ku diçin, qencî û pîrbûnê .dikişînin

Dema ku hûn bi dilxwazî bidin kesên ku heq dikin, hûn ê bibînin ku Xwedê her gav bi we re ye û qet we nahêle û hûn ê ne hewceyî tiştekî bin. Divê em ji bîr nekin ku jiyan me rasterast ji hêla Xwedê ve tê domandin û dema ku em fêm bikin ku hişê me, îradeya me û çalakiyên me hemî bi Xwedê ve girêdayî ne û hêza xwe ji Wî digirin, wê hingê em ê rêberiya rasterast ji Wî bistînin û em ê fêm bikin ku jiyan me bi jiyan Wî ya bêdawî re yek e

Meditasyon îspatê hebûna Xwedê peyda dike Dema ku pêlên hestan ji gola hişê paqij dibin, bextewariya îlahî ji giyan derdikeve. Ev bextewarî jixwe di giyan de heye, lê ew .veşartî ye

Ey Xudan Ez ê îrade û aqilê xwe bikar bînim da ku pêşî tiştên biçûk bi dest bixim û dû re jî ber bi destkeftiyên .mezintir ve biçim

Her çiqas hemû armancên madî pêk werin jî, ew tenê bextewariya netemam dide - û bi dîtina Xwedê ez ê rezervuarên bêdawî yên şahiyê kifş bikim û ew qet di nav baxçe û çîmenên herdem kesk ên giyan de naqede û .diherike

Xanî: Meydana Serkeftinê

Eger mirov jiyan xwe li dû heyecanekê derbas bike, ew ê qet tama bextewariya rastîn nebîne. Divê mirov bi hêsanî bijî û bi rehetî nêzî jiyanê bibe. Ji bo mirov tê pêşniyar kirin ku dem bi tenê derbas bike, car caran li ser kiryarên xwe bifikire û aştîya hundirîn pêk bîne, ku şîfa, nûjenî û hêza nû .tîne

Eger tiştên ku bala mirov dikişînin bi berdewamî hebin û handerên din hestan bombebaran bikin, di encamê de demar dê zirarê bibînin, gelek enerjîya girîng dê were xerckirin, û

giyan dê xwe di tengezarî û xemgîniyê de hîs bike. Wekî din,
divê mirov zêde bi sererastkirina yên din re eleqedar nebe ;
berevajî vê, divê mirov berî ku hewl bide yên din sererast
.bike, xwe sererast bike

Bila were zanîn ku mal meydana şer a herî mezin e.

Mirovek ku di mala xwe de milyaket be, dê li her derê
.milyaket be

Şîrîniya deng û aramiya ku ji reftara esil tê pêşniyarkirin,
.li malê ji her deverê din bêtir pêwîst in

Çawa ku tarîti li cihê ku ronahî dibiriqê nikare bimîne,
divê tarîtiya nexweşiyê jî winda bibe dema ku ronahiya
Xwedê di şaneyên laş de dibiriqê, û kêmkirina hene ku vê
.rastiyê fêm dikin

Dema ku mirov xwestekê xurt ji bo başbûnê hîs dikin,
ew bi dilên tengav an jî bi hestek bêhêvîtiyê dua dikin,
difikirin ku Xwedê guh nade duayên wan an na, an jî ew dua
dikin lê li bendê namînin da ku bizanin ka duayên wan
.gihîştine Xwedê an na

Çawa ku mirov nikare bi wergirekî xirab guh bide muzîka
ku bi hewayê tê weşandin, mirov nikare bi amûrekî derûnî yê
ku bi tirs, fikar û her cûre fikar, guman û nezelaliyê xera
dibe, lerizînên tenduristî, hêz û şehrezayiyê yên ku ji Xwedê
.derdikevin bibihîze

Bila em di demên hewcedarî û serfiraziyê de, di nexweşî
û tenduristiyê de, di tariyê û ronahiyê de, û di hemû şert û
mercan de te bi bîr bînin û spasiya te bikin. Bila em rojên
başiyê yên ku te dane me bi spasdarî bi bîr bînin. Alîkariya
me bike ku em çavên baweriyê vekin da ku em ronahiya te
.ya pîroz, ku hemû nexweşî û nexweşiyên qenc dike, bibînin
Ez kaptanê keştiya ramanên baş, niyeta baş û çalakiya
berhemdar û sûdmend im, ez ê keştiya jiyana xwe bi rê ve
bibim, her tim çavên xwe li ser gerstêrka geş a aştiyê di
.asîmanê kûrahiya fikirîna xwe de digirim

Ez ê jêhatîyên xwe yên ramana afirîner bikar bînim da
ku di her tiştê ku ez dikim de biserkevim. Xwedê dê alîkariya
.min bike ger ez jî hewl bidim alîkariya xwe bikim
Îro ez ê baxçeyê jiyanê bi hewildanek nû biçînim û bi
tovên şehrezayî, tenduristî, razîbûn û bextewariyê biçînim.
Ez ê tovan bi bawerî û baweriya xwe av bidim û ez ê li benda
bereketa Xwedayê Teala bimînim ku berhemeke dadperwer
bide min. Her çend ez berhema ku tê hêvîkirin neçînim jî, ez
ê ji bo aramiya hişê ku ji hewildana ji bo kirina çêtirîn tiştê ku
.ez dixwazim tê, spasdar û şikirdar bimînim
Ez ê spasiya Xwedê bikim ku ez dikarim bi kerema Wî
hewl bidim heta ku ez biserkevim. Û ez ê spasiya Wî bikim
dema ku ez bigihîjim xwesteka herî mezin a dilê xwe. Ez ê
hewl bidim ku tenê kirinên hêja û hêja bikim, li dû razîbûna
.Xwedê bigerim

Cîhan tijî bahozên xwezayî û mirovî ye, û Xwedê
mertalek bihêz û stargehek ewle ye ji bahoz, tofan û
xerabiyên vê dinyayê. Li ku derê Xwedê be, ne tirs û ne jî
xemgînî heye. Bawermendê rastîn di şerê jiyanê û têkoşîna
bûyeran de bi îsrar û serbilind radiweste, piştrast e ku Xwedê
bi wî re ye, wî ji zirarê diparêze û qet kêliyekê jî wî nahêle. Bi
vî awayî, tirs ji dilê wî winda dibe û piştrastî, parastinek ku
.nayê ferzîkirin, digire nav xwe

Netirsin tê wateya baweriya bi Xwedê û parastina Wî, û
baweriya bi edalet, şehrezayî, dîlovanî, evîn û hebûna Wî ya
.li her derê

Tirs hêza derûnî ya mirovan ji mirovan mehrûm dike,
hişê wan tarî dike û rîtmên xwezayî yên dil xirab dike. Wekî
din, tirs dikare bibe sedema aloziyên laşî û nexweşiyên
derûnî. Li şûna ku mirov bikeve nav fikar û dorpêçiya derûnî,
divê ew piştrast be ku ew di parastina Xwedê de, yê ku her
tiştî dibîne, yê ku her tiştî dibihîze, di keleha Wî ya neşikestî
.de ewle ye û di nav dîlovanî û lîbêrîna Wî de ye

Çi li daristana Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji nexweşiyê an xizaniyê be, divê mirov xwe îqna bike ku destê Xwedê ji her xetereyê xurttir e û dikare kesên ku li cem Wî digerin biparêze. Ji bo parastinê rêyek parastinê ya bi bandortir tune. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi bûyeran re aqil bikar bîne û di heman demê de baweriya xwe bi alîkariya îlahî bîne. Bawerî qet nayê wateya bêhişbûn an jî tevgerîna bêaqil li hember dijwarîyan. Berevajî vê, çi dibe bila bibe, divê mirov ji xwe re piştrast bike ku tenê Xwedê dikare di rewşên dijwar û dijwar de alîkariyê bike ger mirov .bi hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî

Dema ku zehmetî wek lehiyê dadikevin, divê em nehêlin ku ew îradeya me felç bikin an jî vîzyona me ya zelal û nêzîkatiya me ya aqilmend û mentiqî tarî bikin. Berevajî vê, divê em baweriya xwe bi Xwedê û hesta xwe ya xwerû ya rast û xelet biparêzin, û hewl bidin ku rêyek ji vê derkevin bibînin. Bi alîkariya Xwedê, em ê wê bibînin. Di dawiyê de, tişt dê baştir bibin ji ber ku hêz û mûcîzeyên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî ne. Ew kesên ku neçarbûna şert û mercan qebûl nakin û li şûna wê hewl didin ku bi aqil û baweriya xwe derbasî perdeyê bibin, dê derî ji bo wan vekirî .bibînin - deriyek ku her destê bawermend lê dixe

Jiyan di tariyê de ye, û carinan em ji bo pêşveçûnê diqelişin û dudilî dibin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yên jiyane de dimeşin. Xwedê di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û stêrka rêber e ji bo wan kesên ku di deryayên hebûna erdî û demkî re derbas dibin

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,

malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve, .dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye

Cûdahiya di navbera fikirîna derûnî û introspeksiyona giyanî de

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk bername bike, ew dibe mîna tomarvanekî dimeşe, gotinên pêşyan û hevokên bilind dubare dike, û yên din jî wan wekî zana û zana dibînin. Lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt kirin, û ne jî bi destkeftiyên giyanî re li hev tê. Ev celeb rewşenbîrî an rewşenbîrî "xwe" bi hişê hestî ve girêdayî dihêle, ku ew bi xwe ji hêla hestên laşî ve sînordar e. Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û tê pêşniyar kirin ku meriv dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de nayên sepandin winda neke, da ku meriv xwe di nav daristanek rewşenbîrî ya .qelew de winda neke, nikaribe ji qada teoriyê derbas bibe

Ev pêvajoya dê nebe sedema zanîna rastiyê ji ber ku rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê rêbazê .dişopînin, bi encamên xwe yên subjektîf ve girêdayî dibin

Eger kesek şiyane xwe yê derûnî tenê ji bo bidestxistina pere û milkên madî bikar bîne, hişmendiya wî/wê dê bikeve cîhana madî û di nav tevliheviyên bêdawî de asê bibe. Ji ber vê yekê, mirovên aqilmend dibêjin ku divê mirov hemû şiyane derûnî yê ku Xwedê daye wî/wê ji bo peydekirina tiştên demkî terxan neke, da ku ew xwe di labîrenta materyalîzmê de winda neke û ji bo xwe sînorkirin û astengiyên nehewce neafirîne. Di şûna wê de, divê ew şiyane xwe yê derûnî bikar bînin da ku pêdiviyên jiyanê bi dest bixin û hewl bidin ku şiyane xwe yê exlaqî pêşve bibin da ku di navbera rast û xelet de, û di navbera tiştê zirardar û tiştê sûdmend de ji hev cuda bikin. Dema ku ew têgihîştina xwe ya giyanî pêş dixin, ew ê karibin Xwedê di

hundurê xwe de hîs bikin û rastiyên giyanî yên ku li pişt
perdeyên zirav ên materyalîzmê veşartî ne, tespît bikin. Ev
.rewş wekî introspectiona giyanî tê binavkirin

Çi fikarên me bin jî, divê Xwedê her gav di jiyana me de
pêşî bigire. Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna giyanî
girêdana domdar û ji dil bi Xwedê re ye, ku bi rêya wê hûn ê
bi xwe veguherînek ecêb û erênî bibînin ku dê bandorek kûr
.li we bike

Dema ku mirovek dixwaze pêşangehekê bibîne, an cilên
nû an otomobîlek nû bikire, ma ne rast e ku hişê wî/wê her
dem mijûl e? Di derbarê wan mijaran de û çawaniya
bidestxistina wan an bidestxistina wan de? Ew ê heta ku
daxwazên xwe pêk neyne, rihet nebe, û ew ê bê westan ji bo
.bidestxistina wan daxwazan bixebite

Bi vî awayî, divê hişê mirov bi hizirkirina li ser Xwedê
mijûl bibe û wê demê hemû xwestekên biçûktir wê
veguherin xwestekê xurt ji bo hîskirina Xwedê û
.ragihandina bi Wî re

Dema ku hiş ji Xwedê re fısıltandinek ji dil û germ dibêje,
Ji kûrahiya giyanek bêrîkirî derdikeve

Banga giyan dê dilê kozmîk bigire, û bersiv dê were, û
kêfxweşiyek mezin bi xwe re bîne

Fisipandina rewşenbîrî îradeyê pêş dixê, heta ku hêza te
.ya têr ji bo gihîştina armanca xwestî tune be

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştekî bes dibe ku ew tişt pêk were, ji ber ku qanûna îlahî
.ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin dixebite

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine

bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û eterî şekil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiyê de .xwe nîşan dide

Nehêniya mezinbûnê

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêma bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her .êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin dihelîne, wê vediguherîne pola xweşik, bihêz û piralî. Aqilmendîya ku em bi agirê şewitî yê ezmûnê diafirînin bi rastî jî ecêb e. Jiyan me paqij dike, xwezaya me ya bingeîn vediguherîne hêmanên hêja, dihele ku em bi giyanên paqij mîna gewheran, bihêz mîna pola, lê dîsa jî nerm û berxwedêr .bijîn, bêyî ku di bin zextên dijwarî û zehmetiyê de bişkên

Dema ku em rûyên ji hêrsê xerabûyî, ji hovîtiyê birînên wan dibînin, dîtina wan me dixe nava hesreta dûrxistina kirêtiyê ji giyanên xwe - giyanek ku ji bilî niyetên xerab û kîna kûr a ku wêneya pîroz a îlahî di hundurê me de vedişêre, tişteke nehatiye desteserkirin, mîna dûmana neynikekê. Kirînen bi êş ên yên din divê di me de xwesteka baştirkirina tevgerên xwe û kontrolkirina xwe şiyar bikin, da ku em bibin xwediyan hewesên xwe yên bêserûber, ne .koleyên wan

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekê ecêb in, xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyek zêde tîne. Kesên ku peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi pîrbûna aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ew herikîn bi çavkaniya xwe ya bilind ve girêdayî ye, her diherike û giyanên ku bi wê re di ahengekê de ne, her gav digihîje wan. Wê hingê ew ê karibin vê

herikîna bextewariyê veguhezînin giyanên ku dixwazin aştîyê
.bikin

Mirov her roj li neynikê dinêre da ku rûyê xwe bibîne ji
ber ku ew dixwaze di rewşa xwe ya herî baş de ji bo yên din
xuya bike. Ji ber vê yekê, çiqas girîngtir e ku ew rojane bi
xwe re bisekinin û li neynika analîza hundurîn binêrin da ku
kifş bikin ka çi di bin rûyê biriqok de ye! Ji ber ku her tiştê ku
ji derve balkêş e, balkêşiya xwe ji xweya hundurîn digire. Û
tişteke neynika paqij a giyan wekî xirabûnên psîkolojîk ên
wekî hêrs, kîn, çavnebarî û nefretê xirab nake. Her kesê ku
hewl dide xwe ji van pêkhatayan rizgar bike, ku ji xwezaya
giyan re xerîb in, dê bihêle ku ronahiya bedewiya hundurîn ji
.hundur derkeve

Bi rêya analîzê, em kifş dikin ku pirsgirêkên mirovan
sêalî ne: pirsgirêk û nexweşî hene ku êrîşî laşê mirovan dikin,
yên din êrîşî hişê mirovan dikin, û kategoriya sêyemîn jî
.rêyên giyan asteng dike

Nexweşî, pîrî û mirin zehmetî û astengiyên ku laş pê re
rû bi rû dimîne ne. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk bi rêya
xemgînî, tirs, hêrs, xwestekên tepeserkirî, kîn, nefret,
obsesyonên hestiyarî, ajîstasyona sivik a bi tayê û kansera
psîkolojîk ku şiyana derûnî felc dike, hişê dagir dikin.
Lêbelê, nexweşiya herî xeternak nexweşiya giyan e, ku di
nezanînê de xwe dide xuyakirin, ku hemî nexweşiyên din jê
.derdikevin û belav dibin

Di cîhanê de ji xerabiyê bêtir qencî heye

Dema ku guman dikevin hundir, divê em jiyana mirovên
mezin bi bîr bin. Rast e ku em mirov in, lê Xwedê hêzên
bêhempa dane me ku em kêmkêmkar bin. Ji ber vê yekê
çima em ji tirsê pîrbûnê, nexweşî û xemgîniyê bitirsin? Divê
em çi ji destê me tê bikin da ku lîstikê laşê xwe bikin, lê

divê em nekevin bin bandora tirsan an jî xwe di bin komên
.nezaniyê de veneşêrin

Laş ne tevahiya mirov e

Di vê dinyayê de qencî ji xerabiyê girîngtir e ji ber ku
Xwedê hêza dawîn e. Lê gava xerabî bi serê me tê, em
difikirin ku hêza me tune ku em wê kontrol bikin an jî ji destê
.wê birevin

Bahozên xerabiyê bê guman wê bibarin, lê em dikarin li
ser bandorên wan bi ser bikevin û ji wan bilind bibin

Jiyan ne ji me re hat dayîn ku em ji hêla wê ve werin
tunekirin, lê ji bo ku hişmendiya bêdawîtiyê di me de biçîne,
.û divê em vê rastiyê ji bîr nekin

Bêyî azadiya ramanê, mirov nikare xwe bi awayekî paqij,
xweber û xwezayî îfade bike. Ji bîr meke ku tu di bingeh de
.azad î. Hêza îradeyê her tim azad e

Eger tu îradeya xwe bi awayekî rast bikar bînî, ew ê
karmayeke baş ji bo te biafirîne, lê piraniya mirovan
naxwazin biguherin û hewl nedin, ji ber vê yekê ew li hember
.zehmetiyan dişkên û nikarin bi dijwarîyan re rû bi rû bimînin

Kirina her tiştê ku mirov dixwaze ne azadî ye, ji ber ku
mirov bi xwestekên xwe ve girêdayî ne, û ji ber vê yekê
kiryarên wan bi tevahî nikarin wekî azadî werin binavkirin.
Azadiya rastîn tê wateya kirina her tiştî bi îradeyek ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin. Mirov dikare encamên kiryarên
xwe yên berê kontrol bike, ku bê guman dê li pey wan werin,
ger ew îradeya xwe çalak bikin û wê ji bo kirinên baş û
sûdmend bikar bînin. Ger hûn kiryarên xwe bi aqil û îradeyê
bikin, hêzên kiryarên we yên xelet ên berê dê qels bibin û
.adetên ku ji kiryarên we yên baş derdikevin dê xurt bibin

Em bi berdewamî tiştên kêr in dixwazin û bi tiştên
nehewce ve girêdayî dibin. Dema ku tişteke me bigire dest,
em demkî îradeya xwe ya azad winda dikin. Her wekî ku
Rojhilatî di bin adetên kevna de ne, Rojavayî jî di bin adetên
nûjen de ne. Em çarenûsa xwe bi xwe diafirînin û pê ve
.girêdayî dibin

Çima zarokek di malbateke xerab de çêdibe û yekî din jî
di malbateke baş de çêdibe? Her yek ji wan di demên berê
de (di jiyaneke berê de) azadiya xwe bi awayekî diyarkirî bi
kar anîne û bi vî awayî di vê jiyandê de ew rewş anîne serê
.xwe

Bêyî Xwedê azadiya rastîn tune ye. Divê em her tim li
ser Wî bifikirin. Fikar û ramanên me çî dibin bila bibin, divê
Xwedê di dilê me de di rêza yekem de be, û dema ku em bi
rastî bi Wî re li hev bikin, em ê bikaribin bi alîkariya Wî ya
.îlahî, di her kêliyê de, tiştê ku divê em bikin, bi dest bixin

Şîret ji bo şagirt

Yek ji xwendekaran ji mamoste Paramhansa xwest ku
şîretan li ser xwe-pêşvebirinê bide wî, wî got: Ger tu dixwazî
werî hezkirin, bi hezkirina kesên ku hewceyê evîna te ne dest
.pê bike

Û eger tu ji yêrî din hêvî dikî, ji wan re dilsoz û dilsoz be
da ku ew jî ji te re rast bin

Eger tu dixwazî rê li ber kiryarên xerab û hêlkar ên yêrî
din bigirî, nehêlî xapandin bikeve nav ramanên te, û bi
.awayekî ku zirarê bide yêrî din tevnegerê

Eger tu dixwazî yêrî din bi te re hevxem bin, bi
nîşandana hevxemiyê li hember wan dest pê bike, nemaze li
.hember kesên li dora te

Eger tu dixwazî yê din rêzê li te bigirin, divê tu jî rêzê li
hem ciwan û hem jî mezinan bigirî

Eger tu ji yê din aştiyê dixwazî, divê tu jiyanêke tijî
aheng bijî

Eger tu dixwazî xelk olperest bin, xwezaya xwe ruhanî
nîşan bide û bihêle ku yê din hîs bikin ku tu modelê baş î û
.ew dikarin xwe bispêrin te û baweriya xwe bi te bin

Bi kurtasî, her tiştê ku hûn dixwazin yê din nîşan bidin.
Yek ji taybetmendiyên baş ew e ku hûn pêşî wê di jiyana xwe
de nîşan bidin, û hûn ê bibînin ku mirov dê bi heman awayî
.bertek nîşanî we bidin

Eger tu bikaribî deverên di jiyana xwe de yê ku
hewceyê başkirinê ne bêtir bêhêvîbûn an pêşxistina
kompleksa kêmasiyê destnîşan bikî, û eger tu bi berdewamî
li ser baştirkirina karakterê xwe bixebitî, wê hingê dema ku
tu li ser vê yekê derbas dikî dê ji dema ku tu bi hêviya ku
yê din xwe baştir bikin winda bikî pir berhemdartir be.
Nimûneya te ya erênî û reftara te ya baş ji xwestek, hêrs û
gotinên te bi tenê hêzek mezintir heye ku yê din
.biguherîne

Ey Xudan, tu çavkaniya hemû qencî û çavkaniya hemû
hêzê yî. Pîroz bike me da ku em nîmetên te yê li ser me di
tenduristîya xwe, armancên xwe yê rawêşanbînî û îfadeyên
xwe yê giyanî de nîşan bidin. Tu şewqa di stêrkan de, enerjî
di atoman de, diloanî di dil de û bedewiya di rastiyê de yî.
Alîkariya me bike ku em xwe bi hêza te ya bilind,
.şehrezayiya te ya bêdawî û rastbûna te ya bêdawî tijî bikin

Ya Xudan, bila em bizanin ku tu kaniya tenduristiyê,
okyanûsa jiyane û çavkaniya hemû têgihîştin û zanîne yî. Me
ji nezanî û bandorên wê, ji tirs û fikaran azad bike, û bila

lehiya şehrezayiya te hemû bermahiyên jiyanê û kavilan ji
.jiyana me dûr bixe

Ey Xudan, perdeyên ku rûyê te ji me vedişêrin biqetîne.

Bila em te wek ronahiyek ewqas geş bibînin, mîna rojên
bêhejmar li ser asoyê jiyanê me. Bila em te wek hêzek
herdem nûjen hîs bikin ku ramanên me îlham dide, giyanên
.me xwedî dike, laşên me diparêze û xewnên me pêk tîne

Amîn

Piraniya mirovan nizanin çima. Ji hebûna xwe li ser vê
erdê, ew bawer dikin ku armanca jiyanê bicihanîna
xwestekan e, bi destxistina pêdiviyên jiyanê, lêgerîna kêf û
.evîna mirovan, û di dawiyê de teslîmbûna bangvanê dawî ye

Mirov jiyanê xwe wek bernamesaz bi meyl û xwestekên
taybetî yên ku di demên berê de nehatine bicîhanîn dest pê
dikin. Ê ew hewl didin - bi wê îradeya hindik a ku ji wan re
maye - Bi teqlîdkirina xwestek û kiryarên yên din, heke ew bi
karsazan re têkilî daynin, ew dixwazin bibin mîna wan, û
heke ew bi hunermendan re têkilî daynin, huner ji bo wan
.dibe her tişt

Xwedê dixwaze em di vê dinyayê de pratîk bin. Wî
birçîbûn daye me ku ji me hewce dike ku em ji bo têrkirina
wê bixebitin, lê tenê lêgerîna xwarin, stargeh, pere û milk tê
.vê wateyê ku mirov çavkaniya bextewariya xwe ji bîr dike

Rast e ku divê em ji bo dabînkirina pêdiviyên xwe
bixebitin û hewl bidin ku bigihîjin armancên xwe yên rewşa, lê
berî her tiştî, divê em dilê xwe ji Xwedê re vekin û di her tiştê
ku em dikin de rêberî û pesendkirina Wî bigerin. Wê hingê
em ê bê guman di dibistana jiyanê de biserkevin, ji ber ku
em ê rêberiya xwe ji Rêvebir û Pêşkêşvanê Bilind bistînin ku
dizane em çi hewce ne û çi ji bo me çêtirîn e. Ji ber vê yekê,

divê em baweriya xwe bi Wî bînin û teslîmî îradeya Wî ya jîr
.bibin

Ji dersên mamoste Paramahansa

Dema ku bextewariya hundirîn a giyan bi qatek stûr a
kêfên hestiyarî yên demkî ve tê tarîkirin, şewqa zêrîn a giyan
tarî dibe, û şiyane zelal ên giyan di pişt tîrbûna madeyê de
têne veşartin. Dema ku hişê mirov ber bi çavnebarî û
hesûdiyê ve tê kişandin û di nav ewrên tirs û fikaran de tê
pêçandin, mirov dibe bêbext, belengaz û têkçûyî. Lê dema
ku mirov heman balê ber bi evîn, aşî û ahengê ve dibe,
.mirov bextewariyek kûr dijî

Giyan bextewariyê hîs dike dema ku ji xwestekên laşî
yên bi êş û bêbextiyê re tevlihev dibe ber bi erdemên zelal
.ên giyan ve, yên ku tijî kêfxweşiyên bilind in, vedigere

Eger giyan bi tevahî bikeve nav kêfên dinyayî yên qirêj,
ew ji lêgerîna kêfên bilindtir bêxeber dibe û nikare kêfên
giyanî biceribîne. Gelek kes dikarin bibêjin ku dev ji kêfên
madî berdan hema hema ne gengaz e di vê dinyayê de an jî
di dema jiyana di nav mirovên ku ramanên wan tenê li ser
mijarên madî dizivirin de. Lêbelê, ji mirovê asayî ne hewce
ye ku dinyayê terk bike û ji bo dîtina aramî û aştiyê vekişe
çiya û daristanan. Berevajî vê, divê ew di vê dinyayê de
bimînin bêtî ku rê bidin herikînan wê yên bihêz wan bibirin,
da ku ew ji hêla pêlên aloz ên vê jiyane ve neyên serûbin
.kirin

Divê mirov li hember derdora xwe neyînî nebe, û di
heman demê de divê nehêle ku materyalîzm çavên wî kor
bike, da ku têkiliya xwe bi xwezaya xwe ya giyanî wî
neke û nikaribe kêfên bextewariyê tam bike û roniyên îlahî
.bibîne

Jiyan, bi cewher, pêkhate û armancên xwe, têgihîştina
wê pîrsgirêkek dijwar e lê çareserkirina wê ne gengaz e, û

bi ramana me ya pêşverû, em her roj hin ji razên wê çareser
.dikin

Amûrên ku li ser prensîbên zanistî yên rast di vê
serdemê de hatine avakirin bê guman balkêş in, û vedîtînin
ku zanist tîne dîtinek zelaltir dide me ka jiyan çawa dikare
were baştir kirin. Lê tevî hemî amûr, îcad û stratejiyên me,
em hîn jî wekî kuklayên di destên çarenûsê de xuya dikin, û
rêya li pêşiya me hîn dirêj e berî ku em ji kontrola xwezayê
.azad bibin

Bê guman, jiyanê di bin dîlovaniya xwezayê de ne azadî
ye. Dema ku em hîs dikin ku em qurbanîyên lehiyê, bahozên
sor, an erdhejan in, an jî dema ku bûyer bêyî sedemek
mantiqî hezkiriyên me yên nêzîkî dilê me ji destê me
dîrevînin, hişê me yê bi coş bi hestek bêçaretîyê ve girêdayî
ye. Hingê em fêhm dikin ku me gelek serkeftin bi dest
nexistiye û em nekarîne li hember şert û mercên dijwar
serbikevin. Ji ber ku tevî hemî hewildanên me yên ji bo ku
em jiyanê wekî ku em dixwazin bikin, hin şert û merc dê her
gav li ser vê sehneya dinyayê xuya bibin, û bûyer ji hêla
hişek bihêz ve tîne rêve kirin ku em hindik dizanin, bi tevahî
serbixwe ji raman û îradeya xwe dixebitin. Ya herî baş ku em
.dikin bikin ev e ku em bixebitin û hin başkirinan bikin

Em genim diçînin û ard çêdikin, lê kê tovê yekem
afîrand? Em nanê ji ard hatiye çêkirin dixwin, lê kê şiyana
helandina wê daye laşê me? Û em çawa xwarinê
?vediguherînin xurek

Di her quncikekî jiyanê de xuya dike ku destekî îlahî yê
bêhempa heye. Em bêyî wê nikarin karûbarên xwe birêve
bibin, û bi hemû misogeriyên ku me hene, em nizanin kengê
dil dê dev ji xebatê berde. Ji ber vê yekê, pêdivî bi wêrekî ku
em xwe bispêrin hêza îlahî ya bilind û xwe bispêrin eziya xwe
ya bilind, ku ji wê hêza hertîştî derdikeve, ku em li gorî wê
.hatine modelkirin

Divê em xwediye baweriyek bê pozbilindiyê bin, û bi
bawerî li ser rêyên jiyane bimeşin

Bê panîk û lerizîn, û bê êş û girtinê

Li dijî alerjiyan

Derbaskirina hesasiyetê hunerek nazik e, û kontrolkirina
leza berteka mirovan ji bo pêşxistina kesayetiyek hevseng û
.dorfireh girîng e

Hesasiyet ji têgihîştinnenerast, kompleksa kêmasiyê,
.şanaziya zêde û egoyeke zêde çêdibe

Dema ku mirov difikire ku hestên wî/wê hatine eşandin,
ew fikir di hişê wî/wê de kok digire, demarên wî/wê hişyar
dike, ku dû re ew jî dibin aloz û serhildêr. Ji ber hestên
birîndar, hêrs di dilê wî/wê de pêdikeve. Lêbelê, hin kes
xwedî şiyana kontrolkirina hestên xwe ne, ji ber vê yekê
nîşanên wan ên derveyî tevî hêrsa dijwar a di hundurê wan
de xuya nakin. Yê din hêrsa xwe bi reaksiyonên tavilê, ku di
masûlkeyên çavan û îfadeyên rûyê wan de diyar in, û bi
.bersivên devkî yên tûj û kodkirî, diyar dikin

Hestiyariya zêde encamên cidî hene; ew rewşê tevlihev
dike û bêistîqrariyek nexwestî diafirîne ku bandorek neyînî li
.ser yê din dike

Divê hewl bê dayîn ku xwe kontrol û aramî were
bikaranîn, atmosferek têgihîştin û ahengiyê were pêşxistin
ku li şûna tengezariyê aştiyê pêş bixe û dûmana stresê ji
holê rake. Kesên ku wiha bikin dê bibin xwediye çarenûsa
xwe û dê ji aliyê kesên li dora xwe ve bi teqdîr û rêzgirtinê
.werin xelat kirin

Hestiyariya zêde taybetmendiyeke e ku piraniya mirovan
parve dikin, û dema ku ev hesta neaqilane geş dibe, ew
têgihîştinê kor dike û çavên şehrezayiyê tarî dike. Ya xerabtir

jî, kesê zêde hesas bawer dike ku ew bêkêmahî difikire, hîs dike û tevdigere, lê di rastiyê de dibe ku tevgera wî bi tevahî
!xelet be

Gelek kes bawer dikin ku divê dema rexne li wan tê kirin, ew bi xwe re dilo van bin, û ku dilo vaniya li xwe hinekî rihetiyê dide wan. Lê mîna tiryakbazan, her ku ew bêtir madeyên hişber bikar tînin, tiryakbûna wan ewqas xurttir .dibe

Mirovekî pir hesas pir caran bêsebeb cefayê dikişîne. Pir caran, kes sedema tengahiya xwe an jî cewherê gazindên xwe nizane, ev yek jî dibe sedema êş û azarên zêde di tenêtiya xwe de. Bi bêdengî li ser heqaret an rexneyên têgihîştî tiştek nayê bidestxistin. Gelek çêtir e ku bi analîza objektîf û xwekontrolkirinê sedemên bingeîn ên vê .hesasiyeta zêde çareser bibin

Ev cureya alerjiya nexweş encamên cidî hene; ew dil mîna agir dişewitîne û tevnên aştîyê ji holê radike. Ji ber vê yekê, divê bi aqilmendî, bi mentiqî û bi îradeyek xurt pê re .were çareser kirin

Ez bi dijwarî dixebitim ku xizmeta her kesî bikim, lê gava ez ji bo hizirkirinê vedikişim tenêtiya xwe, ez nahêlim kes hizirkirina min têk bibe. Tiştên din dikarin li bendê bin, lê divê hevdîtina min a rojane bi Xwedê re neyê paşguhkirin an .jî ji nedîtî ve neyê hiştin

Berî ku hûn her çalakiyekê bikin, bisekinin û bi baldarî li ser encam û bandora wan li ser hiş, beden û giyanê xwe bifikirin. Kirinên ku ji ber mecbûrîyê tênê kirin ne azadî ne, ji ber ku kiryarên ku li dijî qanûnên aheng û pêşketinê ne, dê kesane sînordar bikin. Berevajî vê, kiryarên ku bi têgihîştinê .û li gorî wijdanê tênê pejirandin, baş in û azadiyê tînin

Dema ku te biryar da ku tişteki baş bikî, an jî ji kirina
tişteki xirab dûr bisekinî, û tu bi wê biryarê ve girêdayî bî û li
.gorî wê tevbigerî, bizanibe ku para te ya azadiyê pir e

Xwedê dixwaze ku em azadiya hilbijartinê ya ku ji me re
hatiye dayîn bikar bînin da ku li Wî bigerin û Wî bibînin, lê ew
.naxwaze Xwe li ser me ferz bike

Xwesteka nêzîkbûna Xwedê û naskirina Wî bi serê xwe
nayê, lê divê were çalakkirin û xwedîkirin. Bêyî wê xwestekê,
.jiyan ne nirx û ne jî tama wê heye

Bila têgihîştina te ya giyanî rêberiya ramanên te bike û
serkeftin dê li pey te be li her derê ku tu herî

Ez dengê xwe, destên xwe, lingên xwe, dilê xwe, laşê
xwe, hestên xwe, îradeya xwe û her tiştê xwe ji Xwedê re
.terxan dikim

Evîn çeka giyanî ye ku hemû şeran bi dawî dike

Li pişt vê erdê cîhanên bêdawî hene ku em ê dîsa bi wan
kesan re hevdîtin bikin ku me digot qey me ji bo her û her
.terikandine

Ev jiyana dinyayî her diguhere, xemgînî li pey xemgîniyê
tê, xeyal li ser xeyalan. Ev xeyala ku li çola hişmendiya me
xuya dibe, divê winda bibe, û divê em xweya xwe ya rastîn ji
.bin perdeyên qelew ên madeyê şiyar bikin

Hewl nede hêviyên xwe li ser vê jiyanê ava bikî.
Garantiya te li ku ye? Tu tenê wê demê ewle yî ku xwe
.dispêrî zanîna Xwedê

Cewhera giyan wek zêrê kevînar ê di bin axê de veşartî
ye. Dema ax jî zêrê tê derxistin û bi ava hizirkirinê tê şuştin,
.ew bi paqijî û zelaliya tam ji nû ve dibiriqe

Ya Xudan, bila em bibînin ka çi baş e, ramanên saxlem
bifikirin û bi kesên xwedî exlaqê baş re hevaltiyê bikin.
Alîkariya me bike ku em li ser te bifikirin û li te bifikin, ey tu
yê ku çavkaniya hemû rastdariyê û çavkaniya hemû qencyê
.yî

Azadî ji qelsiyê

Baştirîn rê ji bo derbaskirina lawaziyê ew e ku meriv dev
ji fikirîna li ser wê berde; wekî din, fikra lawaziyê dê
hişmendiya we dagir bike û serdestiya xweya hundurîn bike.
Dema ku em ronahiyê bînin nav xwe, tarîti dê winda bibe
.wekî ku qet tunebûbe

Ew fikir îlhamên ecêb dide min

Dema ku ronahî dikeve şikeftekê ku bi hezaran salan di
tariyê de hatiye pêçandin, tarîti di cih de winda dibe. Bi
heman awayî, qelsî û xeletî winda dibin dema ku em dihêlin
ronahiya Xwedê bikeve hişê me, û tarîtiya nezanîne nikare
.bimîne. Ev felsefeya ku divê em pê bijîn e

Paşxistin bê feyde ye. Çerxa jiyane qet ranaweste, û
rojên jiyana me zû derbas dibin. Her deqeyek ku em bi
awayekî zelal difikirin û bi aqilmendî tevdigerin,
.veberhênanek serketî û sûdmend e di bextewariya me de

Gelek kes tevahiya jiyana xwe bi fikirîna li ser pere, seks
û navdariyê derbas dikin, û kêmkêmk li ser tiştên bingeîn ên
ku aramiya hişê wan tînin û hişmendiya wan digihînin astên
.bilindtir, disekinin

Çiqas rola mirovekî biçûk be jî, eger ew bizanibe dema
xwe bi aqilmendî derbas bike û ramanên xwe ber bi rêyên
.rast ve bibe, ew di çavên Xwedê de serkeftî tê hesibandin

Dema ronahiya Xwedê li ser mirovekî dibiriqe, ew hest
nake ku ew hewcedarê tiştekî ye, ji ber ku kêfxweşiya ku wî

dorpêç dike hemû xewnên wî pêk tîne û di kûrahiya dilê xwe
de wî hîs dike ku ew di vê jiyanê de herî dewlemendê
.dewlemendan û herî bextewarê bextewaran e

Tunela Ronahiyê

Ew kesên ku hişmendiya wan a giyanî bi ramanên
ronakbîr, kirinên baş, hestên diloan û hizirkirina kûr şiyar
dibe, dikarin di kêliya dawîn a derketinê de bi çavê giyanî
veqetîna xwe ji laş hîs bikin. Di dema rêwîtiya xwe ya li ser
erdê de, yogî tunela çavê giyanî ya li ser sînore di navbera
made û giyan de dibînin, û di kêliya terikandina Erdê de, ew
dikarin bikevin vê tunela ronî û ji vê dinyayê derbasî cîhana
.bêdawî ya ronahî, şahî, aştî û azadiya mutleq a Xwedê bibin

{Ronahî li ser ronahî}

Çiraya laş çav [ya giyanî] ye

Heger çavê te tenane be

Hingê tevahiya laşê te dê bi ronahiyê tijî bibe

{Û ronahî di tariyê de dibiriqê, û tariyê ew nizanibû}

Altruîzm ew e ku meriv xemgîniya yê din hîs bike,
nêzîkî wan bibe, bi wan re têkilî dayne, bi dilsozî hewl bide
ku di bêbextiya wan de wan teselî bike, ji kêfxweşiya wan
kêfxweş bibe û hemû hewla xwe bide ku xeyala tirs,
.hewcedarî û fikaran ji wan dûr bixe

Kesê ku xwediyê giyanê altruîzmê ye, li gorî hesab û
hêviyên sînorkirî tevnagere, lê têgihîştin û biryara xwe ya
saxlem bikar tîne û ji bo alîkariya xwe û yê din dest bi kar
dike, ji Xwedê re spas dike ji bo serkeftina ku bi dest dixê.
Ger ew carek an çend caran têk biçe, ew xwe bêhêvî nabîne,
lê belê bêtir biryardar dibe, hewlên xwe du qat dike û hewlê
dubare dike, raman û rêyên nû vedikole, bi ronahiya aqil ve

tê rêber kirin, û alîkariya Xwedê digere heta ku bigihîje
.armanca xwe û bigihîje armanca xwe ya bilind

Ew kesê ku ji bo bextewarkirina yên din dixebite, ji hêla
Xwedê ve bi hestek hundurîn a rehetiya psîkolojîk bextewar
dibe. Ê heke ew ji bo kesên ku ew hewl dide alîkariya wan
bike tiştek wî na bike, ew wê wekî windahiyeke nabîne ji ber
ku di berdêla wê de ew kêfa Xwedê û aramiya hişê bi dest
dixe. Ew dijî da ku hez bike, bixebite, bide û tovên qencî û
.aştîyê di zeviyên mirovahiyê de biçîne

Kesê ku di raman û hestên xwe de ji cîhana xwe ya şexsî
derbas dibe, hişmendiya xwe berfireh dike, empatiya xwe
zêde dike û hîs dike ku cîhan mala wî ye û mirovahî malbata
wî ye. Ew fêhm dike ku armanca hebûna wî li ser vî erdê ew e
ku berî ku hewl bide yên din reform bike, xwe reform bike, ji
ber ku her kesê ku xwe reform dike, bi mînak jiyanê xwe
alîkariya yên din dike ku xwe reform bikin. Kirin bandorek
.kûrtir û kûrtir li ser giyanên yên din dike ji gotinan

Rawestgehên kurt

:Zêdebûna dilpakîyê

Hin kes hewl didin bi ken ji pirsgirêkên xwe birevin, lê ev
cure revîn wijdanek paqij, bê durûtî û xapandin hewce dike.

Dema ku mirov bi xwe û yên din re bi awayekî rastgo
tevdigere û bi esaset û durustî tevdigere, çavên wan zelal
dibin û tîrêjek bêhempa ji wan derdikeve - tîrêjiya bê guman
.a dilsoziyê

:Rastî

Hin kes bi navê rastgoyîyê gelek tiştan dibêjin, lê hûn
nekarin bi her kesî re li ser her tiştî bi axivin. Dema ku hûn
şîret û rêberiyê pêşkêş dikin, hin kes gotinên we şaş fam
dikin û ji tiştê ku hûn dibêjin tiştek bi dest naxin; ev
hewldanek berbat û hewldanek nenirxandî ye. Bêdengî di

rewşên weha de zêr e, lê ev bi tu awayî nayê wê wateyê ku li
.hember xeletîyê bêdeng bimînin

:Xwe-ahengî

Ahenga xwe bi rastî jî ecêb e. Piraniya mirovan dizanin
ku çiqas dijwar e ku meriv bi yêr din re di ahengê de be, lê
gelo we qet li ser ahenga bi xwe re fikirîye? Ew pir dijwar e,
lê dîsa jî mimkun e. Ger hûn xwe analîz bikin, hûn ê bibînin
ku hûn bi berdewamî bi xwe re di nakokiyê de ne. Ger hûn ji
xwe hez nekin, hûn ê ji kesekî din hez nekin. Û heke mirovek
bi xwe re ne di ahengê de be, ew çawa dikare bi yêr din re
?di ahengê de be

Ahenga xwe-xwe ji bo ahenga bi cîhanê re girîng e. Ji ber
vê yekê, girîng e ku meriv xwe binirxîne û xwe hez bike, ji
ber ku hûn heq dîkin vê evînê. Divê mirov ji xwe hez bike ji
ber ku Xwedê me afirand û potansiyela bilind da me.
Hezkirina vê ezê hundirîn, vê eslê tijî taybetmendiya baş,
îlhama tevgerên bilind dide û hiş ji nepakîyê û dil ji xerabî û
.kî û nefretê paqij dike

:Pîvandkirina kompasa edebî

Mirov nikare wijdanê xwe bixapîne, neheqiyê rewa bike,
an jî ji encamên tevgerên xelet bireve, her çend mirov biçe
gerstêrkek din jî. Encamên kiryarên mirov bi mirov re ne, û
divê mirov rêya xwe rast bike û pergaleke xwe ya exlaqî rast
.bike da ku derziya wê her gav ber bi aliyê rast ve nîşan bide

Hin kes di şert û mercên herî xirab de dijîn û dîsa jî bi
xwe re di ahengek mezin de ne, hinên din jî xwedî hemû
derfet û her tiştê ku hewce dîkin in û dîsa jî bi xwe re di
pevçûnek domdar de ne. Ji ber vê yekê, divê mirov li benda
guhertina şert û mercan nebe. Xwe îqna bike ku tu baş î tevî
.hawîrdora xwe, ku dibe ku ji ya ku tu dixwazî cuda be

Kesê ku xwe dixê bin rehma şert û mercan, ew li benda guhertina tiştan e, û li benda wî dê dirêj be

Tê gotin ku zilamek hejdeh zimanan dizanibû, lê ew ewqas xizan bû ku nikaribû çirayekê bikire da ku pê bixwîne, ji ber vê yekê ew diçû quncikekê û li bin çiraya kolanê rûdinişt da ku bixwîne. Bi rastî, îradeyê rêbazan diafirîne, derfetan diafirîne, hêviyê nû dike, karan pêk tîne, û xwestek .û xewnan pêk tîne

Têkiliya rastîn bi kesên ku Xwedê nas dikin re dikare bi rêya têkiliya kesane bi wan re, xwendina bi hizir a nivîsên wan, an jî bi kûrahî û dostane li ser wan were kirin. Xala girîng a ku divê were bîranîn ev e ku ew bi hişmendiya wan .re lihevhatî ye, ku ew bi Xwedê re lihevhatî ye

Dema ku em hişmendiya xwe bi giyanên mezin ên ku ji Xwedê hez dikin re hevrêz bikin, ev aheng hêdî hêdî jiyanê me bi awayekî pir ecêb diguherîne. Ev aheng îradeyê kole nake, lê belê çarçoveya wê berfireh dike û hêza wê xurt dike. Ev cudahî di navbera lihevhatina bi mirovên ku bi egoyê tijî ne û bi tiştê ku ew dikarin bi dest bixin ve mijûl in, û lihevhatina bi evîndarên Xwedê û mirovahiyê re ye ku armanca wan dayîna evîna îlahî ye û şiyarkirina wê di giyanên kesên ku bi wan re di ahengekê de ne. Magnetîzma van kesên pîroz me bi magnetîzma îlahî re têkiliyek nêzîk .tîne

Divê em di hişê xwe de bigirin ku her çend em hewl didin ku pêdiviyên xwe bicîh bînin, divê em alîkariya yê din jî bikin ku tiştên ku ew hewce ne bi dest bixin û tiştên baş ên ku di jiyanê de tînin serê me bi kesên kêr bext re parve bikin. Bila em ji bîr mekin ku em beşek yekgirtî ya malbata gerdûnî .ne û em bêyî vê malbata mezin nikarin bijîn

Jiyan bê darçêker, dahêner, cotkar û yê din dê çawa ba? Bi rêya dayîn û wergirtinê, û danûstandina xizmetan,

Xwedê dixwaze ku em li ser yê din bifikirin û hevxemiya wan bikin. Xeletiyeke mezin e ku meriv tenê ji bo xwe bijî bêtir ku yê din li ber çavan bigire. Dema ku em li ser bextewariya xwe difikirin, divê em li ser bextewariya yê din jî bifikirin. Ji me nayê xwestin ku em her tiştê ku me heye ji bo xweşîya malbata gerdûnê bidin, ji ber ku ev ne mumkin e. Berevajî vê, divê em bi yê din re hevxemiyê bikin û çî ji destê me tê bikin da ku alîkariya wan bikin û barê wan sivik .bikin

Di çarçoveya jîngeha ku takekes tê de dijî de, di navbera .serkeftinê û razîbûna giyan de têkiliyek heye

Serkeftina rastîn encama tevgerên lihevhatî bi prensîbên rastdariyê ye, û ew bextewarî û refaha yê din wekî beşek yekgirtî ya razîbûna kesane vedihewîne. Her kesê ku vê prensîbê li jiyana xwe ya madî, derûnî, exlaqî û giyanî bicîh .bîne, dê vê pêaseya serkeftinê bêtir masî û berfireh bibîne

Mirov li gorî armancên xwe yê di jiyana de bi awayên cûda li ser serkeftinê difikirin. Carinan, hin kes wê bi diziyê re wekhev dikin û dibêjin, "Ew dizekî serkeftî ye!" Ev nîşan dide ku ne her serkeftin xwestî ye; serkeftina me divê zirarê nede .yê din

Şert û mercên din ên serkeftinê ew e ku em ne tenê ji bo xwe, lê divê em van avantajan bi yê din re jî parve bikin, lê .di heman demê de ahengek û encamên erênî jî werbigirin

Bidestxistina serkeftina darayî ne tenê tê wateya kêfa tiştên ku em heq dikin; di heman demê de tê wateya berpirsiyariya exlaqî ji bo alîkariya kesên din ku ji bo xwe jiyaneke çêtir biafirînin. Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike, lê heke di dilê wan de evîn hebe, ew ê nikaribin wî pereyî bi awayekî xweperest bikar bînin; di şûna wê de, .ew ê tiştên ku hene bi yê din re parve bikin

Pere di destên mirovên çavbirçî û çavbirçî de dibe nifir,
lê ji bo kesên xwedî destên comerd û dilên diloan ew dibe
nîmet û diyariyek

Ruhên baş ruhên baş dikişînin û ber bi wan ve tên
kişandin

Divê em fêr bibin ku cîranê xwe wek xwe hez bikin û ji
bîr mekin ku em ji bo demek kurt li vê jiyanê ne, piştî wê em
diçin cîhanek din ku asta wê bi asta ramana me û bi qalîteya
kiryarên me di dema vê mayîna li ser rûyê erdê ve girêdayî
.ye

Xizmên me yê rastîn kî ne? Ji bo kesê jîr, her kes
xizmek e, û her yek "cîranek" e. Bê guman, kesê jîr dikare
ferasetê fam bike û fêhm dike ku her çend roj ronahiya xwe li
ser perçeyek komir û elmasê dibiriqê jî, elmas, berevajî
komir, xwedî şiyana bêhempa ye ku ronahiyê bi rengê geş
werbigire û nîşan bide. Divê mirov li hevaltiya wan kesan
bigere ku raman û hestên wan wekî elmasê paqij in û divê
dem ji bo dîtina hevalên dilsoz veqetîne. Ew kesên ku jiyanek
paqij û rast dijîn dê hevalên ku bi paqijî û rastgoyî tên
xuyang kirin bikişînin, lê ew kesên ku bi instinktên nizm bêyî
.ferasetê dijîn dê hevalên heman celeb bikişînin

Eger hûn qîmetê didin îdeal û prensîbên bilind, çêtir e ku
hûn ji têkiliya bi kesên ku baweriya wan bi wan îdeal û
prensîban naynin û ramanan tevlihev dikin û rewşa giyanî
xirab dikin dûr bisekinin, da ku lerizînên wan asta lerizîna we
kêm nekin. Di heman demê de, kesî ji çembera evîna xwe
.dûr nexin

Herwiha divê mirov ne tenê evîna bide, lê di heman
demê de aştiyê jî çêbike, da ku li her derê ku diçe, ahengek
û aramiyê biafirîne, kesên li dora xwe bi hebûna xwe ya
diloan teze bike. Kes naxwaze nêzîkî sikê bêhnexweş bibe -
bibore ji bo îfadeyê - her kes jê dûr dikeve. Bi heman awayî,

kesekî dilgiran, bêsebr û nîqaşkar yê din aciz û dûr dixê. Em
dixwazin mîna gulên ku diçilmisin bin ku bêhnek şîrîn
derdixin ku dil xweş dike. Werin em hewl bidin ku bêhna
aştîyê û bayê qencyê li her derê ku em diçin û li her derê ku
.em lê dijîn belav bikin

Padîşahiya Xwedê ne di nav ewran de ye an jî li cihekî
taybetî di fezayê de ye. Ew li derveyî tariyê ye ku em dibînin
dema ku em çavên xwe digirin û dema ku em meditasyon û
dua dikin, çavê giyanê ku li eniya me ye di hundurê me de
vedibe, û em ronahiyek pîroz dibînin û kêfxweşiyê hîs dikin
ku di her şaneya laş de belav dibe, û em hîs dikin ku perde
hatiye rakirin û deriyek veşartî ji bo Padîşahiya Xwedê hatiye
.vekirin

Xwedê kêfxweşîyeke herdem nûjenker e, kêfxweşîyeke
ku her tiştî vedihewîne. Divê em bi wê kêfxweşîya ku di
.hundurê me de dijî û bêdawîtiyê dorpêç dike re bibin yek

Li derveyî sînorên lerizî yê madeya tîr, hişmendiya
bêdawî û her tiştî di hewînê, ku di hemû rûmet, firehî û
bêdawîtiya xwe de ji ravekirinê wêdetir e. Ev Padîşahiya
Ezmanan e, bextewariyeke hişmend a herheyî, bêdawî û
.bêdawî

Dema ku têgihîştinên giyan berfireh dibin û ew hebûna
xwe li her derê hîs dike, wê hingê ew bi giyanê îlahî re dibe
.yek

Rûmet ji bo Bêdawîtiya Mutleq, li ser asoyê rûniştî, li
cihê ku ezman û okyanûsê digihîjin hev û rûmet ji bo
Bêdawîtiya Bilind, li ser aştîya di hundurê me de rûniştî; bi
balkişandina ser Bêdawîtiya di hundurê me de, em dikarin
.hêza wê ya bêdawî bistînin

Zanîna ku ji xwendina pirtûkan an ji mirovan tê
bidestxistin, zanîna sînorkirî ye, lê zanîna ku rasterast ji

Xwedê tê bidestxistin hêza şehrezaiyê, şewqa teqeziyê,
.aramiya dil û aramiya giyan dide

Ya Xudan, fêrî min bike ku ez bi kûrahî dua bikim û
meditasyonê bi hesretên ji dil re tevlihev bikim û bila dilê
.min bi evîna min a paqij ji bo Te rojane paqij bibe

Rizgarbûn ji bendên karmayê

çi derûnî be çi fîzîkî be, çi hişmend be çi nehişmend be,
bandorek taybetî li ser jiyana mirovekî dike. Kiryarên berê ne
tenê yên ku bi roj, meh, an sal berê hatine kirin in, lê di
.heman demê de kiryarên ji jiyanên berê jî ne

Hûn mirî bûn, û wî we vejand; paşê wê we bimirîne,
.paşê wê we vejand, paşê hûn ê vegezin bal Wî ve

Bandorên baş û xirab ên kiryarên mirov Di jiyana wî ya
niha de, ev şop di binhiş an jî binhiş de dimînin, û bandorên
ku mirov ji enkarnasyonên berê hildigire (an jî giyanê wî
hildigire) mîna tovan di binhiş de bêçalak dimînin, li benda
şert û mercên guncaw in da ku di demek karmîk a diyarkirî
de şîn bibin û mezin bibin. Qanûna karmayê, ku tiştan
hevseng dike, çalakî û bertek, sedem û encam, çandin û
.çinîn vedihewîne

Her kes bi raman û kiryarên xwe çarenûsa xwe diyar
dike, û enerjîyên ku ew berdidin, çi bi aqilmendî çi bi bêaqilî,
bê guman wekî xala destpêkê vedigerin wan, mîna ku
çemberek bi rastbûnek bêtêmasî xwe temam dike. [Pirs ev
e] gelo divê lêgerînerê dilxwaz - li dijî îradeya xwe - bi
encamên neçar ên kiryarên xwe yên berê, an jî tiştê ku jê re
çarenûs tê gotin re rû bi rû bimîne? Bersiv na ye. Xwedê
qanûn û evîn e, û lêgerînerê ku bi hesreta dilsoz û baweriya
bêtêmasî berê xwe dide Wî, kiryarên xwe bi qanûna îlahî re
li hev dike, û evîna bê şert û merc a Xwedê digere, bê

guman dê bereketa îlahî werbigire ku barên giran sivik dike
.û rewşan baştir dike

Xwedê me di vê dinyaya tijî xeyalan de bicih kir, û Ew êş
û zehmetiyên me û ceribandîn û tengahiyên ku em dikişînin
dizane. Mirov dema ku xwe di gunehê de dixeniqînin û bêhêz
dibînin ku ji kûrahiya wê birevin, tariya hundirîn a nezanîna
giyanî kûrtir dikin. Ji bo wan çêtir e ku hewl bidin xwe rast
bikin, ji dilê rehmeta îlahî alîkarî û dîlovaniyê bixwazin, bi
.hêviya bexşandinê ji Xwedayê dîlovan, dîlovan û bexşker

Dema ku em pêwendîya xwe ya nêzîk bi Xwedê re fêhm
dikin, çi karma dikare me girêbide? Bila kes te îqna neke ku
êş û zehmetiyên te encama karmaya te ne. Wekî giyanek di
eslê xwe de, karmaya te tune. Berevajî vê, divê tu vê rastiyê
bi pejiwandina ji xwe re ku tu bi eslê jîyan, ronahî û hêzên
kozmîk re yek î, fêhm bikî. Ger tu vê rastiyê fêhm bikî, ji tîrsa te
tiştêk tune, û Xwedê dê gelek deriyên ji te re veke û gelek
.derfetan bide te

Eger tu ji awayê jiyana xwe nerehet î, awayê jiyana xwe
biguherîne û hestên xwe bi enerjîyeke erênî bar bike û tu dê
.bi xwe jî ferqê hîs bikî

Pêwîst nîne ku mirov li ser tiştên ku ji dest dane şîn û
xemgîn bibin, an jî rewşên xwe yên nexweş bi xeletiyên ku
wan di vê jîyanê de an jî di demên berê de kirine ve
girêbidin, ji ber ku ev celebê paşguhkirina giyanî ye. Divê
ew tevbigerin û giyayên ji baxçeyê jîyanê rakin, û wê hingê
kulîlkên herî şîrîn û zindî dê vebin û fêkiyên herî xweş û
.xwestî bidin. Bi kerema Wî, Xwedayê Herî Bilind

Teslîmbûna ji Xwedê re nayê wê wateyê ku em îradeya
xwe ji bo baştirkirina karûbarên xwe bikar neynin û li bendê
nemînin ku Xwedê rewşên me bêyî ti hewldanek ji aliyê me
ve çareser bike, ji ber ku Xwedê alîkariya wan kesan dike ku
.alîkariya xwe dikin

Mesele ev e ku em fêr dibin ka em çawa biçin cem
Xwedê da ku îradeya me rêber bike û hewlên me yên rast
pîroz bike û xurt bike. Dema ku em ji astengiya nexwestina
teslîmbûnê derbas dibin, em di Xwedê de parastina ku tu kes
li vê dinyayê nikare bide me dibînin, û em her weha hêzek
.dibînin ku tu ceribandinek nikare ser bikeve

Her kes dikare têkiliyeke taybet bi Xwedê re ava bike,
eger ew bizanibe çawa dilê xwe ji Xwedê re veke û bêriya
.hebûna Wî ya îlahî bike, ku şahî û misogeriyê tîne

Dema ku mirov pêdiviyêke kûr bi Xwedê hîs dike, dizane
ku bêyî Wî nikare bike, ew ê bibîne ku Xwedê bi awayekî an
awayekî din bersivê dide. Lê divê ew pêşî wê hesta xurt pêş
.bixin, ji ber ku bersiv bi xweber nayê

Eger em di jiyana xwe de nedin Xwedê di rêza yekem
de, rewşa hişmendiya me dê bi fikar û tevlihev be, û em ê
nikaribin bi awayekî mantiqî û rast bi daxwazên bêdawî yên
.jiyanê re mijûl bibin

Û rêya pêşxistina wê xwestekê çi ye? Her cara ku em bi
bêbextî an zehmetiyê re rû bi rû dimînin, û her cara ku em di
dilê xwe de giraniyekê hîs dikin, divê em berê xwe bidin
Xwedê û ji wî alîkarîyê bixwazin, bi zanîna ku her kesê ku ji
Xwedê hez bike û ew wê di hiş û dilê xwe de biparêze, rewşa
.wî dê baştir bibe, rewşa wî ber bi başîyê ve diguhere

Dema ku em eterê tevdigerînin û dihejin Bi duayên
xwe yên ji dil û can û daxwazên xwe yên dilsoz, em ê esansa
bersiva îlahî derxînin, ku xwarin, şîfa û bextewariyê
.dihewîne

Ji bo kesên ku xwarina giyanî dixwazin, bêhêvîbûn û
têkçûnên berê ne girîng in. Ders dikarin ji wan werin girtin, û
mirov dikare dîsa biceribîne, hewlê ji destpêkê ve dubare
bike. Bi alîkariya Xwedê, serkeftin dê garantî bibe ji bo hemû

kesên ku ji ber têkçûnê bêhêvî nabin, ku biryardariya wan ji
ber trajediyan lawaz nabe, û yên ku bi baweriyek bêdawî
bawer dikin ku Xwedê piştgiriye dide wan kesên ku
berdewam dikin. Yên ku li ser rêya rast in, û ew hêvî, hêz û
geşbîniye dide wan, heya ku ew bigihîjin armanca xwe ya
.dawîn û bigihîjin armanca jiyanê

Raman hêzek mîna elektrîkê ye, û rewşên psîkolojîk ew
.vedigere ser raman û awayê fikirînê

Elektrîk hem sûdmend e û hem jî zirardar e; her kesê ku
wê bi aqilmendî bikar bîne, wê dixê xizmeta xwe. Wekî din,
dibe ku wî bi elektrîkê bişewitîne. Û her weha fikirî. Ger ew
ber bi rêyên rast ve were rêve kirin, ew jî xwediyê xwe re
.bextewariyê tine, wekî din ew jî wî re tengahiyê tine

Raman mîna hespê kovî ye, lê ramkirina wê ne ne
gengaz e, û ramana erênî yek ji rêyên kontrolkirina ramanê
.ye

Ramanîna saxlem hevalekî nêzîk e û hişê nexweş
dijminekî daîmî ye

Ramanên saxlem aştî û ewlehiyê dikişînin, lê ramanên
nexweş tîrên kujer diavêjin ku du qat li ser xwediyê xwe
dizivirin. Ji ber vê yekê gotina "Xelat ji heman celebê kirinê
ye" heye. Heta ku mirov niyetên baş bişîne, ramanên wî dê
bibin meşale, odeyên giyan ronî bikin û komên tarîtiyê dûr
bixin, da ku ew rehetiyek kûr hîs bike, û çavên wî bi kenek
razîbûnê bibiriqin! Bila ken di çavên te de bimîne û aştî li ser
.te be

Jiyan mîna aşxaneyekê ye ku tovên ceribandin û
ceribandinên berhemdar dihejîne, da ku nanê jiyanê çêbike
Ew mîna rêyeke bizivir e, bi kulîlkên geş li her du aliyan
perperokên geş Û daran bi fêkiyên xweş li ser şaxên xwe, lê
em kêman caran radiwestin Bila em ji dîtina wê kêfê bistînin û

şîrîniya wê tam bikin; bi rastî, em pir caran li ser lingan in Ji
bo ku em bigihîjin deverên firehtir, em difikirin ku dîmenên
xweştir ji yên ku me dîtin hene Lê gava em hêdî hêdî dûr
dikevin Li ser rêyên kulîlkdar û berhemdar, em daran dibînin
ku ji teze tarîtir in, û dû re kulîlk winda dibin Û bi wan re,
perperok û her weha fêkî, tenê ji bo ku em xwe hingê li çola
.bêber bibînin

Jiyana mirovan mîna avên deryayan e, ku tenê gava hûn
hildikişin atmosfera jorîn paqij dibin û teze dibin. Ew mîna
xewnek sibehê ye, bi temen re ronîtir dibe, ji ber ku wê
demê tişt zelaltir û zelaltir xuya dikin. Ew mîna rêwîtiyek e ji
ber ku dîmen diguherin dema ku em dûr û dirêj diçin. Dûv re
.heman dîmen diguherin dema ku em nêzîkê wê dibin, û hwd

Jiyan aqilmendan bêhêvî nake, ji ber ku ew bi jêhatîbûnê
pê re mijûl dibin û jê kêfê digirin bêyî ku destûrê bidin ku ew
wan kontrol bike û wan ji azadiya wan mehrûm bike. Mînakî,
ew ji avê kêfê digirin. Ew jê vedixwin û tê de dişon, lê ew
destûrê nadin xwe ku tê de bifetisin. Ew ji cilên ku jê hez
dikin kêfê digirin. Bêyî ku zêde pabendî formalîte û
rêûresmên ku rûberî têne hesibandin bin, ew ji xwarinê
kêfxweş dibin bêyî ku destûrê bidin bêxwarin wan bixwe, ji
ber ku zêdexwarin laş qels dike û têgihîştinan dixwe û ew ê
wê bi tevahî hilweşîne. Ji ber vê yekê, divê mirov ji jiyane
.kêfê bigire lê bêyî ku hestan bi rêya binavbûnê westîne

Lihevhatina bi yên din re Ev nayê wê wateyê ku meriv di
her tiştî de bi wan re li hev bike, an jî ji bo wan îdealan feda
bike, ji ber ku ev şêwaza lihevhatinê nexwestî ye û bi راستیê
re li hev nake. Çaksaz û mirovên mezin bi gelek mirovên li
dora xwe re li hev nekirin, lê dîsa jî ew bi îdeala xwe ve
girêdayî man, ji ber ku wan fêmkir ku tiştê ku ew dikirin ev
.bi tevahî rast bû

Pêşî û herî girîng, divê mirov bi Xwedê re li hev bike,
paşê bi wijdanê xwe re û dû re jî bi mirovan re

Divê prensîb neyê tawîzdan û ji bo bidestxistina
armancek diyarkirî nekevin nav armancên veşartî, ji ber ku
.ev yek li mirovên xwedî prensîb nayê

Kî dikare bi awayekî bijî ku Xwedê razî bike? Zîrarê nede
yên din, ji ber ku ew ji tiştekî natirsin. Ger ev rêbaz yê din
razî neke, ji bo ku mirov di hundurê xwe de rehet be û
hestek aramiya hundurîn hîs bike ku wî ji razîbûna mirovan
.serbixwe bike, bes e

Hêz û xwesteka giyan di zivirîna ber bi Xwedê de jê re
magnetîzma giyanî tê gotin. Û bi vê magnetîzmê giyan
bereket û lerizînên nazik û hemû ezmûnên baş ên mirovan
.dikişîne ber xwe. Ku qencî û rastdariyê tîne bîra wê

magnetîzma giyanî Ew hêza ku ew mirovan dikişîne û
ber bi xwe ve dikişîne ye. Hevalên baş Û tiştên bingeşîn û
girîng Û têgihîştîneke bînhişmend a tiştan. Ev hêz Ji hêza
.magnetîkî ya kişandina Xwedê tê

Şema Aştiyê

Potek derûnî bigire Bi aştiya xwe tijî bike

Şûşeya hestên min bigire bi dîlovaniya xwe tijî bike

Sepetê giyanê min ê vala bigire û bi fêkiyên aqilmendiya
xwe tije bike

Ava evîna xwe berde nav giyanê min, ez ê wê berdim
nav qedehên giyanê tî

Dîwarên egoyê hilweşîne, min di hebûna xwe ya tevahî
de binixumîne

Tîrêjê berbanga evînê

Bila ew ji devê dilê min derkeve

Ew tîrêjên rojê yê evîna te tîne bîra min

Li seranserê asîmanê jiyana min belav dibe
Ronahiya tîrêjên evîna te geş bûye
Li ser min, û ew ronî bû
Ronahiya te qada min a giyanî tijî kir
Tu jiyan î ku laşê min diparêze
Û hişê ku îlhama ramanên min dide
Û şehrezayiya ku nezanîna min ji holê radike
Ez mûma tenik a evîna xwe vêdixim
Ji bo xwendina pirtûka zêrîn
Ji demên kevînar ve di hundirê min de parastî ye
Evîna te bû û hîn jî heye
Şema nedîtî ya aştiyê
Ku tariyê belav dike û peyamên te nîşanî min dide
Blog li ser rûpelên dilan e
Bila rûmeta te eşkere bibe, ya Xudan
Bila ronahiya şehrezayiya te belav bibe
Nezanî, nakokî û bêbawerî
Ji peravên erdê heta hetayê
Qelsiya me veguherîne hêzê
Û em di nav biryardariyê de lawaz bûn
Laşên me bi elektrîka girîng bar bikin
Û hiş û giyan bi ronahiya xwe ya şîfayê tijî bike

Destê me bigire da ku em di avên bêxemiya Te de
nefetisin, û hebûna me bi evîn û şehrezayiya Te tijî bike. Bila
em hîs bikin ku em pir nêzîkî Te ne û tava dîlovaniya Te her
.tim li ser me dibiriqe

Ez kuîlkên ramanên xwe yên zindî û fîsiltî datînim

Di avahiya bêdengiyê de

Bêhna wê ya bêdeng distre

Û ew ji rûmeta te re distirê

Û bi tîrêjên ronahiya te ya pîroz

Ez bedewiya hebûna te dibînim

Xewnên min ên xweş rast dibin

Dema ronahiya te di giyanê min de dibiriqe

Perde bi agirê aqilmendiyê dişewitin

Ez rûmeta te dibînim, û şahiya min zêde dibe

Xwedê te bi ronîya xwe ronî bike

Û silav ji ruhê te re

Gelek daxwaz û merc hene ku dinya li ser me ferz dike û
me qane dike ku ew pir girîng in û bê wan jîyan an jî ne
mumkin e ku em bêyî wan bijîn. Lê pêdiviya bingeîn divê
ew be ku em aştîya Xwedê bi dest bixin, ku çavkaniyên wî
qet zuwa nabin û çavkaniya wî qet zuwa nabe, û her tiştî di
.jîyanê de tam û wateyê dide

Werin em ji bîr nekin ku Xwedê cewhera hebûna me ye,
û evîn pencereya ku em tê de li rûyê Wî yê bi heybet dinêrin
e. Her kesê ku bixwaze hebûna îlahî hîs bike û wê hesreta
bilind di raman û kirinên xwe de xwedî bike, Xwedê dê

daxwaza wî qebûl bike û alîkariya wî bike ku perdeyên ku rê
.li ber dîtina roniyên pîroz digirin, hilweşîne

Kesê ku bi biryar be ku li ser vê rêyê bi pêş ve biçe,
tiştêk wî natirsîne û ti astengî jî wî naçe asteng heta ku
.bigihêje armanca xwe û bigihêje xwesteka dilê xwe

Mor û Kevirên Ruhî

Ew kesên ku qelsiyên yên din eşkere dikin û dibin
sedema şerm û kîna wan, ji aqil û biryardariya saxlem dûr in.

Divê em gunehê biçûk bibînin, ne gunehkar, ji ber ku ew
birayê me yê ruhî ye, tevî tariya nezaniyê ku wî dorpêç dike.

Armanca şermezarkirinê divê şîfa be, ne pesnê xwe bidin û
birîn bikin. Divê em bi birayê xwe yê gunehkar re wisa
tevbigerin ku em dixwazin ger em di cîh û rewşa wî de bûna,
.em bi me re reftar bikin

Kesê ku di vê dinyayê de kêmasiyên birayê xwe veşêre,
Xwedê jî wê kêmasiyên wî di axretê de veşêre

Çawa ku em yên din dadbar dikin, qanûna giyanî jî bi
heman astê me dadbar dike. Divê em ji yên din pir tiştan
hêvî nekin, û her weha divê em her gav ji kesî encamên baş
.hêvî nekin, her çend ew çêtirîn xwe bikin jî

Mirovek dikare bikeve û bikeve, lê ew ê di ewlehiyê de
bimîne heya ku ew hemû hewla xwe bide da ku dîsa hilkişe
ser pileyên exlaq û rastdariyê

Divê em her roj hewl bidin ku moralê nexweş ji hêla
fîzîkî, psîkolojîk, an jî giyanî ve di hawîrdora xwe de bilind
bikin, mîna ku em alîkariya xwe an jî endamên malbata xwe
.dikin

Kesê ku ji îro û pê ve hewl bide li gorî qanûnên îlahî bijî -
li şûna jiyana xweperest a kevin a ku zehmetî û bêbextiyê
tîne - dê bibîne ku her çend rola wî di jiyanê de çiqasî dilnizm
be jî, heya ku erkê xwe bi tevahî li gorî rêwerzên derhênerê

lîstika kozmîk û xwediyê hemû çarenûsên me: Xwedayê
.Teala, pêk bîne, ew roleke girîng dimîne

Dema ku em bi dilsoziya rastîn, evîna rastîn û bi
berçavgirtina hestan bi yên din re têkilî daynin, em ê bêyî
berjewendiyên kesane an hesabên xweperest hevalên baş
bînin jiyanê xwe; wekî din, em ê nikaribin hevalên xwe yên
.rastîn nas bikin

Pêdivî ye ku meriv ji durûtî û sextekariyê xilas bibe, û bi
.awayekî tevbigerin ku bi zanebûn zîrê nede yên din

Divê heval neyên hêrskirin, biçûkxistin, an jî
dijminatîkirin, û divê sedemek neyê dayîn ku ew hestên
nebaş li hember me biparêzin. Divê heval neyên xerabkirin,
îstismarkirin, an jî şîretên nexwestî neyên dayîn heya ku ji
wan neyê xwestin. Dema ku şîret tê xwestin, divê ew bi
dilsozî û bi diloanî, bêyî tîrsa encamên neyînî, were dayîn.
.Heval bi rexneyên avaker û biratî alîkariya hev dikin

Ezmûnên dijwar ên jîyanê ne ji bo felckirina îradeya me
û têkbirina me tên, lê belê ji bo xurtkirina biryardariya me û
xurtkirina baweriya me bi Xwedê û baweriya me bi xwe tên.
Hin kes bi xeletî bawer dikin ku ev ezmûn û dijwarî hêzên
wêranker ên neguhêrbar in, û ji ber vê yekê ew dev jê
berdidin. Hişmendiyeke saxlem ji bo aktîvkirina hêza me ya
hundurîn ji bo ku em bi bandor bi jîyanê û ceribandînan wê
.re mijûl bibin girîng e

Eger mirovek bi kesekî/ê ji xwe bihêztir re pêşbaziye
neke, ew ê bihêz nebe. Bi heman awayî, dema ku em bi
wêrekî û xurtbûna derûnî bi zehmetiyên xwe re rû bi rû
.dimînin, em bihêztir û berxwedêrtir dibin

Hişê me beşek yekgirtî ya hişmendiya Xwedê ya her tiştî
dihewîne ye. Di bin pêla hişmendiya me de okyanûsa
hişmendiya Wî ya bêdawî heye. Dema ku pêl ji bîr dike ku ew

beşek ji okyanûsa mezintir e, ew xwe ji wê hêza okyanûsî
vediqetîne . Di encamê de, hişê mirovan ji ber sînorkirinên
madî qels dibe û êdî nikare xebata berhemdar û hilberîna
zêde bike. Dema ku hiş toza nezanînê ji ser xwe bavêje û
zincîrên ku hêzên wan girêdidin bişkîne, ew ê ji bo afirîneriyê
û têkiliya erênî bi jiyanê re bêtir bibin xwedî şiyana
.afirîneriyê

Dema ku hûn bi ramanek taybetî ve girêdayî bin û bi
îradeyek xurt tê de bicivin, ew raman vediguhere hêzek
dînamîk. Û dema ku raman dînamîk dibe, ew dikare li gorî
nexşeya nedîtî ya ku di hişê de hatiye xêzkin, hawîrdora
.rast ji bo serkeftinê biafirîne

Xelk têk diçin ji ber ku ew bêyî li ber xwe bidin, teslîmî
rewşên dijwar ên jiyanê dibin, li şûna ku bêyî teslîmbûnê li
.ber xwe bidin

Pêdivî ye ku werzîş were kirin û îradeyê were çalak kirin

Ew kesên ku dikevin nav perestgeha aramiyê, dikarin bi
ruhî bi giyanên din ên ku ji Xwedê hez dikin re têkilî daynin,
.û ew dikarin zimanê gul û hemû zindiyan fêmbikin

Ya Xudan, bibe yekane Padîşahê ku li ser evîn û
bêrîkirina min textê xwe danî

Kesên ku meditasyonê dikin hestek kûr a aştiyê dijîn, û
ev aramiya hundirîn divê di nav mirovên din de jî were
parastin. Tiştên ku mirov di meditasyonê de fêr dibe, divê di
çalakiyên rojane û têkiliyên bi yên din re were pratîkkirin,
.bêyî ku kes rê bide ku aramiya mirov xera bike

Dema ku hûn dixwazin adetek baş biafirînin an adetek
xirab ji holê rakin, li ser şaneyên mêjî bisekinin ku
.mekanîzmayên adetên cûda lê ne

Ji bo avakirina adeteke baş, pêşî bêdeng rûnin û
meditasyon bikin, alîkariya îlahî bigerin. Hişê xwe li ser
navenda îradeyê, ku li eniya di navbera birûyên we de ye,
balê bikişînin û adeta ku hûn dixwazin di mejiyê xwe de
biçînin bi tundî piştrast bikin. Dema ku hûn dixwazin adetên
xirab ji holê rakin, bala xwe bidin ser vê navenda îradeyê û
bi tundî piştrast bikin ku hemî xêzên ku ew adet lê bicîh
bûne têne jêbirin. Bi balkişandin û îradeyê, hûn dikarin hetta
xêzên herî kûr ên adetên kevin ên bi koka xwe ve girêdayî jî
jê bibin. Bi berdewamî xwe piştrast bikin ku îradeyeke we ya
têr heye ku hûn adetên nexweş ji herêma mejiyê xwe
.derxînin

Dema herî guncaw ji bo pejirandinek wusa serê sibê ye,
.dema ku îrade û baldar hişyar in

Her tim ji xwe re piştrast bike ku tu ji hemû fermanan
azad î û rojekê tu dê bibînî ku - bi alîkariya Xwedê - te xwe ji
.wê adeta ku te dixwest ji holê rabikî azad kiriye

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, fikrên xwe jê dûr bixe û bihêle
Xwedê. Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer be ku ew
.dikare alîkariya te bike

Gelek êş ji xem û fikaran çêdibe. Çima divê hûn êşê
bikişînin dema ku tiştê ku hûn jê ditirsin hîn neqewimiye?
Xeyal bikin ku ronahiya parastinê ya Xwedê ji her alî ve we
.dorpêç dike, û hûn ê parastina Wî ya ecêb hîs bikin

Ji ber ku piraniya fikarên me ji tirsê çêdibin, heke em
tirsê ji jiyana xwe derxînin, em ê xwe azad hîs bikin û şîfa dê
tavilê be. Her şev, berî razanê, ji xwe re piştrast bike ku
.Xwedê bi te re ye, te diparêze û li te dinêre

Di vê drama kozmîk de, mirovên ji hemû nijadan çîroka
jiyanê li ser dikê demê dilîzin. Divê em wateya jiyanê fam

bikin bêyî ku em zêde bi rolên xwe yên demkî mijûl bibin an
.jî zêde bi wan ve mijûl bibin

Têgihîştina me ya jiyanê gelek caran xirab û nelirê ye, ji
ber ku em bi çavên xweperestiyê û asoyên sînorkirî dinêrin.
Ger me bi çavê giyanê xwe binêriya, em ê tiştan ji
.perspektîfek bi tevahî cûda bibînin

Dema ku em çavê aqilmendiyê vedikin, em ronahiya
Xwedê ya her tiştî di hewîne dibînin, û di wê ronahiyê de em
xwezaya xwe ya giyanî fam dikin, ku ew jî nîşanek ji xwezaya
hişmendiya gerdûnî ye ku hemî perçe û beşên gerdûnê dagir
.kiriye

Rastîyên giyanî li dora me ne, li deriyên çavên me yên
girtî dixin, me teşwîq dikin ku em li şûna tariyê ronahiyê
bibînin, li şûna nezanînê bi aqilmendî tevbigerin, dilên xwe li
şûna nefretê bi evînê tijî bikin, û di avakirina aştiyê û anîna
bereket û ewlehiyê bo cîhana me de hevkarîyê bikin. Dema
ku em vê yekê bikin, nezanî dê winda bibe, cudahîyên rewşî
dê winda bibin, em ê di serjimêriyê de yekîtiyê bibînin, û em
.ê bêtir bi îradeya îlahî re li hev bikin

Pêwendiya me bi Xwedê re ne sar an bê evîn e, mîna ya
di navbera kardêr û karmendekî de. Em malbata Wî ne,
lênêrîna Wî ji bo me berdewam e, û ew her gav guh dide me.
Em beşek yekgirtî ya hebûna Wî ne, û têkiliya me bi Wî re
.zindî û geş e

Afirînerê me me bi dewlemendiyeke bêdawî ji evîn,
têgihîştin, têgihîştin, niyeta baş û hêza giyanî bexş kiriye, lê
piraniya me ev dewlemendî li ser tiştekî xerc nekiriye. Xwedê
dixwaze ku em di ewlehî, aşî û hevkarîya dostane de bijîn,
wekî ku li malbateke esilzade û dilo van tê, lê çavbirçîtî û
hesabên xweperest di dilê me de kok girtine û di navbera me
.de nakokî çandine

Xwedê dixwaze em bibin efendiyan, lê me hilbijart ku
em bibin kole

Mirov ji mala xwe ya bihuştê dûr ketiye û bihuştê hundirîn a hesta nêzîkbûna bi Xwedê û nêzîkbûna Xwedê ji xwe re winda kiriye, û ew bêyî hewldana kesane nikare wê .bihuştê ji nû ve bi dest bixe

Xwedê me li gor şiklê xwe afirand, lê ev rastî ji hişê me reviyaye. Em ketine nav xeyala ku çarenûsa me zehmetî ye û çarenûsa me tunekirin e. Divê em perdeya xeyalê bi xencereya aqilmendiyê bişkînin da ku rastiya geş a li pişt wê .bibînin

?Em kî ne û xwezaya me ya rastîn çi ye

Mirov xwedî cudahîyên eşkere ne, çi di pêkhateya wan a psîkolojîk an hestiyarî de, çi di rolên ku ew di jiyanê de dilîzin, çi di kar û çalakiyên ku ew dişopînin, an jî di xwestekên ku ew hîs dikin de. Lê di bin van hemû cudahîyan de du tişt hene ku her mirovek bê îstîsna dixwaze û pêdivî bi wan heye. Yek ji wan azadî ji her cûre êş û xwestekê ye. Ya din jî bextewariya bêkêmasî û mayînde ye - razîbûna bêkêmasî, ku .tê de aştî, evîn, şehrezayî û şahî hene

Bi rastî, tiştê ku mirov hewl didin bigihîjin Xwedê ye,
gelo ew wî navî bi kar tînin an na. Aqilmend dibêjin ku Xwedê
cewhera bextewariyê û ruhê bextewariyê ye. Û mirov dê
razîbûnek bêkêmasî neceribîne heya ku mirov rasterast ji
çavkaniya kozmîk sûd wernegire. Ev xalek girîng e ji bo
.têgihîştina rewşa mirovan

?Lê mirov li tiştê ku lê digerin li ku digerin

Ew tenê di tiştên dinyayî de digerin: di milk, şert û mercên derveyî û têkiliyên bi mirovên din re. Lê ji ber xwezaya afirandinê, ne mimkûn e ku meriv wê di tişteki, .kesekî an jî di tu şert û mercan de di vê dinyayê de bibîne

Afirandin li ser bingeha prensîba dualîteyê ye Ne
mimkûn e ku wêneyek tenê bi yek rengî hebe, ji ber ku bêyî
dijberiya wê rêyek tune ku meriv bike Bi heman awayî, ne
mimkûn e ku ti aliyekî hebûnê ji dualîteyê veqetandî hebe
Lêbelê, dema ku em daxwazên ku mirovan motîve dikin
lêkolîn dikin, em dibînin ku her yek ji me tenê tiştên baş,
xweş, xweşik û erênî dixwaze, bêyî ku xwestekeke piçûk jî
hebe ku bi tiştekî ne xweş an nexwestî re mijûl bibe Lê ev ne
.mimkûn e

Di vê dinyaya dualîst de, bê êş kêf, bê tarîti ronahî, bê
xerabî qencî, bê mirin jiyan tune ye. Her du aliyên
madalyonê ji hev nayên veqetandin. Ev tê vê wateyê ku tiştê
ku em di kûrahiya xwe de dixwazin, nikare ji vê dinyayê were
.bidestxistin

Xelk digerin—erê, ew bi hemû hêza xwe digerin—lê ew
nikarin tiştê ku lê digerin bibînin, ku ev yek bêhêvîti û
bêhêvîtiyê çêdike. Ev ne tenê dibe sedema bêhêvîtiyê, lê di
heman demê de dibe sedema hêrseke mezin û hêrseke
dijwar, û di encamê de jî dibe sedema kiryarên tundûtûjîyê.
Ev hemû diqewime ji ber ku ew li tiştê ku lê digerin li cîhê
rast nagerin, û di encamê de, ew tiştê ku dilê wan dixwaze
.nabînin

Mirovên di serdema me de zêde tiştekî li ser wate û
armanca jiyanê nizanin, û ji ber vê yekê ew ji tevlihevî û
.şaşbûnê dikişînin

Bi xwezayî, mirov hebûnên bi armanc in. Ger di jiyanê
de armancek wan tune be, û heke hiş, enerjî, îrade û hestên
wan bi awayekî erênî û avaker neyên rêvebirin, ew ê berê
xwe bidin rêyên wêranker ên wekî îstismara alkool û madeyên
hişber, serî li tundûtûjîyê bidin û hwd. Armanca dawîn a
jiyanê naskirina Xwedê ye û li ser kesan erk e ku rol û
çalakiyên xwe yên derveyî bi rêya kiryarên rast, perspektîfên

saxlem, helwestên erênî û kanalîzasyona sûdmend a hestên
.xwe li hev bikin

Ev her du aliyên xwezaya me - aliyê hundirîn an giyanî û
aliyê derve - heke bi awayekî rast werin fêmkirin ne nakok
in. Berevajî vê, ew piştgiriye didin hev û ji me re dibin alîkar
ku em şîyan û potansiyela xwe ya fîzîkî, psîkolojîk, hestiyarî û
.giyanî pêşve bibin û baştir bikin

Xelk di valahiyek mezin de dijîn, bê teşwîqên rewşenbîrî
an psîkolojîk. Ew ji ber nebûna armanc û nebûna her tiştê ku
dikare nirx û wateyê bide jiyanê wan, bêzar dibin. Mirovek
asayî dikare wekî ku ji hêla psîkolojîk û derûnî ve saxlem be
?tevbigerê û bixebite, lê gelo ew bextewar e

Armanca sereke ya jiyanê ew e ku em bizanin em kî ne
û xwezaya me ya rastîn çi ye. Ger em bala xwe bidin aliyên
kûrtir ên jiyanê ku ew heq dîkin, em ê bê guman bextewariyê
hîs bikin, ji ber ku bextewariya mirovan bi girêdana bi xweya
giyanî ve girêdayî ye, ku bêtir wê mirov ne hebûn û ne jî
.hebûna xwe heye

Tirsa ji têkçûn an nexweşiyê bi ramana berdewam a li
ser wê tê xwedîkirin heta ku fikra têkçûnê ji hişê hişmend
ber bi binhiş ve diçe û di dawiyê de digihîje hişmendiya
bilindtir. Piştî, tirs, ku di binhiş û hişmendiya bilind de cih
digire, dest bi zêdebûn û mezinbûnê dike heta ku hişê
hişmend bi giyayên tirsê tijî dike ku ne ewqas bi hêsanî têne
rakirin wekî ramana destpêkê dema ku ew şîn dibe. Ev
giyayên zirardar di dawiyê de fêkiyên jehrîn û kujer didin. Bi
şensî, rehên wê dikarin ji hundur ve werin rakirin bi
balkişandina xurt li ser wêrekiyê û çandina hişmendiya
baweriya mutleq bi Xwedê û ku ew dikare alîkariya kesên ku
.dixwazin alîkariya xwe bikin û wan ji zirarê biparêzin

Carekê, baloneke biçûk li ser rûyê deryayê diherikî û ji
bahoz û birûskê ditirsiya, dema ku wê dengê bihîst ku bi
"?çirpekî jê re digot: "Baloyeke jiyanê ya biçûk, çî bi te hatiye

Ma tu nizanî ku tu beşek ji okyanûsa jiyanê yî? Balonê
.biçûk li dora xwe nihêrî û ev rastî fêm kir

Hişmendiya mirovan mîna bilbilekî biçûk li ser rûyê
deryaya hişmendiya kozmîk diherike, difikire ku ew bilbilekî
demkî ye, ji tirsê nexweşî, xizanî û mirinê dilerize Ey bilbil,
ma tu ji okyanûsê ditirsî? Li dora xwe binêre û bi baldarî
temaşê bike. Perspektîfa xwe ji derdora xwe ya nêzîk
biguhezîne cîhana bêdawî ya Xwedê. Kûrtir bikole,
têgihîştina xwe berfireh bike, da ku tu bizanibî û piştrast bî
ku tu bi deryaya Wî ya fireh re yek î, û ku Xwedê bi te re ye.
.Ew te diparêze, ew te piştgirî dike, niha û her û her

Xwe dûrxistina ji defik û keftelan

Her gava ku hûn di dilê xwe de xwestekek xurt hîs dikin
ku we teşwîq dike ku hûn wê bicîh binin, têgihîştinê bikar
binin û ji xwe bipirsin, "Ma ev xwestekek baş e ku dikare
were bicîhanîn, an xwestekek xirab e ku divê neyê
rêzgirtin?" Xwestekên madî yên nesax bi dayîna hêviyên
derewîn û bextewariya xeyalî adetên me yên xirab teşwîq
dikin. Di rewşên weha de, divê hêza têgihîştinê were bikar
anîn da ku rastiyê eşkere bike. Adetên xirab di dawiyê de
dibin sedema bêbextiyê. Dema ku xwezaya wan a rastîn
eşkere dibe, ew bêhêz dibin ku mirovek di nav dafikên êş û
.xefikên bêbextiyê de bixin

Çîrok û raman

Di jiyan û mirinê de, di xemgînî û belayan de, baweriya
.min bi te, ey Xudan, xurt û bê şik û guman dimîne

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve diçim

Çawa ku roj li cihên herî qerebalix dibiriqê, ez ê tîrêjên
evîna îlahî di hemû warên jiyan û çalakiyên rojane yên xwe
.de bibînim

Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim giyanê
xwe bi sibehê re şiyar bikim û wê bînim ber deriyê te yê
.pîroz

Çîroka geyikê miskê

Misk madeyek hêja ye bi bîhnek bihêz, ku di navika
.giyayên misk de tê dîtin ku li Hîmalayayê dijîn

Dema ku hirç digihîje temenekî diyarkirî, miskê balkêş
dest pê dike ku bi dizî ji navika wê derkeve, û hirç ji ber wê
bîhnxweşiya balkêş aciz dibe û dest bi reqsê dike û li
.çavkaniya wê bîhnxweşiya xweş digere

Ji cihekî bo cihekî din diçe, di navbera kevîran û di bin
daran de bêhn dike, li her derê li çavkaniya wê bêhna balkêş
.digere

Di dawiyê de, dema ku peyvan winda dike û nikaribe
tiştê ku bi hesret û coş lê digere bibîne, ew hêrs dibe, bêtir
.aciz û dilgiran dibe

Di hewldana dawî de ji bo gihîştina çavkaniya miskê, ew
ji zinaranên bilind ên kevîrî diavêje geliyê kûr da ku bi
çarenûsa xwe re rû bi rû bimîne û bimire, di wê gavê de
nêçîrvan dikarin wê bigirin û kîsika miskê an jî rijênê jê
.derxînin

:Di vî warî de, yek ji şairên ronakbîr tişteki wiha xwend

!Ey hirçê misk, ehmeq

?Çima tu êş dikişînî? Çima tu bêxew î

Ev misk peyda dibe

!Bi kîsika zikê xwe, ey bêaqil

Tewra ku bi pozê xwe jî dest lê bidî

Ji te bêhna veşartî tê

Te tiştê ku te hêvî dikir dê bi ser ketiba

Û te bêyî xerckirinê jiyan kir

Ma hûn nafikirin, hevalên min, ku piraniya mirovan mîna
hirçên misk tevdigerin? Ew her tim û her û her li derveyî xwe
.li bextewariyê digerin

Belê, ew di lîstikê de li bextewariyê digerin û xwe di nav
xwestek û hewesên xwe de dihêlin. Ew li ser rêyên şemitok
ên dewlemendiyê hildikişin heta ku di dawiyê de ji zinaran
hêviyên mezin ber bi zinaranên bêhêvîbûn û têkçûnê ve
diqelibin dema ku ew nikarin bextewariya rastîn a ku di
.kûrahiya giyanên xwe de hatî hilanîn bibînin

Eger em ramanên xwe ber bi hundir ve bidin û kûr
bifikirin, em ê di aramiya giyan de çavkaniya bextewariya
.rastîn û mayînde ya ku em lê digerin bibînin

Divê em mîna geyik û misk nebin, ku di lêgerîna
bextewariyê de li cihên xelet winda bibin. Berevajî vê, divê
em hişyar bin û hewl bidin ku bextewariyê di hundurê xwe
.de bibînin, ne li derveyî xwe

Çîroka Bişkokê

Carekê zilamek hat ba min û got ku ew ji nexweşiyê
:dil a kronîk dikişîne, û got

Min gelek tişt ceribandin, lê ez nikarim ji dilşikestinê"

"xilas bibim

Piştî ku min bi aramî fikirî, min jê xwest ku ji min re
:maqes bîne. Wî bi lerizîn li min nihêrî û got

"?Ma hûn dixwazin dilê min vekin, efendim"

Min kenîya û min bersiv da, "Ez bijîşk nînim. Gelo te qet
"!?bihîstiye ku kesek ji bo emeliyatê maqes bikar bîne

Di dawiyê de, wî bi neçarî maqes anî, ji ber vê yekê min
yek ji bişkokên kincê wî jê kir û jê re got ku bişkokek din li
şûna wê nedin, û destê xwe nede ser cihê ku bişkok
wenda bû. Min jê re jî got ku piştî du hefteyan vegere cem
.min, û min hêvî dikir ku ew di wê demê de baş bibe

Zilam kenîya û got, "Ez ê tiştê ku te xwest bikim ji ber
ku ez ji te bawer dikim, lê ez difikirim ku ew dermanê herî
"!ecêb e ku heta niha ji min re hatiye nivîsandin

:Du hefte şûnda ew bi matmayî bazda û got

Pisporan ji min re piştrast kirin ku ez ji nexweşîya dil"
"?sax bûme. Ji bo Xwedê, te çî kir? Te cin ji bişkokekê derxist

Min bi kenekî bersiv da: "Belê! Destê te her tim bi
"bişkokê dilîst, û bişkok jî li gorî dil bû

Ew bişkok ew cin bû ku dibû sedema êşa dilê te, ji ber
vê yekê min bişkok birî û ji te re got ku tu wê neguherînî û
destê xwe nede ser dilê xwe. Bi vî awayî, dilê te ji zextê xilas
!bû û dev ji êşa te berda

Her tişt bi lez dimeşe, û mirov bi gelek tiştan mijûl in. Bê
guman, çêtir e ku meriv ji xêr û bereketên cîhanê sîd
werbigire ji ya ku dem wînda bike, bihêle ku demsal ji te
derbas bibe û destên vala biqede. Lê tiştê ku divê mirov
berhev bike berhema herî dewlemend a jîyanê ye: nêzîkbûna
Xwedê û nasîna Wî. Tenê rêya gihîştina bextewariya rastîn
ew e ku meriv di vê dinyayê de tiştek bi dest bixe û her
.weha serkeftina giyanî jî bi dest bixe

Ew kesên ku Xwedê nas dikin, berî ku pêşî li ser Xwedê
bifikirin û hiş û laşên xwe bi enerjiya pêroz a îlahî bar nekin,
.dest bi erkên xwe yên rojane nakin

Daxwazên gelek ên cîhanê dikarin kesên ku li armancên
xwe yên giyanî digerin dûr bixin û wan ji rêya wan a bijartî
dûr bixin. Lê ew kesên ku xwedî biryardariyeke bê şik û
guman in, nahêlin tiştek wan ji rê derxe; ew bêyî ku şert û
.mercên dijwar an neyînî hebin, bi biryardarî berdewam dikin

Çi dibe bila bibe, ew ê hesreta dilên me têr neke, yên ku
ji hemû xezîneyên û dewlemendiyên cîhanê bêtir aramtir,
.girîngtir û biqîmettir dixwazin

Dema mirovek dimire - bila hûn dirêj bijîn - tu hêzek li
ser rûyê erdê nikare tiştekî ji bo wan bike. Piştî ku em ji vê
dinyayê derkevin, kî dikare alîkariya me bike? Xwedê Ji ber
vê yekê, divê em her gav ji bîr mekin ku ev dinya tenê
rawestgehek demkî ye di rêwîtiya me de ber bi mala me ya
bihuştê ve, ku em ê li wir her û her di hebûna Xwedayê herî
.dilovan de bijîn

Dewlemendiya zêde tenduristî, aştî û bandorbûnê
garantî nake, lê bidestxistina aştî û bandorbûnê dê di astên
.giyanî û madî de bibe sedema serkeftinek hevseng

Piraniya mirovan tenê ji bo bidestxistina serkeftina madî
karîgeriya derûnî pêş dixin. Lê gava ku mirov bibe serwerê
xwe û hêzên xwe yên psîkolojîk birêve bibe û li gorî plana
îlahî tevbigere, jiyana wî dê pêroz be, û ew ê dema ku li ser
vê erdê ye, nektara ruh tam bike. Ew êdî dîlê adet û
xwestekan nabe, lê hişmendiya wî dê veguhere dilê hebûna
îlahî, û ew ê li wir bijî û ji kêfên nûvekirî kêfê bistîne ku
.nayên wesfkirin

Laş dermanxaneyê herî mezin e

Lêkolînerên bijîşkî keşf kirine ku dema em kêfxweşiyêke zêde dijîn, laş dermanên dijî-depresyonê û madeyên din ên kêmkirina stresê hildiberîne ku bi qasî yê ku ji hêla bijîşkan ve hatine nivîsandin bihêz û bibandor in. Laş dermanxaneyê herî mezin a li ser Erdê ye, ku dikare tiştê rast di wextê rast de hilberîne dema ku em bi hevsengiya giyanî ya ku Xwedê .di hundurê me de daniye re lihevhatî ne

Ne hemû stres zirardar e; stres enerjiya girîng a ku di laşê me de diherike şiyar dike û çalakî û tevgerê teşwîq dike. .Lêkolînan nîşan daye ku rêjeyek maqûl a stresê sûdmend e

Lê pirsgirêk wê demê derdikeve holê ku stres ji asteke saxlem derbas dibe

Her yek ji me sînorek kesane ji bo stresê heye, û dema ku ew sînor derbas dibe, em ji ya ku divê bêtir dikevin stresê, û dibe ku em hay ji vê yekê nebin heya ku pirsgirêk di laş, .hest û hişê xwe de dest pê nekin

Jiyan bi Xwedê re şahî û bextewarî ye, lê bêyî Xwedê fikar, alozî, zehmetî û heta karesat jî hene. Ji ber vê yekê em çawa dikarin di jiyanêke ku bi karesat û trajediyan serdest e de aştî û aramiyê bibînin û hinek bextewariyê bînin vê ?dinyayê

Şertê yekem ew e ku dema em di bin bandora wan de .ne, em ji zextên jiyanê haydar bin

Xwedê Hîj û Zana ye, û wî laşên me bi nîşanên wekî rehetî, nerehetî, aramî û fikaran xelat kiriye, û divê em bala xwe bidin van nîşanan. Di laşên me de jîrektiyek îlahî heye ku hewl dide tiştekî ji me re bêje, û divê em di demên stresê an bêhnvedanê de guh bidin van peyaman. Dema ku hûn xwe stresdar hîs dikin, hişê xwe bidin ser beşa laşê xwe ya ku stresê dijî, dûv re bêhnek kûr bistînin û di heman demê de, wê beşê bi nermî teng bikin heta ku ew bihejîne. Dûv re

rehet bibin û tansiyonê berdin. Ev ê bibe alîkar ku hevsengiya enerjîk û girîng di laş de were parastin û wê ji .bandorên zirardar ên stresê biparêze

Em dikarin stresa hestiyarî bi rêya nefesgirtinê jî birêve bibin. Dema ku hûn tirs an jî hestek din a zirardar hîs dikin, çend caran hêdî hêdî, kûr û bi rîtmîkî nefes bigirin û derxin, bihêlin ku laşê we bi her nefesgirtinê re rihet bibe. Ev ê bibe alîkar ku lêdana dil a bilez hêdî bibe, gera xwînê ya normal vegerîne, herikîna enerjîya girîng bi rêya demarên we hêsanî bike, û alîkariya aramkirina hişê we û zelalkirina .ramanên we bike

Jiyan rewşek awarte nîne; ew îfadeyek xwedayî ya xweşik e, û divê em jê kêfê bistînin. Werin em ji bîr mekin ku ken hêzek e; heke em wê bikar neynin, em aliyekî girîng ê .jiyanê winda dikin

Mirov giyanên xwedî hest û hestan in, û laşek wan heye ku ew wek cil û berg an kincê derve li xwe dikin. Lê heya ku em tenê li ser asta laş û hestan bijîn, em ê di bin bandora .neyînî ya stres û tengzariyê de bimînin

Dema ku em bi xwezaya xwe ya bingeşîn, ku ruh e, re di ahengekê de ne, kêfa ruh diherike dil û vediguhere evînê. Hestkirina vê evînê, ku bi aramî û aramiya giyan ve girêdayî ye, û di bin bandora wê ya ahengek de tevgerîn û têkilîdanîn, rêya herî guncaw e ku meriv bi awayekî xwezayî di cîhanek tijî alozî û nakokîyan de bijî. Ahengek bi vê kêfê re çareserîya .pirsgirêkên jiyanê ye

Têbînî: Derbarê vê gotinê de: "Laş dermanek antîdepresan û madeyên din ên ku stres û tengzariyê kêmtir dike hildiberîne, ku ji yê ku ji hêla bijîşkan ve hatine nivîsandin ne kêmtir bi bandor û bihêz in," ev ne şîret e ku bêyî şîret û reçeteyên bijîşkî were kirin, ji ber vê yekê pêdivî .bi zelalkirinê heye

Hevkêşeyên magnetîkî

Kesek bi hebûneke xurt û meylên xerab + kesekî
dilovan lê bi îradeya qels = magnetîzma xerab li ser
dilovaniyê serdest e

Kesekî bi niyeta lawaz û meylên xerab + kesekî bi niyeta
xurt û meylên baş = magnetîzma baş li ser ya xerab
serdikeve

Magnetîzma giyanî ya qels + biyomagnetîzma xerab =
magnetîzma xerab a bihêz

Hêza exlaqî ya bihêz + hêza exlaqî ya qels = hêza
exlaqî ya mezintir

Kesekî hêrs û tundûtîj + kesekî nerm û dilovan =
eleqeya hêrsê li ser nermiyê serdest e

Mîzaha bihêz, hevseng û aram + mîzaha ku carinan ber
bi nerazîbûnê ve diçe = mîzaha aramiyê serdest e

Têkçûna kronîk a kokdar + têkçûna kêmtir kokdar =
magnetîzma têkçûna bihêz

Serkeftina erênî ya bihêz + serkeftina erênî ya kêmtir =
serkeftina zêdetir

Lerizîna têkçûna bihêz + lerizîna serkeftina bihêz = yan
magnetîzma têkçûna bihêz yan jî magnetîzma serkeftina
bihêz, li gorî jîngeh û şert û mercan

Hişek bihêz û saxlem + nezaniyeke temam = an jîrbûn û
jêhatîbûn an jî nezanî û ehmeqî

Hêza giyanî ya berbiçav + hêza pratîkî ya berbiçav =
Magnetîzma giyanî - hêzek pratîkî ya bi rastî berbiçav

Eger mirov bikaribana gelek hebûnên gerstêrkî di etera
li dora xwe de bibînin, dibe ku hin ji wan hewl bidin ku

hezkiriyên xwe yên mirî bibînin. Xwedê çavên min ên giyanî vekirine, û ez gelek ji wan giyanan dibînim ku cîhana dinyayî terikandine. Bi kûr balkişandina ser çavê giyanî (navenda eniyê), mirov dikare bi dîtina hundurîn cîhana geş a ku ji hêla hemî giyanên baş ve tê de dijîn, yên ku hilkişiyane asta .eterîk ber bi hebûna Xwedayê Herî Dilovan ve, bibîne

Di mirovan de, dil wekî wergirek bêtêl û çavê giyanî wekî veguhezkar tevdigere. Her çend hûn nikaribin hezkiriyên xwe yên mirî bibînin jî, heke hûn bi aramî hestên xwe li ser dil bisekinin, hûn dikarin hebûna wan kesên ku ji we re ezîz in hîs bikin ku niha di laşên eterî de dijîn, ji aştî û ewlehiya Xwedê kêfxweş dibin û ji azadiya xwe ji astengiyên laş kêfxweş dibin, ji ber vê yekê hûn di aştîya wan de .rehetiyê dibînin û dilê we ji wan re aram dibe

Dema ku ez navê Xwedê tînim ziman, tevahiya hebûna min di şahiyêke bilind de dihele. Lê ev rewş tenê piştî hewldaneke mezin hat serê min. Di destpêkê de, ez ne ji hesretê bûm, ji ber ku hişê min wê demê bêserûber bû. Lê niha, gava ku ez raman û hişmendiya xwe li ser navenda giyanî - valahiya di navbera birûyan de - disekinim, hemî raman winda dibin, bêhnvedan bi xwe radiweste, dil lêdanê radiweste, aloziya hişê kêr dibe, û rewşên hebûnê li ser giyan dadikevin, da ku ez ekstaza giyanî biceribînim û di .bextewariya îlahî de dipêçim

Gotinên zêrîn

Bextewarî mafê min e, mîrata min e, û xezîneya min a veşartî ya îlahî ye. Rêberiya min bike ku ez di hundirê xwe .de xezîneyên ku ji xewnên padîşahan derbas dibin bibînim

* * *

Jiyan tevgereke aqilmend e ku rîtmêke birêkûpêk heye.

Ew xwe di tiştên bêcan de şekil dide, an jî şiklekî zindî û .tevger digire. Jiyan her tiştî vedihewîne û her tiştî dagir dike

* * *

Ey Evîndarê Herî Mezin, Tu jiyan î Tu armanc û xeyalên

min î

* * *

Gulek geş di baxçeyê xwe yê bihuştî de ji min re çêke,
an jî morîkek geş di gerdembenda evîna xwe ya geş de çêke,
an jî rûmeta herî mezin bide min: cihê herî biçûk di dilê xwe
.de

* * *

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê
.binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim

* * *

Werin em xalîçeyek zêrîn a xewnan bi têlên hevrîşimî
yên bîranînên şîrîn û ramanên safîkirî bipêjin

* * *

Evîn mîna kaxizê şmirê ye ku hiş paqij dike û nelirêtiyê ji
karakter radike

* * *

Pandemî, karesat û guhertinên tund ên di xwezayê de
ku wêranî, hilweşîn û zirara berfireh tînin "fermanên îlahî"
nînin. Ev karesat ji raman û kirinên mirovan derdikevin. Li
her cihê ku hevsengiya nazik a cîhanê ya qencî û xerabiyê ji
ber kombûna pêl û lerizînên zirardar ên ji ber niyetên xerab
û kiryarên xelet ên mirovan çêdibin têk diçe, kaos serdest
.dibe û hilweşînek berfireh çêdibe

* * *

Ezê ji her gelî baştirîn tiştî bigirim, û ezê
taybetmendiya baş ên hemû neteweyan qîmet bidim bêyî
.ku ez balê bikişînim ser kêmasiyên wan

* * *

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekî ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyên
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî

* * *

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji

bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyê tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin
ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi hestek kûr a
aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ev herikîn bi çavkaniya xwe ya
bilind ve girêdayî ye, herikînek domdar ku digihîje giyanên
ku bi wê çavkaniyê re lihevhatî ne, û dihêle ku ew
.bextewariyê veguhezînin kesên ku dixwazin aştiyê

* * *

Çend gotinên xweş ji dil gelek xemgînî ji holê rakirine û
çend dengên jîr rêyên tarî bi çirayên şahî û aramiyê ronî
!kirine

* * *

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêr
bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her
.êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e

* * *

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin
.dihelîne da ku wê veguherîne pola xweşik, domdar û piralî

* * *

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şêkil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiye de
.xwe nîşan dide

* * *

Dema ku hiş ji kûrahiya giyanekî hesretkêş fısıltandineke
ji dil û germ ji Xwedê re dibêje, banga giyan dê dilê gerdûnî
bigire, û bersiv dê were, û bi xwe re kêfxweşiyê mezin
bîne. Ev fısıltandina rewşenbîrî îradeyê heta ku hêza pêwîst ji
.bo bidestxistina armanca xwestî hebe, mezin dike

* * *

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes e ku meriv wê bi dest bixe, ji ber ku qanûna

Îlahî ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin
.dixebite

* * *

Divê mirov hemû şîyanên hişî yê ku Xwedê daye wî/wê
ji bo pey tiştên demkî terxan neke, da ku xwe di labîrenta
materyalîzmê de winda neke û ji bo xwe sînor û astengiyên
nehewce çêneke. Berevajî vê, divê ew hêza xwe ya hişî bikar
bîne da ku pêdiviyên jiyanê bi dest bixe û hewl bide ku
şîyanên xwe yê exlaqî pêş bixe da ku di navbera rast û
xelet, û di navbera tiştê zirardar û tiştê sûdmend de ji hev
.cuda bike

* * *

Rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê
rêbazê qebûl dikin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî
.dibin

* * *

Ey Xudan, deriyên aramiyê veke û penageha ramanên
min ên giyanî ji êrîşên fîsiltîşên xerab biparêze. Û bila gulên
bêrîkirinên min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li
.benda sibeha hatina Te me

* * *

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û baş e ku
mirov dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de
nayên sepandin xerc neke, wekî din mirov dê xwe di nav
daristanên rewşenbîrî yê qelew de bibîne û nikaribe ji qada
.teoriyan derbas bibe

* * *

Bextewarî fêkiya serkeftina psîkolojîk li ser şert û
mercên ne aram ên jiyanê ye

* * *

Ewê ku Xwedê nas bike, dibe ku ji dinyayê re nenas be

* * *

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk [bêyî ceribandina rastîn]
bername bike, ew ê bibe mîna amûrek tomarkirinê ya
veguhêzbar ku gotinên pêşîyan dubare dike û hevokên bilind

vedibêje, û yê din wê wî wekî zanyarekî xwende bihesibînin,
lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt
.kirin, û ne jî bi gihîştina giyanî re hevaheng e
* * *

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê
mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku
derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û
fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,
malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda
bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh
bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve,
.dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye
* * *

Dilên xwe ji bo rijandina îlahî vekin da ku ew di nav we
.re biherike û jiyana we bi bereket û qencîyên giyanî tijî bike
* * *

Çi karekî bikî û çî destkeftiyên ku tu bi dest bixî, her tim
ji bîr meke ku Xwedê çavkaniya hemû hêza ku ji bo xebat û
.serkeftinê hewce dike dide te ye
* * *

Bila ez te di feqîrî û bextewariyê de, di nexweşî û
tenduristiyê de, di nezanî û şehrezaiyê de bi bîr bînim, ya
Xudan, û bila ez ronahiya te ya pîroz bibînim ku di cih de
.başî û şîfayê dide
* * *

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez bêriya bihîstina dengê
te yê pîroz dikim. Dengên dijwar û erdî yê ku di nav bîrên
min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya
giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û
.melodîk
* * *

Jiyan di tariyê de ye, û carinan em ji bo pêşveçûnê
diqelişin û dudilî dibin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê
bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yê jiyane
de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di

saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û
stêrka rêber e ji bo wan kesên ku di deryayên hebûna erdê û
.demkî re derbas dibin

Dem hatiye ku mirov hişmendiya xwe ji xewa jibîrkirinê şiyar
bike û ruhê xwe şiyar bike

* * *

Em ji te dixwazin, Xudan, ku hişyariya me ji kûrahiya
nezanî û ramanên teng û bi sînor ber bi asoyên aşî, ronahî,
.evîn û dîlovaniya gerdûnê ya mirovî ve bilind bikî

* * *

Tişt dê di dawiyê de baştir bibin ji ber ku hêz û
kerametên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî
ne, û her kesê ku ji neçareserîya rewşê bawer neke û hewl
bide ku bi hiş û bawerîya xwe bikeve tiştê ku li pişt perdeyê
ye, dê derî ji bo wî vebe ku [ji hêla her destê bawermend ve
.lê hatiye xistin]

* * *

Bawerî qet nayê wê wateyê ku mirov bêhiş be an jî bi
aqilane li hember rewşan tevnegere. Berevajî vê, çi dibe bila
bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di
rewşên dijwar û stresdar de piştgiriya bide wî, eger ew bi
.hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide wî

* * *

Eger hestên me hemû rastiya bigihînan me, em ê Erdê
wek çemên elektronan bibînin, û em ê her perçeyek tozê
.wek girseyek ronahiyê ya gerok bibînin

* * *

Ew kesên ku bi têgihîştina xwe ji madeyê ber bi ruh ve
.diçin, xwezaya xeyalê fam dikin û cewhera rastiya dizanin

* * *

Çi kesek li daristanên Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê an xizaniyê cefayê bikişîne, divê ew xwe îqna bike
ku destê Xwedê ji xetereyê bihêztir e û dikare kesên ku li
.cem Wî digerin biparêze

Ji bo parastina xwe rêyek bibandortir tune ye. Bê
guman, divê mirov di mijûlbûna bi bûyeran re mantiqê bikar
bîne û di heman demê de baweriya xwe bi alîkariya îlahî
.bîne

* * *

Evîna ku di dilê hemû mexlûqan de dijî - evîna hemû
.dayikan, bavan, hevalan û hezkiriyan - ji evîna îlahî tê

* * *

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were
çêkirin, û girîngtirîn li ser yên tenê girîng were danîn. Wekî
din, divê tu erk bi erkekî din re nakok nebe. Nivîsarên Pîroz ji
me re dibêjin ku dema erkek bi erkekî din re nakok be, ev
.delîl e ku ew ne erkekî rastîn e

* * *

Her ku tîrêjên rojê yên girîng belav bibin, ez ê tîrêjên
hêviyê li dilên xizan û terikandî [yên ku civakê terikandiye]
belav bikim, û ez ê biryardariyek nû di dilên wan kesên ku
.difikirin ku ew têk çûne de biçînim

* * *

Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got: "Tu
kesî ji çerxa evîna xwe dûr nexe, her kesî di dilê xwe de
".bihêle û ew ê te di dilê xwe de bihêlin

* * *

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez her gav îradeya xwe
bikar bînim da ku kirinên sûdmend û baş pêk bînim
Alîkariya min bike ku ez li gorî daxwaza te bim, da ku
hemû ramanên min li gorî armancên te bin û bi daxwaza te
.re lihevhatî bin

Wî alîkariya min kir ku ez hêza veşartî û pîroz a di
hundurê xwe de şiyar bikim da ku ez bikaribim li ser hemû
.zehmetî û ceribandinan bi ser bikevim

* * *

Bi wê kesayetiya giyanî ya wêrek û dilnizm şiyar bibin -
.yê ku hêza şêran bi nermiya kevokan re dike yek

* * *

Ez ê ne bi rexneyên tal û derewîn, ne jî bi pesn û
pesindayînen zêde aciz bibim. Tenê daxwaza min ew e ku ez
.îradeya Te bikim, ey Xudan, û kerema Te bi dest bixim

* * *

Hûn nikarin xeyal bikin ka çiqas kêfxweşiya mezin dê we
tijî bike dema ku hûn hebûna îlahî hîs bikin. Wê demê giyanê
we dê bi evîna bêdawî ya Xwedê serxweş bibe. Ew evînek e
ku ji her evîna mirovan bi mîlyonan caran derbas dibe -
evînek ku hemî daxwazên we pêk tîne û dilê we bi kêfxweşî
.û razîbûnê tijî dike

* * *

Bi rêya balkişandina hundirîn, hûn dikarin rasterast
bextewariya giyanî di hundirê xwe û li dora xwe de
biceribînin. Ger hûn vê hişmendiye pêş bixin, kesayetiya we
dê bi renekî aheng mezin bibe, û hûn ê ji bo mirovan û
.hebûnên din magnetîzmek balkêş bi dest bixin

* * *

Ey Parêzvanê Mezin, xema min nîne ku ez her tiştî ji ber
çarenûsa xwe, ku ez bi xwe çêkiriye, winda bikim, lê ez ji te
dixwazim, ey yekane penageha min, ku şema evîna min ji te
.re ji bayên bêxemiyê û jibîrkirinê biparêzî

* * *

Werin em ji avên paqij û teze yên aştîyê yên ku ji
kaniyên şert û mercên guncaw diherikin, bi biryardariya me
ya xurt a ji bo erênî fikirîn û xwedî nêrînek geşbîn, têr bibin û
.vexwin

* * *

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên
mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn
bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tişteyê netirsîn. Wijdanê
paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha

wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û
.wergirtina bereketên Xwedê

* * *

Hewl bide tiştên wêrek û xweş bikî ku piraniya mirovan
.nakin, û evîn û aştî bide wan kesên ku yên din ji bîr dikin

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Heke hûn dem ji bo pêşxistina hişê xwe xerc nekin, tu"
mîqdara dewlemendiya madî we têr nake. Ev pêşxistin ne
îşkence ye, lê belê perwerdekirina hişmendiye ye ji bo
".xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji
te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz
bikin. Dema ez zarokek bûm, her gava hin kes gotegotên
derew li ser min belav dikirin, sebra min winda dibû. Paşê,
min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pejirandin an heyraniya
.mirovan girîngtir e

* * *

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend
bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyanê de nikare bi wê
kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku
her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.
Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku jê hez dikin e, û ew
.qet ji bo demekê jî wan nahêle

* * *

Kêm kes hene ku bi pêşxistina hêzên xwe yên derûnî û
.giyanî re eleqedar dibin

* * *

Destûrê nede xwe ku bikevî binê paşxistina karî. Ji xewa
rastiya asayî ya bêzar rabe û ber bi asoyên jiyanê paqij ve
.biçe ku tê de serkeftin, şahî û aştî heye

* * *

Di hundirê te de potansiyeleke mezin heye ku li benda
veberhênanê ye, û tu tenê yê ku dikare wê çalak bike û sûd
.jê werbigire yî

* * *

Azadbûn ji fermanên adetên xirab û şehwetên nexweş
bextewariyek pir mezintir tîne ji serkeftina madî
Serkeftina edebî bextewariyeke psîkolojîk tîne ku şert û
mercên derveyî nikarin ji te bistînin

* * *

Tu dikarî hemû dema xwe ji bo berhevkirina pereyan
xerc bikî, lê ew pere aramiya mayînde û ewlehiya ku tu lê
digerî nade te. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne te, ji
ber ku bextewarî û aramî di hişê te de ne, ne di tiştan de bi

.xwe

* * *

Nehêle lawazî bikeve hişê te, û dema ku tu bi kesên ku
ramanên neyînî û nêrînek pesîmîst hene re di têkiliyê de bî
hişyar be, da ku ramanên wan ên lawaz nekevin hişê te,
heya ku hişê te negihîştibe astek hêzê ku ramanên yên din
nikaribin wê lawaz bikin, lê berevajî vê, ew dikare ramanên
.yên din xurt bike û baweriya wan bi xwe zêde bike

* * *

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî
bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr nekin ku
bêyî hêz û enerjiya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin ti
erkên xwe bi cih bînin. Ev erkê me yê herî mezin li hember

.Wî ye

* * *

Rêyek heye ji bo nirxandin û darizandina adet û
kevneşopiyan. Di destpêkê de, her kevneşopiyek xwedî
mafdariyek bû. Ger em bibînin ku ew mafdarkirin hîn jî rast
e, wê hingê kevneşopî wate û sûdmend e. Lêbelê, neaqilane
ye ku meriv bi korî kevneşopiyan bişopîne. Divê em bizanin
ka çi rast e û bişopînin, fêm bikin ka çi dikare bextewariyê
.bîne me û dûv re wê bicîh bînin

* * *

Dema tu dibînê ku ewqas kes bê bextewarî an serkeftin
in, texmîn neke ku ev çarenûsa wan e. Tu dikarî xwe bikî her
kesê ku tu dixwazî. Serkeftina te ya hundirîn ew e ku bi rastî
.te serkeftî dike

* * *

Eger di hundirê xwe de tiştek tune be, tu bextewar nabî.

Lê eger li dora te tiştek tune be û di hundirê xwe de
bextewar bî, bê guman tu serkeftî î. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku mirov li gorî şert û mercên wan ên derveyî
.werin nirxandin

* * *

Di nav girseya mezin de, dibe ku kesek hebe ku gihîştîye
astek bilindbûna giyanî û ji aştiya hundurîn û bextewariya
.giyanî ya bilind kêfxweş dibe

* * *

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê
were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi
digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku
min gelek caran di jiyana xwe de kar û bandora wê hêza
.pîroz ceribandiye

* * *

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de
bixenîqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re
ye, û tiştek nikare zirarê bide min. Vê zanîna bextewariyek
.bêwate û kûr daye min

* * *

Bêguman kirîna tiştekî nû ezmûneke xweş e. Lê piştî
demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe
ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û
tiştekî din bixwazin. Lêbelê, fatûreyê wê tiştî nayê jibîrkirin,
!nemaze heke we ew bi pere kirîbe

* * *

Divê mirov jiyana xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be
wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û
rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser
luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên
din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi
awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tiştekî kêr nebî
.û ji tiştekî bêpar nemîn

* * *

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xudan, û di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te hîs dikim, ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û
serfiraziya hevalên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û
aramiya xwe şa dibim. Her ku ez şehrezayiyê di yên din de
îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayiya xwe zêde dikim, û di
.bextewariya hemûyan de, ez ya xwe dibînim

* * *

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e
ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew
nikarin bextewar bin heya ku tiştekî taybetî bi dest nexin. Lê
tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn
nejîn, tevî kêfxweşiya demkî ya ku ew tîne. Gelo çi ye wateya
şopandina xeyala bextewariya erdî ku soz dide ku tenê
bişkê? Divê mirov bi sadeyî bijîn, bêyî ku hewcedariya wan bi
.gelek milkên ku hewceyê baldariya domdar in hebe

* * *

Bihuşta min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên
Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a
hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û
şahî yên dinyayî jî dibin dojah. Min fêr kir ku bêyî wê
kêfxweşiya hundurîn, barê berpirsiyariyan ê ku li ser min
hatiye spartin dê aramiya min ji min bidizê û bextewariya min
.ji min mehrûm bikira

* * *

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were
girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lîstîna tenduristiyê di

nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li
welatên pêşketî bi bandor têne kontrol kirin, lê li yên din pir
in. Lê jîholêrakirina van kêzikên ne lûtkeya serkeftinê ye, ji
ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene,
wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî
yên bêhnteng ji ber pergalên kirîna bi pere - nexweşiyên ku
.xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin

* * *

Em beşek yekgirtî yê heman hişmendiye ne ku ev
gerdûna mezin jê derketiye holê

* * *

Te qet keriye peş dîtiye? Ger yek ji wan bizivire, yê
mayî bêyî dudilî wê teqlîd dikin Piraniya mirovan wisa ne
Dibe ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn,
û yê din jî tavi lê li ser vê şêwazê siwar dibin û wê kopî dikin
Ev şêwaz bi nifşan berdewam kiriye Her neteweyek adet û
kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku hemî rast
an saxlem in Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û
kevneşopiyên bêwate û bêwate bin

* * *

Dema ku bahoza aloz a ramanan kêr dibe, em dikevin
padîşahiya aştiyê û dest didin hebûna xwedayî

* * *

Li Xwedê, an jî dîmenek xweşik ku îlhama aştiyê dide, an
jî ezmûnek kêfxweş û xweş bifikirin. Çalakiya derûnî ya erênî
û aram zindîker û nûjenker e

* * *

Em di cîhaneke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn
bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi
dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn
dewlemendiye bi dest bixin û - Xwedê neke - tenduristiya
xwe winda bikin. An jî dibe ku tenduristiya we baş be û
pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û
hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgerêkan
bibînin, dilovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi kîn û

nefretê re rû bi rû bimînin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jiyânê de
.nikare we bi rastî tê bike

* * *

Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe
odeyeke îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyânê wekî
mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê
dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew
ezmûn dibin ronîkirinên hêja li ser rêya ber bi razîbûn û
.bextewariya mayînde ve

* * *

Li wir, li pişt tariya netarî, bêdengiya bêdeng û tunebûna
neafirandî, eslê herheyî heye, ku çavkaniya hebûnê û hemû
.hêz û hebûnên xuya û nedîtî ye

* * *

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji
bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û
armanca hebûna xwe fêm bikin. Çend mirovên aqilmend
wateya plana kozmîk fêm kirine, lê piraniya mirovan kor in û
.ji vê armancê bêxeber in

* * *

Pere di jiyânê de qet armanca min nebû; armanca min
xizmetkirina xwişk û birayên min di mirovahiyê de bû. Ji ber
vê yekê, Xwedê gelek deriyên derfetan ji min re vekirin da
.ku ez xwe xwedî bikim û mîsyona xwe bicîh bînim

* * *

Xwedê ev gerdûn afirand da ku li gorî qanûnek sabît û
neguherbar bixebite. Ger em yek ji van qanûnên gerdûnî
binpê bikin, em xwe ceza dikin. Kesek ku ji banê avahiyek
bilind bavêje dê hestiyên xwe bişkîne. Ji ber vê yekê, em
nikarin qanûna kişandina erdê paşguh bikin bêyî ku encamên
.wê bikişînin

* * *

Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûr dinêrin û razên
veşartî yên şaristaniyên kevna vedikolin, wêneyek mezin
derdikeve holê, bi xetên girêdayî, beşên cihêreng û

hûrguliyên rast, û em dibînin ku mirov di heman demê de
.hem xwezaya takekesî û hem jî civakî ye

* * *

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de
bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî
.bûna

* * *

Tîrêjên paqijiyê, aştî û bextewariyê li derveyî xewnan di
kûrahiyên me yên bingeîn de diçirsin û direqisin

* * *

Bi her ezmûnekê ku di vê rêwîtiya me ya erdî de li
asîmanê jiyana me xuya dibe, divê em fêr bibin ka meriv
çawa hişmendiya xwe berfireh dike û çawa bêtir fêr dike ka
şert û mercên ku li dora me ne an jî em tê re derbas dibin, û
wê hingê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn û bi
.mirovan û jiyanê re bi awayekî xweştir û ewletir mijûl bibin

* * *

Piraniya mirovan yên din teqlîd dikin. Divê mirov orîjînal
.û afirîner be, û di her tiştê ku dike de jêhatî be

Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî,
lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li
Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir
kêm e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan
de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe
sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi
.daxwazên jiyanê re

* * *

Piştî bextewariya îlahî, bextewariya herî mezin ew e ku
mirov bi xizmên xwe yên nêzîk re, ku divê her roja salê bi
.wan re bijî, di aştîyê de be

* * *

Xelk gelek dem bi lez û bez û tevgerên bêhemdî winda dikin

bêyî ku gelek tiştan bi dest bixin. Kêm kes disekinin da ku
.bifikirin û hewl bidin fêr bikin ka jiyan çî pêşkêşî wan dike

* * *

Divê em bixebitin da ku avahiyên hundirîn ên
şehrezayiyê di baxçeyên aştiyê de ava bikin ku bi kulîlkên
.bêhejmar ên fezîletên giyanî yên ecêb geş û dibiriqin

* * *

Ahenga hundirîn çavkaniyek dewlemend a hêzê ye û
.enerjiya nûjenkirî diafirîne

* * *

Dema ku mirov li jiyanê dinêre, dibîne ku serkeftin ne
hêsan e. Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo
debara xwe têbikoşin. Li ser hewldana ku ji bo parastina laşê
xwe û saxlem hiştina wê û ji nexweşiyên dûrxistina wê
hewce ye bifikirin! Her çend hûn di vê yekê de biserkevin jî,
ew serkeftin demkî ye. Laş - bila hûn dirêj bijîn - dê di dawiyê
de were veşartin. Pêwîstî ferz dike ku bi gelek hêzan re, hem
navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin da ku serkeftina xwestî
bi dest bixin. Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her
.destkeftiyek bi rastî girîng dûr bixin

* * *

Di hemû şert û mercan de hewl bide ku aram bimînî, û
.bihêle ku tovê aştiya te bi şadî û kenên razîbûnê geş bibe

* * *

Tewra pîrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin
heya ku serkeftina xwe, ango ezmûnên xwe yên giyanî û
zanîna xwe ya bilind, bi alîkariya wan a bidestxistina zanîna
.pîroz, bi yên din re parve nekin

* * *

Ji ber vê sedemê, ew kesên ku digihîjin wan qonaxan û
digihîjin wan rewşan, dixwazin têgihîştinê bidin kesên ku
pêdivî bi wê hene. Ger hûn dixwazin serkeftinek rastîn bi
dest bixin, hûn ê ne tenê bextewariya xwe ya kesane, lê di
.heman demê de bextewariya yên din jî misoger bikin

* * *

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di
dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên
xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên
din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de
nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û
.giyanên comerd de nîmet û diyariyek e

* * *

Dibe ku kesek hîlbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng
bimîne, di wê demê de red bike ku bi endamên malbata xwe
re biaxive. Her çend ev kes dibe ku di encamê de hin
aramiya hundurîn bi dest bixe jî, tevgera wan xweperest e û
zîrarê dide bextewariya malbata wan. Ew nikarin wekî bi rastî
serketî werin hesabandin heya ku hezkiriyên wan jî ji
.serkeftina wan sûd wernegirin

* * *

Bi heman awayî, bidestxistina serkeftina madî ne tenê
mafê me ye ku em bi tena serê xwe ji refahê kêfê bistînin, lê
di heman demê de berpirsiyariya me ya exlaqî ye jî li
hember yên din ji bo alîkariya wan a ji bo baştirkirina şert û
.mercên xwe yên madî û jiyanê

* * *

Ez li pişt dîwarên wîjdanê xwe yê zelal parastî me, min
.rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re mijûl im

* * *

Îro ez fêr dikim ku ez yek ji ronahiya qenciya herî
mezin im û ez ronahiyek im ji bo wan kesên ku li dijî pêlên
.deryaya xemgîniyê têdikoşin

* * *

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de, li ser
serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku
meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev
dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan
dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û
.xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zîrarê nede yên din

* * *

Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em
bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest
bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên
.wê bi wan re parve bikin

* * *

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav
jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser
prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî
û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi
xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî,
rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke
.bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe

* * *

Li vir, di vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî û
tîrbûnê fam dikin, lê astek din heye ku tê de pîvan tune ne;
her tişt zelal û şefaf e - her tişt hişmendî û têgihîştin e. Hestê
çêjê têgihîştin e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me rewşên hişmendiya ne. Çawa ku em dikarin di
xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest
bidin, di wê asta bilindtir de jî, em van hemî hestan bi
.hişmendiya paqij tecrûbe dikin

* * *

Ey Xudan, bi hestkirina nêzîkbûna xwe me bextewar
bike, me ji zincîrên xwestekan azad bike, û kêfxweşiyek
hundirîn bide me ku ji ezmûnên jiyanê û bûyerên wê yên
.guherbar bandor nebe

* * *

Dema ku hişê me bi têgihîştinên bilindtir re li hev
bikeve, hişmendiya giyanî di hundurê me de şiyar dibe û em
.ecêbên ecêb ên şehrezayî û evîna îlahî tecrûbe dikin

* * *

Eger em bi tevahî ji Xwedê hez bikin û bi hemû fikir û
dilên xwe berê xwe bidin wî, em ê xwe nêzîkî Wî hîs bikin û
em ê bibînin ku Ew stargeha herî mezin a ewlehiyê di jiyanê
.de ye

* * *

Di fezaya ku xuya dike vala û vala ye, girêdanek kozmîk
û jiyanek herheyî heye ku me bi hemû tiştên zindî û bêcan
ên di gerdûnê de dike yek, pêlek jiyanek mezin di her tiştî
.re diherike

* * *

Bêdawî mala me ya rastîn û cihê mayînde yê me ye, û
hebûna me di van laşan de hebûnek demkî ye, mîna
.bêhnvedanek kurt ji bo karwanek ku li çolê rêwîtiyê dike

* * *

Dema ku em xwe bi hêzên afirîner ên ruhê re li hev
bikin, em ê bi hişê gerdûnî û bêdawî ve girêdayî bibin ku
dikare rêberiya me bike û pirsgirêkên me çareser bike. Hêza
afirîner dê ji çavkaniya herî mezin a hebûna me bênavber
ber bi me ve biherike, û dihêle ku em di her qada çalakiya
.xwe de serkeftina afirîner bi dest bixin

* * *

Evîn di hawîrdorek bawerî, tolerans û rêzgirtina dualî de
mezin dibe û geş dibe

* * *

Ey Xudan, bi ronahiya ramanên pak û adetên baş me
pîroz bike, da ku eger tarîtiya adetên xirab û ramanên çewt
nêzîkî me bibe, ew yekser ji holê rabe û alîkariya me bike ku
em bi evînek ewqas kûr ji te hez bikin ku ne xeyalên madî û
ne jî ceribandî dinyayî nikaribin me bigirin an jî hiş û dilên
.me bigirin

* * *

Tiştên ku bi hêsanî têne bidestxistin kêr daran bi qîmet
in. Em vê yekê ji lêkolîna jiyana mîr û jinên mezin û çawa ew
bi pêşxistina jêhatîyên xwe, bicihanîna erkên xwe, avakirina
nirxên xwe yên exlaqî, beşdarbûna di lêkolîneke kûr de û
dûrketina ji xweperestiyê de mezin bûne dizanin. Lê
encamên ku wan bi dest xistin û destkeftiyên ku wan bi dest
.xistin ji hewldana ku wan xerc kir pir mezintir bûn

* * *

Azadiya rastîn di azadiya hilbijartinê de ye ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin û ji hêla têgihîştin, rastbûn û
.îradeyek zexm ve tê piştgirî kirin

* * *

Dema ku hûn îrade, biryardarî û têgihîştina xwe ya
hişmend şiyar dikin, hêzên nedîtî ji hişmendiya bilindtir - bi
rêya têgihîştina giyan - tene berdan da ku alîkariya we bikin
û rêyên ku ber bi rehetiya psîkolojîk û bextewariyê ve diçin
.ronî bikin, bi alîkariya Xwedê

* * *

Divê mirov bi hewldana xwe kanalên giyanê xwe veke.

Kes bi dilxwazî eş û bêbextiyê li ser aşî û bextewariyê
hilnabijêre. Nezanî koka eşê ye û astengiya ku divê were
rakirin û ji holê rakirin. Nezanî giyayek zirardar e, bi kûrahî
koka xwe heye, ku di baxçeyê mirovahiyê de şîn dibe û
.nebatan baş û sûdmend ji holê radike

* * *

Nezanî divê bi îradeyeke bê şik û biryardariyeke bêdawî
were derbaskirin. Divê axa hiş bi baldariyeke baldar [li ser
erênî] were çandin, û tovên baş bi ava baweriyê werin
avdan. Dema ku tîrêjên germ û zindî yên evînê bibiriqin, tovê
qenciye dê mezin bibe û li ser giya û nebatan bi ser bikeve, ji
.ber ku tarîti di hebûna ronahiyê de nikare hebe

* * *

Kêfxweşiyên tiştên madî kêr dibin û wînda dibin, lê kêfa
îlahî qet kêr nabe. Ew kêfeke îlahî ye ku bêdawî ye û nayê
.wesifandin

* * *

Divê em qet rêbazên şaş ji bo bidestxistina bextewariyê
bi kar neynin, û divê em aramî û dewlemendiya giyanî ya ku
di hundurê me de heye, ji bo dûvçûna rehetiya xeyalî û
jiyanek geş, ku dibe ku ji hêla kiryar û reftarên dojahî yên bi
.bandorên wêranker ve li ber me daliqandî be, terk nekin

* * *

Aramî kameraya herî baş e ji bo girtina hebûna îlahî. Bi
rêya lenza aramiya paqij û bi baldarî fokuskirî, wêneya pîroz
.dê bi zelaliyeke bêkêmasî xuya bibe

* * *

Bi rastî, hemû şehrezayî di hundirê te de ye û tiştê ku
.divê tu bikî ev e ku tu bi hişmendî jê haydar bibî

* * *

Razîbûna rastîn di xwe-pêşvebirinê de ye, da ku yên din
li te bigerin ne ku tu li wan bigerî. Divê evîn û dostaniya te bi
azadî, bê hêvî an daxwaz, bê pere bîn dayîn. Hêvî tenê
bêbextî û bêbextiyê diafirîne. Her çiqas mirov jî bo xwe-
pêşvebirinê hewl dide jî, divê mirov di nav keleha fezîlet û
.xwe-qîmetê de bi tena serê xwe, ewle û aram bimîne

* * *

Bila şelaleya şahî û geşbîniyê her tim ji dilê min biherike,
û bila spreya wan a teze li hemû kesên ku ez pê re hevdîtin
.dikim bixe

* * *

Kêfxweşiya giyanî di giyan de xwesteka alîkariya bi her
awayî ya kesên din çêdike, û şiyana teqdîrkirina kêfên exlaqî
yên paqijkirî yên ku dibin sedema bextewariyê pêş dixe, bi vî
.awayî meyla ber bi kêfên xav kêr dike

* * *

Çiqasî rola te biçûk be jî, ew bi qasî rolên herî mezin
girîng dimîne, ji bo beşdarbûna di serkeftina lîstika kozmîk
.de ku giyan li ser dikê jiyanê pêşkêş dikin

* * *

Hişmendiya tevahî hişmendiyeke mutleq û bêdawî ye,
her tim xwe nû dike û afirîneriya wê qet xilas nabe, û bi rêya
.te hewl dide ku aliyekî bêhempa yê xwe îfade bike

* * *

Eger carekê jî evîna îlahî tam bikî, tu ê tu carî dev jê
bernedî ji ber ku di tevahiya gerdûnê de tişteki din ê wekî wê
tune ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya Xwedê -
wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên kirinên wan
.ên gunehkar azad dike

* * *

Hemû kirinên baş û xerab di şaneyên mêjî de veşartî ne
.û wekî adet an meylên baş an xirab di ramanê de xuya dibin

* * *

Kesek ku ji ber ku şaneyên mejiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya domdar xwe azad bike heta ku hemî adetên wî yên
nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê. Ev
diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast hatî rêve
kirin dixebite ku xwezaya neasayî ya şaneyên mejiyê
biguherîne, da ku ew şane bi her tiştê baş, baş û xweşik tijî
.bibin

* * *

Têgihîştin çavê hundirîn e, dîtina giyan û teleskopa dil e.
Ew hevsengiya di navbera aramiya hiş û paqijiya wijdanê de
.ye

* * *

Her roj em dûmenên cuda dibînin, û her roj dersek nû
tîne ku were hînkirin. Tê hêvîkirin ku mirov bi balkişandina
ser armanca dawîn a hebûna xwe dersê hîn bibe: naskirina
.çavkaniya hebûna xwe û bingeha jiyana xwe

* * *

Werin em ji bo jibîrkirina xemên rabirdûyê bixebitin û
biryar bidin ku li ser wan nemînin. Bi biryardariyeke bê şik û
îradeyeke çalak, werin em jiyana xwe nû bikin, serkeftinên
xwe baştir bikin û di hundurê xwe de adetên baş û
.taybetmendiyên hêja xwedî bikin

* * *

Her kesê ku lawaziya yê din eşkere dike û wan şerm û
.kîn dike, ew ji aqil û biryardana saxlem dûr e

* * *

Gotinên ji bo hemû dem û cihan

Ew kesên ku bi Xwedê re di ahengekê de ne,
bedewiyeke bêhnbir dibînin û şîrîniyeke bilind tam dîkin ku bi
.tu awayekî din nayê ceribandin

Dema ku giyanê min gazî te kir, ewrên bêdengiya te
teqiyên, ey Xwedê, û barana dîlovaniya te bi lehî dibarî heta
ku bû lehiyek ji kerema te ya zêde. Çemê te yê pîroz
qeraxên hebûna min dagirt, û giyanê min xwe avêt nav avên
bêdawîtiyê, û balona jiyana min a biçûk di okyanûsa hebûna
.te ya herheyî de heliya

Mamosteyê min fêrî min kir ku ez çawa kêrê
aqilmendiyê bikar bînim da ku ez xwe bikim perestgehek
.hêjayî hebûna xwedayî

Eger tu dixwazî bigihîjî armanceke hêja, bi afirandina
modeleke derûnî ji bo wê dest pê bike. Niha tu dikarî her
rêgezekê di hişmendiya xwe de bi awayekî xurt saz bikî, eger
tu ramanek xurt di hişê xwe de biçînî; wê demê tevahiya
hebûna te dê li gorî wê ramanê be, û kiryarên te jî dê li gorî
.wê bin

Dema ku hûn destê xwe bidin dilê îlahî, tengahiyên we
dê wînda bibin, evîn dê dilê we tijî bike, û ezmûnên giyanî
yên ecêb dê mîna kaniyên paqij di baxçeyên hişê we de
.bireqîsin

Gelek ewr hewl didin te veşêrin û ji min veşêrin, lê di
nav şilbûna hêstirên bêrêkirinê de, navê te yê pîroz ji min re
xuya dibe ku bi tîpên zêrîn ên geş ji pişt hemû perde û pêçan
.dibiriqe

Paqijiya wijdanê tê wateya şefafbûn û zelalbûna bi
rastiyê re mijûlbûnê

Pêdiviyên bingeîn û tiştên ku hin kes wekî "pêdivî"
dibînin hene ku di rastiyê de nehewce û zêde ne. Divê jiyan
bi balkişandina ser pêdiviyên bingeîn û jîholêrakirina luksên
.nehewce were hêsankirin

Tu çiqas bilind î, ey dostaniyê, û axa te çiqas berhemdar
.û pîroz e! Evîn xwarina te û dilsoziya te vexwarina te ye
Dema du kes, tevî cudahîyên xwe, bi aheng û
lihevhatinekê dimeşin, ew bi yek armancê ve têne yek kirin:
ku di evîna paqij û dilsozîya dualî de aştî û aramîya giyan
bibînin û li cihê ku evîndar li ser hesabê evîndarê xwe li kêfê
negere, wê demê, di baxçeyê altruîzmê de, kulîlkên
bîhnxweş ên dostaniyê vedibin û bîhna xwe ya şîrîn belav
.dikin

Cîhan hişê me bi awayekî cuda perwerde dike, me bi
gelek tiştan re hîn dike ku em dest pê dikin ku bifikirin ku
bextewarî bêyî wan ne mimkun e. Lê jiyan, û bi taybetî jî
jiyana zarokan, divê were hêsankirin; wekî din, jiyan dê wan
.bi rêya dilşikestinên tal fêr bike

Rastî ji raman an xeyalê rasttir û realîsttir e, lê tiştê ku
.em difikirin an xeyal dikin carinan dibe ku rast be
Xeyal di pêvajoya ramana afirîner de hêmanek girîng e.
Lêbelê, divê xeyal bigihîje û veguhere baweriyek xurt, û ev
.bêyî îradeyek bihêz ne mumkin e

Eger tu tiştêkî bi hemû îradeya xwe xeyal bikî, xeyala te
dê veguhere baweriyeke şexsî, û dema ku tu bikaribî wê
baweriyê biparêzî
Tevî hemî nerînên dijber, baweriya we dê di rastiyê de
pêk were

Divê mirov fêr bibe ku li ser xwe bisekine, piştgirî jî hêla
.fezîlet û nirxa xwe ve were dayîn

Şadiya giyanî şadiyeke nûbûyî ye û di wan kesên ku li
ser Xwedê kûr difikirin de her ku diçe zêdetir xuya dibe. Ew
şadiyeke ku di dayîna biryarên rast û kirina tiştên rast de
dibe alîkar, û gava ku ew were dîtin, xwestek û hewesên ne

tendurist winda dibin ji ber ku ew li gorî şadiya giyanî
.balkêşiya xwe winda dikin

Afirînerê me yê Herî Zêde jiyan, hêz û şehrezayî daye
me, û erkê me ye ku em bala xwe bidin wî û dilên xwe bi
evîn, spasdarî û naskirina diloanî û diloaniya Wî ber bi wî
.ve bilind bikin

Ey Xwedê, alîkariya min bike ku ez agirê hêrsê vênexim,
da ku ez bi agirê kîn û nefretê waheyên kesk ên aştiyê yên di
hundirê xwe û yên din de bişewitînim. Alîkariya min bike ku
.ez agirê hêrsê bi barana herdemî ya evîna xwe vemirînim
Bila gola nermî û aramiya min aram û bêliv bimîne, ji
bahozên nerazîbûnê yên ku ji bilî bêbextiyê tiştekî din
.naynin, netirse

Kirina kiryarên ku ji ber hesta erkê hatine motîve kirin,
an jî fedakirina xwestekên kesane di xizmet û evîna kesekî
.din de, ji kirina van kirinan ji ber tirsê pir çêtir e
Tewra dema ku mirov dev ji bînpêkirina qanûnên îlahî
berde jî, divê ew ji ber hezkirina Xwedê vê yekê bike, ne ji
.ber tirsê cezayê Wî

Ji çi tiştî ku tu jê ditirsî, fikrên xwe jê dûr bixe, bila ew ji
.Xwedê re bimîne û baweriya xwe bi Wî xurt bike
Tirs her tim bi mirov re ye, û xilasbûna jê bi fikirîna li ser
.Xwedê û hestkirina hebûna Wî mimkun e

Dibe ku di destpêkê de meşa li ser rêyên exlaqê dijwar
be, lê ew rêyên pîroz in ku ber bi aramiya hişê û bextewariya
.rastîn ve diçin

Bila rûmeta Xwedê li ser her quncikekî jiyanê me
bibiriqe, bila evîna Wî di dilê me de bimîne, û bila ronahiya
Wî hişmendiya me tijî bike

Ey evîndarê min ê îlahî, kulîlk vedibin û demsal
diguherin, û hemû qala te dikin. Heyva tijî taybetmendiyan
kenê te eşkere dike, û roj çira te ya ezmanî hildigire. Ez di
deryayeke hêstiran de avjeniyê dikim, tijî hesreta te me. Di
pelên daran û damarên mirovahiyê de jiyan û zindîtiya te

diherike, û ez lêdana dilê te yê kozmîk di hundirê dilê xwe de
.hîs dikim

Dema ez hebûna te hîs dikim, ez hest dikim ku ez li
dinyayeke din şiyar im, û carinan ez xewna vê erdê û vê laşê
biçûk dibînim - ya min. Ez di bextewariyeke bêdawî de şiyar
im, û xeyala min a jiyana erdê bi bîranînên bextewar ên
kêliyên min ên şiyarbûnê bi te re bîhnexweş dibe. Min giyayên
kabûsan ji baxçeyê xewnên xwe rakir û li şûna wan gulên
îlhama xwe çandin, li wir bîhna hesreta min dê te bikişîne
hundir, û tu dê werî ku min bi xwe re bibî asoyên
.bextewariya herheyî

Ey Xwedê, min bi paqijî û şefaf bike, da ku ez ronahiya
.te ya şîfayê di hundirê xwe de derxim
Neynika lertzok a hişê min aram bike da ku rûyê te yê
bêdawî nîşan bide

Pencereyên baweriyê fireh veke da ku ez bikaribim
bêhna aramiya te bikşînim

Ey Tu yê ku di xwe de geş î, ey Qraliyeta ku nayê
wesifandin, bi çavên min ên ku bêriya Te dikin binêre, da ku
.ez ji bilî Te tiştêkî din nebînim

Li pişt hemû diyarde û xuyabûnên jiyane dengê bêdeng
ê Xwedê heye, ku bi rêya kulîlkan, pirtûkên pîroz, wijdanên
me û hemû tiştên xweşik ên ku jiyane hêjayî jiyane dikin, bi
.berdewamî gazî me dike

Her hewldanek ku ji hêla lêgerîner ve ji bo gihîştina
lûtkeyên giyanî tê kirin, ji hêla Xwedê ve wekî wî tê
.hesibandin û ji bo wê baş tê xelat kirin

Em ji te dixwazin, ey Xudan, ku hişê me bi ronahiya
rastiya xwe ronî bikî, dilê me bi evîna xwe lêxe, û giyanên
.me bi kêfxweşiya xwe û pîrbûna kerema xwe tijî bikî

Ji wê asoyê şefaf ku hiş nikare derbas bibe, Xwedê
ronahiya xwe ya herheyî dibarîne û ji hişê kozmîk îlhamên
bilind û hêzên pîroz derdikevin, û çalakiya afirîner diherike
.nav hişên vekirî û ahengdar

Dema ku tu bibînê ku giyanê te, dilê te, her çirûskek
îlhamê, asîmanê şîn, stêrkên geş, çiya, erd, teyr û kulîlk hemî
bi têlek yekane ya rîtma kozmîk, şahiya giyanî û yekîtiya
gerdûnî ve girêdayî ne, wê hingê tu dê fêr bikî ku ew hemî
.pêl in li ser singa okyanûsa îlahî ku perav tune
Eger em Afirînerê xwe ji bîr bikin, em heq dikin ku êşê
bikşînin. Divê em fêr bikin ku Xwedê hezkiriyê me ye û ji me
.hez dike, û ev zanîn dê me ji pirsgirêk û êşên me azad bike
Evîndarê rastîn ê Xwedê qet lêgerîna xwe ya ji bo Wî
naqedîne, her çend piştî gelek hewldanan jî nikaribe Wî
bibîne. Çawa ku pêl divê piştî ku bahoz radiweste vegere dilê
okyanûsê, lêgerînerê dilsoz jî wisa ye; ew xwediyê baweriyek
nepenî ye ku astengî dê hilweşin û ew ê bê guman zû an
dereng bi okyanûsa kozmîk re bibe yek - ew okyanûsa
.bêdawî ku ew jê hatiye û vedigere ku ew lê vedigere
Dema hiş bi berdewamî li evîndarê îlahî difikire, dil
stranên şahî û bextewariyê dibêje
Weşana giyanî derketina mirov ji rewşa ku ew niha ye
ber bi rewşa ku ew ê di pêşerojê de bibe ye
Mirov nikare xwezaya xwe ya rastîn ji yên din veşêre,
lerizînên ramanên wî/wê dê bi awayekî di tevgerên wî/wê de
.xuya bibin û di kirinên wî/wê de jî xuya bibin
Gelek kes hene ku li ser azadiyê têgihiştineke xelet
hene; ew azadiyê wekî kirina her tiştê ku mirov bixwaze bike
.dibînin, û ez vê azadiyê wekî azadiya xeyalan bi nav dikim
Ji ber ku xwezaya rastîn a azadiyê ne rast e, hin dê û
bav zarokên xwe bi bicihanîna tavilê ya daxwazên wan dixin
bin destê kevneşopîyan. Dûv re zarok mezin dibe û bawer
dike ku heya ku daxwazên wan werin bicihanîn, ew bextewar
in û armanca jiyanê bicihanîna her xwestekê ye. Lêbelê, ew
paşê kifş dikin ku ew şaş bûne, ji ber ku cîhana derve bi
tevahî ji jiyana malê cuda ye û ew fêr dibin ku bicihanîna her
xwestekê ne hêsan e! Yên din dikarin wan bidin aliyekî û wan
paşguh bikin da ku bigihîjin daxwazên xwe. Di encamê de,
zarok ji ber hewesa zêde ya ji bo bicihanîna daxwazên xwe

hişk û bêhest dibe. Ji ber vê yekê, divê dê û bav alîkariya zarokên xwe bikin ku îrade û têgihîştina xwe pêşve bibin da ku ew bikaribin di cîhanê de bijîn bêyî ku bikevin nav xefik û defikên wê.

Dayik dibêje, "Wî bi evînê fêrî wî bike" Bê guman, bi gelemperî, bi evînê re mijûlbûn baş e, lê pir şîrînî diranan xera dike, û bi heman awayî, pir xemilandin zarokan xera dike. Pileyek hişkî û biryardarî pêwîst e, lê heke zarokek ji ber şasiyekê bi tundî were dermankirin û cezakirin, encamên wê dê giran bin. Divê di awayê muamelekirin û danûstandina bi zarokan re de hevsengiyek hebe ; divê her bav mîzaca xwe bi evîn û nermiyê nerm bike, û her dayik divê evîna xwe .bi aqil û aqilmendiyê tam bike

Divê mirov rewşeke psîkolojîk a sabît a evîn û hesreta Xwedê biparêze. Min gelek kar ceribandine, lê çi cewherê .karê min be jî, fikrên min her tim bi Xwedê re dimînin Divê em ji vê afirandinê kêfê bistînin, lê bêyî ku em destûrê bidin ku ew me kole bike. Û ezmûnê ji min re fêr .kiriye ku kêfxweşiya dîtina Xwedê bêhempa ye

Berî ku meriv dest bi karên girîng bike, divê mirov bêdeng rûne, hest û ramanên xwe aram bike, kûr bifikire û alîkariya îlahî bigere da ku rêberiya giyanî û rêwerzek baş bi .dest bixe

Bila ez fêr bikim ku kenê li ser rûyê sibehê, li ser lêvên kulîlkan, û li ser rûyên jin û mêrên esilzade kenê te ye Wêneyên bêbextî, şansê xirab, nexweşî, an jî astengiyên neçaverêkirî yên li pey hev bandorê li min nakin, ji ber ku ez dizanim hişmendiyeke dîsîplînkirî ku bi hişmendiya kozmîk ve girêdayî ye, bi awayekî neyekser ji têkçûn û aciziyan êş .nakişîne

Azadî tê wateya şiyana tevgerînê li gorî aqil, ne li gorî fermanên hewes, adet û xeyalan. Guhdana egoyê rê li ber koletiyê vedike, lê teslîmbûna li ber teşwîqên ruh rê li ber .rizgarbûnê ji qedexeyan vedike

Ji bo min ferq nake ku ez di qesreke luks de bijîm an jî di
.kulubeyek sade de, heta ku Xwedê bi min re be
Ez ê pereyên xwe yên bi awayekî rast qezenckirî ji bo
jiyaneke sade bikar bînim, dev ji jiyanê zêde berdim
Bi baweriya bi Xwedê û bi karanîna îradeyê, mirov
dikare nexweşî, têkçûn û nezanîna bi ser bixe, heya ku
lerizînên îradeyê ji lerizînên nexweşiyên laşî an psîkolojîk
bihêztir bin. Çiqas nexweşî kronîktir be, divê îradeyê xurttir û
biryardartir be, û bawerî jî kûrtir û sabîttir be, da ku encama
.xwestî bi dest bixe

Ey Xudan, îlhamê bide min ku ez baweriya xwe bi tenê
bi Te bînim, ne bi amûrên parastinê yên mirovî. Bila tirs û
fîkar hêza min a bêdawî ya rûbirûbûna her ceribandinek
jiyanê felç nekin. Bila ez ji tirsê xuyabûna wan a rastîn bi
raman û xeyalê qezayan, karesatan û bêbextiyan xeyal
nekim. û bila ez fêhm bikim, ey Xudan, ku ez şiyar bim an
razayî bim, şiyar bim an di xewnên rojê de winda bim, sax
bim an bimrim, hebûna te ya parêzvan hîn jî min dorpêç dike
.û diparêze

Aqilmend dibêjin: Fêkiyê kirinên baş ên ku ji ber evîna
Xwedê û fezîletê hatine motîvekirin, ahengek û paqijî ye.
Fêkiyê kirinên ku ji ber xwestek û xeyalên xweperest hatine
motîvekirin, êş û azar e. Fêkiyê kirinên xerab nezanî û bêaqilî
.ye

Kirinên baş bextewariyê tînin, lê kirinên dinyayî yên ji
ber hezkirina xwe dibin sedema êş û azarê. Lêbelê, kirinên
xerab ên berdewam şiyana mirov ji bo feraset û têgihîştinê ji
.holê radikîn

Eger tu dixwazî di aştî û aramiyê de bijî, divê niyeta te
baş be, û divê tu ramanên dilovanî û hestên evînê belav bikî.
Eger tu jiyanê exlaqî bijî, tu dê bi mînak û tevgerên xwe
.yên baş alîkariya yên din bikî

Gava ku ez hest bi dilgiranî û tevliheviya derûnî bikim,
ez ê vekişim bêdengiyê û fikirînê heta ku ez aramiya xwe bi

dest bixim, û ez ê her roj bi fikirîna li ser Xwedê û xwestina
.alîkarî û rêberiya Wî dest pê bikim

Biryar bide ku rê nedî giyayên nefretê yên nefesgir
mezin bibin û bikevin nav baxçeyê jiyana te, baxçeyekî ku tijî
erdemên giyanekî esilzade ye. Û her ku tu van
taybetmendiyan bîhnxweş û mîna gulê zêdetir pêş bixî,
Xwedê dê sirra herî mezin a hebûnê ya di hundirê te de ji te
.re eşkere bike

Armanca jiyane gihîştina aşî, razîbûn, nemirî, ewlehî û
zanîna rastiye ye, û di dilê van xwestekên ku di hundurê me
de derdikevin de cewhera îlahî ya kûr a di hundurê me de
.heye

Bila ez azadiya xwe di Te de bibînim, ey Xudan, û fêr
bikim ku mala min a rastîn hebûna Te ya tevahî ye û ez
.beşek yekgirtî ya hişmendiya Te ya kozmîk im
Ey deryayeke fireh û îlahî, bila çemên xwestekên min,
ku di nav çolên asteng û astengan re diherikin, di dawiyê de
.di kûrahiyan te yan mezin de tevlihev bibin
Tenê di keleha îlahî de em parastin û ewlehiyê dibînin, û
ji nêzîkbûna Xwedê û destdana hebûna Wî ewletir
.penagehek ewletir tune

Ji ber ku mirov ji hêla adetên ku meyl, meyl, karakter û
daxwazên wan şêkil didin ve tene rêvebirin, heke ew adet
xirab bin, karakter zirardar dibe û kiryar jî xerab dibin. Ji ber
vê yekê, tê pêşniyar kirin ku meriv adetên baş pêşîniyê bide,
ji ber ku ew dûv re kiryar û ramanên me ber bi armancên
.hêja ve dibin û tenduristî û bextewariyê tînin me
Li her deverê ku giyanên xemgîn û êşdar hene, ez
teselîya xwe di xizmetkirin û teselîkirina wan de dibînim. Ez ê
hemû hewla xwe bidim ku kêfxweşiyê bînim yan din û ez ê bi
.hestên wan re hevxiyê bikim mîna ku ew ên min bin
Qabiliyetên derûnî di mirovan de hene, lê ew di piraniya
mirovan de pêş neketine, û pêşneketina van qabiliyetan dibe
sedema encamên cidî. Mîna laş, hiş jî ji bo tenduristî û
.zindîtiyê hewceyê xwarin û werzîşa guncaw e

Elmas ronahî distîne û vedigerîne, û her weha giyanên
paqij û zelal ên ku Xwedê nas dikin û bi hebûna Wî dibiriqin
.jî

Ya Xudan, tu dewlemendiya rastîn a jiyanê yî, û bi dîtina
.te pêşî ez ê her tiştê ku ez hewce dikim di te de bibînim
Mirov bi gelemperî ji bo parastina tenduristiya xwe tenê
li ser xwarin, hewa û tîrêjên rojê disekin, lê dibe ku demek
were ku tenduristî xirab bibe tevî pîrbûna van çavkaniyên
jiyanê yên derveyî. Hingê hewcedariya ji nû ve dagirtina
.rezervên enerjîyê yên laş ji hundir derdikeve holê
Eger qeyika hişê min nêzîkî kevirên xwestekên çavbirçî
yên ku xetere û rîskan dihevin, ji aliyê bahozen dijwar ên
nezanîne ve tên ajotin, bibe, ey Xwedayê min, çiraya min û
her tim rêberiya min bike ber bi peravên rastdarî û qenciya
.Xwe ve

Raman mîna agir e ku divê hêza wî ya komkirî were
bikar anîn da ku astengiyên ku rê li ber serkeftinê digirin
bişewitîne

Xwedê bi evîna îlahî ya domdar dikare were dîtin Dema
ku em ji Xwedê bêtir ji diyariyên Wî hez bikin, Ew ê were ba
me. Wî îradeya azad û hêza hîlbijartinê daye me da ku em di
navbera diyariyên demkî û bêwate yên cîhanê û diyariya
nêzîkbûna Wî û kêfxweşiya hebûna Wî ya pîroz de cûdahiyê
.bikin

Ji me re bîr hatiye dayîn da ku em bikaribin tiştên baş bi
bîr bînin heta ku em di dawiyê de qenciya herî mezin bi bîr
.bînin: Xwedê

Bayê evîna Te di nav min re diherike, ey Xudan! Û pelên
jiyana min bi hatina Te bi kêfxweşî direqisin. Xemila wan a
xweş di hewayê de diherike, westiyayî vedixwîne ku di siya
.aramiya min a giyanî de bêhna xwe vedin

Zehmetiyên jiyanê ne ji bo zirarê ne; berevajî vê,
pirsgirêk û nexweşî dersan didin me. Ezmûnên me yên bi êş
ne ji bo tunekirina me ne, lê ji bo paqijkirina me û lezandina
vegera me bo çavkaniya me ya paqij - Xwedê - ku bi her

awayî dixebite da ku alîkariya me bike û me vegerîne mala
.me ya bihuştê

Bêdawî mala me ya rastîn e, û rêwîtiya me ya vê
dinyayê û di van laşên fîzîkî de mîna rêwîtiyek vîzeyê ya
.demkurt e

Xudan, ez dizanim ku pesn min bilind nake, rexne jî min
kêm nake. Ez li ber wijdanê xwe û li ber te wisa me, ez ê di
vê rêyê de bidomînim, çêtirîn xwe bikim ku xizmeta her kesî
bikim û hewl bidim ku kerema Te bi dest bixim - ev
.bexteweriya min e

Tu afirîdek bêhempa yî û cewhera te ecêb e, ji ber vê
.yekê xweya xwe ya rastîn nas bike
Bi berbanga hatina te re, kulîlkên bêrîkirina min dê bibin
kulîlkên bîhnexweş û geş

Ya Xudan, hatina wê rojê bilezîne ku ez ê ji wan kulîlkên
.şilî gerdaniyek çêbikim û deynim ser ber deriyê Te yê pîroz
Li şûna ku ew bi berdewamî hewl bide ku tenê xwe razî
bike, divê ew hewl bide ku ji bo yên din jî bextewariyê bîne.

Dema ku ew hewl dide ku piştgiriya giyanî, rewşenbîrî an
madî bide yên din, ew ê bibîne ku hewcedariyên wî bi xwe
.têne bicîhanîn û kasa jiyana wî ji kêfxweşiyê tijî dibe

Ew kesên ku li ser erdê serkeftinek geş li ser tariyê bi
dest bixin, dê ronahiya rûmetê wekî para xwe hebe û dê ji
.aramiya hundurîn û bextewariyê kêfê bistînin

Ey Xudan, tovên bereketên xwe bi berdewamî di axa
dilê min de, ku bi dua hatiye çandin, birijîne, da ku ew bibin
darên siya ku şaxên wan fêkiyên herî xweş û şîrîn ên
.xwenasîne didin

Em gelek caran di êşê de dimînin bêyî ku hewl bidin ku
biguherînin, û ji ber vê yekê em aramî û razîbûna mayînde
nabînin. Ger me berdewam bikira û hewl bidaya, bê guman
em dikarin li ser hemû zehmetiyan bi ser bikevin. Divê em
hewl bidin ku ji bêbextiyê ber bi bextewariyê û ji bêhêvîtiyê
.ber bi wêrekî ve biçin

Ey Evîna Îlahî, evîna min bi evîna xwe re bike yek, jiyana
min bi şahiya xwe, hişê min bi hişmendiya xwe ya kozmîk re
bike yek, û tîbûna min ji kaniya şahiya xwe ya herheyî
.bişkîne

Dilê lêgerînerê dilsoz her tim diqîre: "Ey Xwedayê min û
Evîndar ê min, ez naxwazim di nav aloziya vê dinyaya xeyalî
de bimînîm, û tiştê ku ez dixwazim evîna Te di dilê mirovan
de şiyar bikim. Dilê min, canê min, laşê min, hişê min û her
tiştê ku ez xwediye wê me, ye Te ye, ey Rebbê min." Ew
.lêgerîner digihîje Xwedê û Wî nas dike
Ya Xudan, têgihîştineke nû û rast a biratiyê bide me.

Werin em dev ji şeran berdin û birînên miletan bi melhema
evînê û rehetiya mayînde ya têgihîştina diloanê derman
.bikin

Bereketê bide me da ku em ji bandora çavbirçîtiyê,
serdestiya xapandinê û kontrola xeyalan azad bibin, û
alîkariya me bike ku em cîhanek nû ava bikin ku tê de
nexweşî, nezanî û birçîbûn ji xewnên rabirdûyek tarî û tarî ne
.tişteke din bin

Werin em hemû pirsgirêkan ne bi mantiqa daristanê, lê
bi têgihîştin, rastî û baweriya bêdawî bi Te û edaleta Te ya
.îlahî çareser bikin

Jiyanê em demekê li vir anîne cem hev, piştî wê em ê bi
rêyên cuda biçin. Lê eger evîna Xwedê di hundirê me de
bimîne, ne girîng e ku em herin ku derê, ji ber ku em çiqas
dûr bikevin jî, em ê di nav çembera evîna îlahî de bimînin û
.em ê tu carî bi rastî ji hev neqetin

Ya Xudan, min bike bazekî pêşkeftina giyanî ku li ser
.kolanên tenghizî û tundrewiyê bilind difire

Gazî min bike bo asoyên bilindtir û bilindtir, li pişt
lerzînên giran ên erdê û ewrên ku tîrêjên rojê asteng dikin
Bila ez baskên hevsengiyê hilgirim da ku rast bijîm, û
bila ez ber bi wan asîmanên bilind ên li ser hemû bahoz û
tofanan ve bifirim, li wir asoyên fireh û têgihîştinên bilind
.hene

Aştî wê demê tê ku em dilên xwe ji bo evîn û dilovaniyê vedikin. Kesên ku dilê wan ji evîn û qencyê re vekirî ye û di kirinên baş de çalak in, aştîyê tecrûbe dikin ji ber ku ew di hundirê wan de dimîne. Aştî perestgeha bihuştê û bingeha .jiyaneke bextewar e

Divê em her tim li ser bedewiya xwedayî ya li pişt kulîlkan, ronahiya kozmîk a li pişt rojê, û jiyanê mezin a ku di .çavê her kesî de dibiriqê bifikirin

Dema ku mirovek bi rastî jî dilovan be û rêzê nîşanî yê din bide, û bi heman awayî pesnê bide, ew ê her gav bi .teqdîr û rêzdarî were pêşwazîkirin

Ez ê evîna xwe belav bikim bo yê din, da ku ez bikaribim deriyekî ji bo evîna Xwedê vekim da ku ew were ba .min û di dilê min de bijî

Ya Xudan, bila ez ji bo wan kesên ku di kûrahiya xemgîniyê de dixeniqin bibim çira. Alîkariya min bike ku ez ji bo yê din bi spasdarî ji bo kêfxweşiya giyanî ya ku te daye .min, kêfxweşiya bînim

Ez ê nefretê di agirê evîna xwe de bihelînim, û ez ê yê din bibaxşînim û evînê bidim hemû dilên tî

Evîna rastîn ew e ku ji rehetiya evîndar kêfxweş dibe Bila ronahiya te li ser me bibiriqê, ya Xudan, û bila evîna te dilên me her û her tijî bike

Xwedîbûna giyanê însiyatîfê tê wateya xwedîbûna hêza xeyala afirîner ku dihêle mirov tiştekî ku berê kesî nekiriye îcad bike. Her mirov bi vê diyariya ku Xwedê daye wî/wê ji .dayik dibe

Evîna herî mezin evîna îlahî ye, ku jiyanê ji gotinan wêdetir xweşîk dike. Dema ku hûn hîs dikin ku Xwedê bi we re ye, li her deverê ku hûn lê bin tê ba we û rêberiya gavên .we dike, evîna îlahî dest pê kiriye

Hêza rastiyê li dijî bayê diçe

Ya Xudan, dema ku ez bi zehmetiyên demkî re rû bi rû dimînim, bila ez nîmetên te yê zêde yê li ser min ên berê bi bîr bînim, dizanim ku alîkariya te qet ji min naçe û lîstîna

te her gav bi min re ye. Ez ji bo her nîmetek ku ji destê te yê
.comerd tê ji min re spasiya xwe ya dilpak pêşkêşî te dikim
Dilopên evînê di giyanên baş de dibiriqin, û Xwedê tenê
di deryaya evînê de tê dîtin

Têgihîştin çira ye ku rêya mirovan ronî dike û wan bi ser
dixe

Di biharê de, Xwedê xwezayê bi gul û kulîlkên herî
.xweşik, bi cil û bergên xweşik û rengên geş dixemilîne
Aştî yekem mizgînavan e ku nêzîkbûna Hebûna Îlahî
radigihîne. Piştî, aştî vediguhere roniyên geştir ji şahîya
.bêdawî

Dema ez kûr diçim nav deryaya meditasyonê, ez di
hundirê xwe de lerizînek pîroz hîs dikim û dengêkî fîsiltî
."dibihîzim ku dibêje, "Ez nêzîk im

Divê mirov berê xwe bide hundir, cihê ku giyan xwe
îfade dike. Ji kûrahiya giyan hemû ezmûnên jiyana hundirîn
.derdikevin

Dema ku giyan xwe bi hişmendiya îlahî fêm dike, ew
kêfxweşiyek mezin û berfirehbûnê di nav qada bêdawî de hîs
.dike

Eger tu hemû rê û çavkaniyên derveyî yên berdest, ji bilî
şiyanên xwe yên xwezayî, bikar bînî da ku tu hemû
astengiyên ku dikarin li pêşiya te bin derbas bikî, tu dê hêzên
ku Xwedê daye te pêş bixî: ew hêzên bêdawî yên ku ji
.kûrahiyên herî kûr ên hebûna te derdikevin

Evîn di rêya zêrîn a ku ber bi Xwedê ve diçe de dimeşe
Ez ê tîrêjên xwestek û niyetên baş li her derê ku tariya
şaşfêmkirinê ketiye hundir belav bikim

Dema ku zehmetî êrîşî te dikin, lê tu dev ji hewildan û
hewldanê bernadî, tevî hemû astengî û astengiyan, wê demê
Xwedê dê bersiva te bide û hewildanên te bi serkeftinê
.tacîdar bike

Ey Xudan, ez ê kulîlka hesretê ji baxçeyê dilê xwe
biçînim û wek pêşkêşiyek evînê li ser ber deriyê te yê pîroz
.deynim

Ji ber ku raman û gotinên me tovên ku dê berhema
pêşerojê ji me re bînin in, ez ê îro dest pê bikim ku
.hişmendiya xwe bi ramanên baş û erênî tijî bikim
Ez di balafirê hişmendiya xwe de ber bi jor û jêr, bakur û
rast, hundir û derve û li her derê difirim û hildikişim da ku
bibînim ku li her goşeyekî fezayê ez li ber Xwedê bûm û hîn jî
.li ber Xwedê me
Her kêliyê bi hişmendiya têkiliya xwe bi Mutleqa Bêdawî
re bijî. Hişmendiya te bêdawî nîne, û her tişt mîna stêrkên li
.ezmanê hebûna te diçirsin û dibiriqin
Vegetandin, an negirêdayîbûn, rêya aqilmend e ku
lêgerîner dimeşe, bi dilxwazî ji tiştên piçûk radibe ji bo xatirê
yên mezintir. Ew xwe bi kêfên hestiyarî yên demkî ve girê
nade da ku li dû kêfxweşiyek hundurîn a nûvekirî biçe.
Vegetandin bi serê xwe ne armanc e, lê ew rê li ber
.derketina holê ya fezîlet û hêzên giyanî yên giyan vedike
Serketîyê giyanî bi gavên wêrek li ser rêyên jiyanê
pêşve diçe
Divê mirov ji jiyana xwe ya niha sûd werbigire,
pencereyên dilê xwe veke û şîyanên razayî yên giyanê xwe
şîyar û vejîne
Li pişt maskên guhertin û veguherînê hebûna xwedayî
heye û her kesê ku bikaribe neynika hişê xwe aram bike û
nehêle ew biheje, dê di wê neynika zelal de rûyê evîndarê
.kozmîk bibîne
Evîn ji mirinê û ji wêraniya demê bihêztir e
Xwe-analîz mifteya serkeftinê ye, û hizirkirin neynikek e
ku em bi riya wê quncikên hundurîn dibînin ku wê demê ji
çavên me veşartî bimînin. Divê em kêmasiyên xwe teşhîs
bikin, meylên erênî û neyînî ji hev cuda bikin, û astengiyên li
.pêşîya pêşketin û serkeftinê destnîşan bikin
Tu çiqas ecêb î, ey dostaniya te! Tu yê ku ji avên
xemxuriya dilsoz û dostane av dikişînî, û pelên te bi şilbûna
hundurîn û derve ya ku ji kûrahiya dilên dilsoz û dilsoz
.derdikeve şil dibin

Carekê min mêşhingivekî biçûk dît ku hewl dida hilkişê ser girekî qûmê, û min ji xwe re got: divê mêşhingiv difikire ku ew hilkişê Hîmalaya! Girêka qûmê dibe ku ji mêşhingiv re pir mezin xuya bike, lê ji çavên min re ne wisa ye. Bi heman awayî, dibe ku bi mîlyonan salên me yên rojê di hişê Xwedê .de ji deqeyekê kêmtir bin

Divê em xwe perwerde bikin ku li ser tiştên mezin ên

wekî bêdawî û bêdawî bifikirin

Ez di cîhana bêdawîyê de geriyam û şahidiya mijê geş di welatê ronahiyê de kirim, û di wê geşbûna zindî de min wateyên razên ku li ser rûpelên demê hatine nivîsandin .xwendin

Dema hûn radizin, hûn raman û hestên xwe bi awayekî pasîf bêdeng dikin. Lê gava hûn bi hişmendî raman û hestan bi rêya meditasyonê bêdeng dikin, yekem tiştê ku hûn pê re rû bi rû dimînin rewşek aştiyê ye, û masûlkeyên rûyê we bi xwezayî kenek çêdikin ku aştiya hundurîn nîşan dide. Lê divê hûn ji vê rewşa aştiyê wêdetir binêrin da ku paqijiya giyanê xwe fam bikin - paqijiyek ku ji hêla teşwîqên hestî an reaksiyonên otomatîkî yên li hember ramanên bi hestan ve girêdayî ne nehatiye qirêj kirin. Rewşa ku hûn wê hingê pê re .rû bi rû dimînin, bextewariyek domdar û her gav nû dibe ye Eger tu taseke avê di bin ronahiya heyvê de deynî û dû re tevbidî, tu dê wêneyekî xirabkirî yê heyvê biafirînî. Dema ku av di tasê de rûdine, şewqa wê zelal dibe. Demên ku ava di tasê de bêdeng e û rûyê heyvê bi zelaliyeke bêkêmasî nîşan dide, dikare bi rewşeke aramiya hizirkirinê û rewşeke bêdengiya kûr re were berhev kirin. Di aramiya hizirkirinê de, hemû pêlên hest û ramanan ji hiş diherikin. Û di vê rewşa aramiya kûrtir de, kesê hizirker, di wê aramiyê de, heyva tijî .ya hebûna îlahî dibîne ku di gola giyan de tê xuyang kirin Çar rewş hene ku mirovê asayî pê dizane: bextewarî dema ku xwestekê pêk tê, bêbextî dema ku ew nayê înkarkirin, bêzarî dema ku ne kêfxweş e û ne jî depresyon e,

û aramî dema ku van hest an rewşên psîkolojîk ên kêf, êş û
.bêzariyê derbas dike

Aştî rewşek pir xwestî ye, ku ji nebûna hem xemgînî û
hem jî kêfê, û nebûna bêzariyê derdikeve holê. Ev rewş bi
berdewamî li ser rûyê giyan diguherin û diherikin. Piştî
siwarbûna pêlên aloz ên êş û kêfê, tevî ketina dubare nav
kûrahiya westandinê, kêfxweşî di şemitîna li ser deryaya
aram a aştîyê de heye. Lê ji aştîyê mezintir ekstaza giyanî ye
- bextewariya giyan - bextewariya dawîn. Ew kêfxweşiyek
domdar e ku qet naçe lê heta hetayê bi giyan re dimîne. Ev
kêfxweşiya bilind tenê bi hişmendiya hebûna xwedayî dikare
.were bidestxistin

Kenek rastîn kenek bextewariya giyanî ye ku ji hizirkirin
.û fikirîna li ser Xwedê û hestkirina hebûna Wî tê bidestxistin
Kenê min ji kêfxweşiyê kûr a di hundirê min de
derdikeve - kêfxweşiyê ku ji bo her kesî gihîştî ye. Ew mîna
bîhna ku ji dilê guleke şîn derdikeve ye. Ev kêfxweşiya mezin
yên din vedixwîne ku xwe di nav avên pêroz ên bextewariyê
.de binav bikin

Di ronahiya lêborîna pêroz de, tariya nefretê ya ku bi
salan kom bûye wînda dibe
Xwedê zû her hewcedariya perestvanên xwe pêk tîne ji
ber ku wan xwe ji niyetên xweperest ên ku hewldanan têk
.dibin û hêviyan bêqîmet dikin, azad kirine

Ewê ku Xwedê diparêze, tiştek nikare wî xera bike
Em di vê dinyayê de ne bi tenê ne, ji ber ku Xwedê bi
me re ye, û têkiliyên domdar, nêzîk û dostaniyê hene ku em
.ji wan piştgirî û kêfxweşiyê distînin
Ey stêrka rêberiyê ya geş li ezmanên şehrezayiyê,
çirûska te ya geş min vedixwîne ku ez asoyên te yên pêroz
bikolm, û çûkê min ê bêrîkirî bi lezeke mezin direve, di
atmosfera tarî û qerebalix de qul dike, bi hesreta te ve tê
.ajotin û di şewqa te ya herî pêroz de xwe vedişêre
Kesayetiya mirov dest bi pêşxistin û geşbûnê dike dema
ku mirov bikaribe - bi rêya hestên hundirîn û întuîtîv - hîs

bike ku ne laşê fîzîkî yê hişk lê herikîna giyanî ya herheyî di
.hundirê laş de ye

Dema ku dilê şagirt bi evîna Xwedê tijî bibe, rûyê wî dê
bi kenek aştî û şehrezaiyî bibiriqe, û tebeqeyên nezanîne
yên ku giyanê wî dorpêç dikin dê bi tevahî hilweşin û winda
.bibin

Dema ku hûn li kulîlkek an darekê dinêrin, hûn dizanin
ku ev şiklên jiyanê yên bedew bi serê xwe çênebûne. Xwedê
ew e ku wan şikil daye û bîhn û bedewiyeke bêhempa daye
.wan

Her tim erkên xwe, çi yên biçûk çi yên mezin, bi
baldarîyeke kûr pêk bînin, ji bîr nekin ku Xwedê rêberiya
gavên we dike û hewlên we ji bo bidestxistina armancên we
.yên bilind xurt dike

Dema ku mirov bi cewhera xwe ya giyanî ve girêdide,
serdemên ji bîrkirî û yên berê û hêzên nemir ên giyan
vedigerin hişmendiya wî/wê. Di meditasyonê de, mirov bi bîr
.tîne ku ew giyanek nemir e, ne laşek nemir e
Li her derê em mirovên baş û xerab dibînin, ku bi awayê
xwe li bextewariyê digerin. Kes naxwaze zirarê bide xwe. Ji
ber vê yekê çima hin kes bi awayên ku bê guman dibin
sedema êş û xemgîniyê tevdigerin? Ji ber ku ew kiryar ji
.nezanî û xapandinê çêdibin

Em ji te dixwazin, ey Xudan, ku tu bi ronahiya
şehrezaiya xwe li ser me ronî bikî û tariya nezanî û
.xapandinê ji me dûr bikî

Mirovê hişyar divê ji tirsê bêtir baldar be, û divê di
hundirê xwe de hestek wêrekiyê bêyî bêhişmendî û
bêberdewamî pêş bixe da ku xwe nexe ber rewşên ku dikarin
.tirs û fikaran çêbikin

Aqil ne girêdayî derzîkirina agahiyên ji derve ye, lê belê
girêdayî hêza qebûlkirina navxweyî ye, ku mîqdara zanîna
rastîn a ku dikare were bidestxistin û leza ku ew zanîn dikare
.were bidestxistin diyar dike

Ev dinya tenê sehneyek e ku em rolên xwe di bin
rêberiya Rêberê Îlahî de pêk tînin. Divê em bêyî ku xwezaya
rolên ku ji me re hatine spartin çi be, baş performans bikin,
her gav ji bîr mekin ku xwezaya me ya bingegehî bextewariya
.bêdawî ye

Zanatirîn zana ew e ku dixwaze Xwedê nas bike, û
serketîtirîn zana ew e ku Xwedê dîtiye
Ey Ezîzê Xwedayî, bila tu di jiyana me de cihê yekem
bigirî, bila evîna te ya şîfayê dilên me tijî bike, û bila
.ronahiya te ya pîroz tariya xeman ji giyanên me belav bike
Azadî tê wateya li gorî wijdanê tevgerîn, ne li gorî
fermanên adet û xwestekê. Guhdarîkirina ego û kêfên wê
astengiyan diafirîne, lê guhdana şîretên aqilmendiyê ji wan
.astengiyan rizgariyê dide

Aramiya hişê bi pêşxistina hişmendî û bi mebest a
taybetmendiyên baş dikare were dîtin, ku dema ku bi tevahî
mezin bibin, nikarin ji xwediye wan werin standin heya ku ew
.biryar nede ku bi îradeya xwe dev ji wan berde
Piraniya mirovan bi rêbazên şaş li bextewariyê digerin.

Hin kes bawer dikin ku ew dikarin bi pejirandina tevgerên
xelet û kiryarên nexweş ên ku sozên geş ên bextewariya
zêde û mayînde pêşkêş dikin, bextewariya xwe du qat bikin,
û ew bi van sozên derewîn tene xapandin, ji ber ku tama
bextewariya rastîn nikare di dojeha xeyalên derewîn û
.kiryarên xelet de were tam kirin

Her deqe bêdawî ye ji ber ku bêdawî dikare di nav wê
deqeyê de were jiyîn. Roj, deqe û saet pencere ne ku em
dikarin ji wan bêdawîyê bibînin. Jiyan kurt e, lê di heman
demê de bêdawî û bêdawî ye. Ruh nemir e, û di vê beşa kurt
a jiyana mirovan de, divê em ji her potansiyel û derfeta
.berdest herî zêde sûd werbigirin

Peyvên ruhanî mîna tovan in ku ji bo şîn bibin, mezin
.bibin, kulîlk vebin û fêkî bidin hewceyê axa berhemdar in
Geşepêdana giyanî hewceyê nîrxandina xwe, ji nû ve
rêzkirina pêşîniyên jiyanê, destnîşankirin û jîholêrakirina

adetên zirardar, û şopandina rêgez û qanûnên tenduristiyê li gorî têgihîştina giyanî ya pêşkeftî û hêza derûnî ya zêde dibe .ye

Dema ku şagirt kêfa îlahî tam bike, ew ê bibîne ku Xwedê ji her tiştî bêtir ji bo wî rast bûye, û ew ê fêm bike ku destdana hebûna îlahî bextewariyek e ku tu kêfa hestî nikare .wekhev be

Xwedê dixebite ku hişmendiya giyanî ya mirovan şiyar bike û îradeya wan bi riya bedewiya fezîletê, mezinbûna tehemûlê, heybeta şehrezayiyê û şahîya bextewariya giyanî .ber bi rêya rast ve bibe rêber

Ez ê yên din xerîb nehesibînim ji ber ku ez hîs dikim ku her kes bira an xwişka min e. Ez ê jiyana xwe serkeftî û têrker bikim da ku ez bikaribim alîkariya yên din bikim ku biserkevin û bigihîjin armanca xwe. Ez ê bi yên din re hevxiyê bikim û dîlovaniya xwe nîşanî wan bidim, wekî ku ez xwe nîşan didim. Ez ê ji Xwedê hez bikim mîna ku pêxember û pîrozan jê hez kirine, û ez ê xweperestiyê .bavêjim nav kaniya evîna xwe ya ji bo yên din

Li pişt vê jiyana demkî û erdî, ku bi mirinê ve girêdayî ye, jiyanê herheyî û neguherbar heye. Laş ji hêmanên kîmyewî pêk tê ku dirizin û dimirin, lê li pişt vê hebûna demkî jiyanê herheyî û ezmanî di hebûna Xwedê de heye. Ji ber vê yekê, divê em hemû bala xwe nedin vê laşê nemayînde, û yên ku wê dixwazin divê ceribandîna wê tehemûl bikin û .bibin serwerên wê

Îro ez ê hewl bidim ku alîkariya kesên hewcedar bikim û .çî ji destê min tê bidim birçîyan

Ez di bin parastina Xwedê de ewle û bi silamet im û li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal, ez yek ji ronahiya qencyê me ku rêberiya keştîyên giyanan dike ku ji hêla pêlên .xemgîniyê ve di deryayêke tevlihevî û fikaran de têne avêtin Îro ez Xwedê di lerizîna aştiyê de hîs dikim ku di hundirê min de dilerize û tîlên dilê min dihejîne

Ez ê her tiştî bikim da ku yên din bextewar bikim, mîna
ku ez hewl didim xwe bextewar bikim, û bi bextewariya xwe
ya giyanî ez ê xizmeta her kesî di mala evîna îlahî de bikim û
ez ê ji bilî xwe ji tiştê netirsim ger ez hewl bidim wijdanê
.xwe bixapînim

Ji baxçeyên ruh

Niyeta te ew e ku herî derekê, û tu lez dikî ku zû bigihîjî
wir. Dema ku tu digihîjî, tu dibînî ku ji ber bêsebrî, fikar û
belkî jî aloziya ku tu hîs dikî, tu ji wir kêfê nagirî. Di şûna wê
de, hewl bide ku aramtir, aramtir û hevsengtir bî. Ger
ramanên te ber bi fikar û aciziyê ve diçin, wan bi zorê
.tepeser bike heta ku ew dîsa aram bibin

Heyecanî bandorek neyînî li ser hevsengiya sîstema
dema dîke ji ber ku ew mîqdarek mezin enerjîyê dişîne hin
beşên laş û yên din ji para wan a xwezayî bêpar dike. Ev
nehevsengiya di belavkirina enerjîyê de sedema fikaran e.
Laşek aram û rihet demaran aram dike û rehetiya psîkolojîk
.pêş dixe

Bi lihevhatina bi Xwedê re, dîtina hundirîn hêdî hêdî dest
pê dike ku meriv baweriyek bêkêmasî hebe ku Xwedê dê
bersiva her duayek ji dil bide. Her kesê ku ji bo ronakbûnê
.berê xwe dide Wî, dîtina wî vedibe û hiş û dilê wî ronî dibe

Dema ku têgihîştin vedibe, ew wekî hestek ku ji dil
derdikeve xuya dike, hestek zelaî û rastbûnek kûr. Bi saya
vê hestê, lêgerîner baweriyek bêdawî û rêberiyek saxlem bi
dest dixe da ku rêya rast bişopîne, û hêdî hêdî digihîje wê
.hestê ku vê hestê nas dike û pê bawer dike

Ev nayê wê wateyê ku meriv bi tevahî dev ji fikirînê
berde; fikirîna aram û bêalî jî rê li ber têgihîştinê vedike.
Ramanîna hestyarî, ku ji ber xweperestî û girîngiya xwe ve tê
.ajotin, rê li ber şaşfêmkirin û encamên xelet vedike
Gumanên wêranker û baweriyên derewîn bi dil û can red
bikin, û dil û canê xwe ber bi qada bawerî û bawerîya
bêkêmahî bi Xwedê ve bizivirînin. Di bêdengiya hizirkirinê

de, hişmendiya we dê bikaribe li ser rastî û têgihîştina rast
bisekine. Di vê ezmûnê de, bawerî geş dibe û vedibe, û bi
rêya têgihîştinê, hûn ê tiştên ku çav nedîtiye, guh nebihîstiye
.û hişê mirovan nefikiriye biceribînin

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve diçim

Çawa ku roj li ser rêyên herî qerebalix dibiriqe, ez ê
tîrêjên evîna îlahî li hemû cihên qerebalix ên çalakiyên xwe
.yên rojane bibînim

Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim giyanê
xwe bi sibehê re şiyar bikim û wê bînim ber deriyê te yê
.pîroz

Ya Xudan, ruhekî comerd bide min da ku ez tiştên ku
min hene bi yên din re parve bikim, û alîkariya min bike ku
ez di gola bêdeng a hişê xwe de şewqa heyva giyanê xwe
.bibînim ku bi ronahiya hebûna Te dibiriqe

Îro ez ê xwe bavêjim nav deryaya hizirkirin û ramanê li
ser Xwedê heta ku ez gewriyên şehrezayî û şahiya îlahî
.bibînim

Ez ê ji te hez bikim, Xudan, ji her tiştî bêtir, ji ber ku bêtir
.te ez nikarim ji tu mirovî an tişteki din hez bikim

Di kûrahiya çiyayan û ezmanên bêdeng de, û di
kûrahiya giyanê xwe de û di şikefta bêdengiyê de, ez hebûna
Xwedê hîs dikim û kêfxweşiya Wî ya domdar hîs dikim, û ez ji
kaniyên Wî yên paqij vedixwim ku qet ranawestin û heta
.hetayê zuwa nabin

Ez ji te hez dikim û te dihebînim, ey Xudan, ku evîna te
.di her dilê diloan û evîndar de serdest e

Kesekî ji mamoste Paramahansa xwest ku rêyekê nîşanî
wî bide ji bo pêşxistina kesayetiyek balkêş û mîzahî, û wî got:

Divê hûn dema ku hûn bi yên din re têkilî datînin, ji hêla
derûnî ve amade bin, ji ber ku bêhişbûn ji her tiştî bêtir zirarê
dide karakterê mirov. Bê guman, ez behsa bêhişbûna

mirovên mezin nakim, ku ramanên wan bi gelemperî di
.mijarên kûr de têne vegirtin
Her tim hişyar û haydar be, û tu dê bibî mîknatîsek
balkêş

Kes hez nake ku bê paşguhkirin. Em hemû dixwazin ku
hestên me werin berçavgirtin û li ber çavan bên girtin, û bi
heman awayî, divê em hestên yê din jî li ber çavan bigirin û
li ber çavan bigirin da ku em lihevhatin û têgihîştinê bi dest
bixin. Ji bo vê yekê, divê hûn ji her kesê li dora xwe re hişyar,
.têgihîştî û baldar bin
Mirîyan desthilat nînin ku yê din heqaret bikin, lê yê ku
bala xwe nade wan, dikare
Dema ku hûn di nav hevalên kesên din de ne, bi baldarî,
enerjîk û bi eleqedarî bi wan re têkilî daynin, lê ji axaftina li
.ser xwe dûr bisekinin

Her kes dixwaze li ser xwe biaxive, lê ev rêbazek qels e.

Bila yê din li ser xwe biaxivin ger bixwazin; guh bidin
gotinên wan. Bila li ser pirsgirêk, destkeftiyên xwe û
bandorên xwe biaxivin, lê bila magnetîzma we ji bo we
biaxive. Ronahiya çirayê bi zelaî ji bo xwe diaxive; bila
.lerizînên we yê bêdeng bi heman zelaliyê ji bo we biaxive
Xwedê di dîtiniyekê de nîşanî min da ku ew kesên ku di
şer de dimirin xewneke tirsna a mirinê dibînin, lê gava yê
baş ji laş radibin, ew mîna kabûsek tirsna şiyar dibin û
.kêfxweş dibin ku ji wê rizgar bûne

Hemû ezmûnên jiyana me beşek ji xewna kozmîk in.

Mirovahiyê kabûsa şer afirand, lê piştî ku qurbanîyên vê
kabûsê ji laşên xwe derdikevin, ew fêrî dikin ku ew xewnek
tirsna bû ku ew jê şiyar bûne, û ew fêrî dikin ku ew
.nemirine. Ev rastiyeke metafizîkî ya kûr e

Eger mirov bizanibûya ku ew xewn dibîne, ew ê ji
ezmûnên xewnên acizker êş nekişanda. Lê eger ew di nav
xewnê de xwe fêrî bikin û kesek derbeyek kujer lê bide, ew
mirina di xewnê de wekî ceribandinek rastîn û tirsna xuya
.dike heya ku ew şiyar bibin û fêrî bikin ku ew ne rast bû

Ev yek ji bo rewşa piştî mirinê jî derbas dibe. Gava ku
em ji laşên xwe derdikevin, em fêr dikin ku hişmendiya me
nemiriye, lê belê em ji laş û astengî û sînoren wê yên maddî
.azad bûne, û di wê rizgariyê de azadiyek mezin heye

Divê em qet mirinê nexwazin, lê belê divê em
hişmendiya xwe bi hevahengî bi Xwedê re û bi hizirkirina li
ser Wî amade bikin, da ku gava mirin di wextê xwe de were,
.em karibin lê tenê wek xewnekê binêrin

Ez dikarim xwezaya xewnî ya jîyan û mirinê bibînim her
dem ku ez bixwazim Ji ber vê yekê, ez pir girîngiyê nadim vê
laşê

Di bingeha sîstema demarî de fîzyolojiyeke giyanî heye
ku bi awayekî bêhempa rê dide mirovan ku bigihîjin qonaxên
.herî bilind ên pêşketina hişmendiyê

Mejiyê mirov, ji mejiyê piraniya ajalan mezintir e ji bilî
balîna û fîlan, tevlihevtir e û xwedî kapasîteyek mezintir ji bo
ramanê ye. Ev yek mejiyê mirov dike amûrek guncaw ji bo
mirovana, ku xwedî hişmendiyek pêşkeftîtir ji afirîdên din in.
Pêçandinên tevlihev û tevlihev ên mejiyê mirovan dihêle ku
kûr û kûr bifikirin. Ji ber vê yekê, tenê mirovahî dikare
bigihîje astên pêşketî yên têgihîştinê, û di encamê de,
Afirînerê xwe nas bike. Mirovê aqilmend ew e ku şîyanên
xwe yên rewşenbîrî di xizmet û sûdwergirtina mirovahiyê de
.li ser astên madî, rewşenbîrî û giyanî bi kar tîne

Zivistan bi cilê xwe yê sar, spî û mîna lîlyayê hat
Xwestekên min ji bo kêfên havînê wînda bûne
Ji min re hat gotin ku ez germahiya dilê te yê diloan
bigerim

Û gava bihar derket, reqisîya, bi her cûre kulîlkan
xemilandî

Bi bîhna çol û çiyayan, ji min re hat gotin ku ez ji te hez
bikim, Xwedayê min

Û havîn hat, melodyên xwe yên kesk di nav pelên nerm
de, di dengê xişxişîya spehî û xişxişîya darên çaman de
.digot

Ew israr kir ku ez ji te re bixwînîm
Tew axa nerm û nazik jî lingên min ên bi lez û bez
dihejand
Û wê ji wan xwest ku nêzîkî penageha te ya herheyî
bibin
Bîhna nerm ji min re got ku ez rêya wê bişopînim
Ber bi perestgeha te ya pîroz ve di dilê gul û reyhanên
lerzok de
Û çûkan ji min re gotin ku ez jî wek wan ji te re bistrêm
Û bayê pêldar li ser çem û robaran
Min bilbilên evîna xwe ji bo te şiyar kirin, û ew li ser
sînga te ya mezin dest bi şahiyê kirin
Û bi tîlên xwar ên giyayê, min fêr bû ka meriv çawa
ditewîne
Ez li ber te ditewînim, ey Xudan
Û buxûrê jî ji min re behsa bîhna xweş a rûnê te kir
Û ez çawa dikarim dilê xwe bi bîhna te ya pîroz li ber
?textê te yê bêdawî tijî bihêlim
Û kevirên piçûk, bêdeng û sebirkar ji min re gotin da ku
ez te bibînim, tewra di wan kesan de jî ku hewl didin
bextewariya min bidizin
Salên jibîrîkirî ji min xwestin ku ez peyamek evîn û
dilovaniyê ji hevalên xwe yê mirovan re bişînim ku di her
.deqe û saniyeyê de pêçayî be
Û her ramanek ji min re digot ku ez di dilê wê de li te
bigerim
Evîna min îlham da min ku ez ji her tiştê ku bi rêya te
heye hez bikim
Û evîna min bi çirpe ji min re got: "Bi hemû hêza min ji
".min hez bike, ey Xwedayê min
Carekê ez li ser nivînek ji giya û kulîlkan dirêj kirî bûm û
min xewn dît ku her tişt xweşik û şad e
Serê min li ser giyayên dirêj, kesk û stûr bû, ku bi bayên
.ku bîhnek xweş hildigirtin min şil dikirin

Paşê ez neçar mam ku dest û laşê xwe bidim, û ez ji mezinbûna Afirînerê wê matmayî mam. Belê, ez matmayî mam ku ez, ku ji rastiya laşê xwe piştrast im, rojekê wê di erdê de bihêlim, ev laşê ku di dema mirinê de sar, zer û bêliv dibe, lê niha ew bi jiyanê dilşad xuya dike û bi sedan hest, .milyon raman û milyaran xeyal û têgihîştinan dihevine

Ev laş ew sehneya ku beşên jiyanê li ser vedibin e, ku kulîlkên bişirînan vedibin, tenê ji bo ku hatina mirinê ya neçar li dû wan were. Li vir, di nav goşt, hestî û xwînê de, û li pişt maskeya xweşik a çerm, gurên nexweşiyê û heywanên xwestekê vedişêrin. û li vir jî, di bin goşt de, rêyek veşartî ber bi padîşahiya ronahiyê ve heye. Ev laş dê hişk bibe û winda bibe dema ku xwediye wê - giyan - bi awayekî bêveger jê dûr bikeve. û çima na? Ji ber ku dema ku xwediye ronakbîr ê wargeha fîzîkî ji jiyanê di kulubeya qirêj û hilweşiyayî ya madeyê de, ku bi tîlên demaran ve girêdayî ye ku lînerîna domdar dixwazin, westiyaye, ew di xaniyek din de li quncikekî erdê Xwedê - di alemek din a hebûna tevahî de ku bîhna şahiyê li her derê û bênavber belav dibe, .teselî dibîne

Ruhê nemir bi kenekî herdemî rola jiyan û mirinê dilîze,

paşê diçe mala xwe ya herheyî

Ma temaşevanên sînemayê mecbûr in ku piştî ku pêşandan biqede heta hetayê di sînemayê de bimînin? Bê guman na. Divê mirov vegerin malên xwe. Bi heman awayî, giyan tîl vir da ku ji dîmenên sînemayê yên jiyanê kêfê bistînin, dûv re diçin û dîsa vedigerin. Ew ji temaşekirina fîlm û şanoyan hez dikin, û gava ku ew ji performansên ku xeyal dikirin westiyên, û dersên ku Xwedê dixwaze ew fêr bibin bi dest xistin, ew carekê û her û her vedigerin cihê bextewariya .herheyî

Dema ku nirx li ser edaletê neyên damezrandin, qul û

merc vedibin ku ji wan re bêbextî û êş diherikin. Ger nirx li

ser xweperestî, pevçûnên kujer û pêşbaziya dijwar bin,

encam dê qirêj bibin ji ber ku motîv nepak in, û di rewşek
.wusa de pere dê neyê pîroz kirin

Divê mirov wijdanê xwe ji xweperestiyê paqij bike û
hewl nede ku xwe li ser hesabê yên din dewlemend bike.
Razîbûna rastîn ruhanî ye, ne madî ye, û qezenca rastîn di
jiyanê de xwedîbûna xezîneyên şehrezayî, zanîn û evîna
.Xwedê ye

Divê em sade bijîn û her tim hewl bidin ku alîkariya yên
din bikin û rewşa wan bi qasî ku pêkan be baştir bikin. Lê ev
armanca hêja bi xweperestî û çavbirçîtiyê re ne lihevhatî ye
.bêyî ku em li yên din binêrin

Ew kesên ku ji dinyayê hez dikin nehevseng in û ji ber
vê yekê serkeftî nayên hesibandin. Jiyaneke sade û hevseng
hunereke ecêb û nîşaneke serkeftinê ye. Ew kesên ku
armanca wan tenê qezenckirina pereyan e, dê li cem Xwedê
.dilovaniyê nebînin

Rast e ku Xwedê hesta birçîbûnê di hundirê me de
çandiyê da ku em bikaribin bixebitin û debara laşê xwe bikin,
lê dabînkirina laş ne tenê armanca jiyanê ye. Armanc ji her
ramanek madî an demkî pir mezintir e, her çend ew ecêb, bi
.heybet û geş xuya bike jî

Yek ji şagirtan ji Mamoste Paramahansa pirsî ka meriv
çawa hebûna îlahî tecrûbe dike. Wî bersiv da: "Her şev, berî
ku hûn teslîmî razanê bibin, heta ku hûn hîs bikin ku
hişmendiya we cîhana ramanan qul kiriye û ketiye
dimensiyonek din, meditasyon bikin. Lêbelê, ev ne hemû ye.

Piştî ku hişê xwe ber bi hundur ve zivirînin, divê hesret
derkeve holê û xwestek divê mîna lehiyê ber bi Xwedê ve
biherikin. Dema ku şagirt bi tevahî xwe radestî Xwedê dike,
ew ji nişkê ve hîs dike ku wî dest daye hebûna Wî ya pîroz û
ew nas kiriye. Ew ê ronahiyek mezin a geş bibîne û dibe ku
milyaket û giyanên diloan bibîne. An jî dibe ku ew bîhnek
ezmanî ya serxweşker bibihîze û wê hingê ew ê bizanibe ku
Xwedê bersiva wî daye û têgihîştina wî dê vebe û Xwedê dê
razên jiyanê ji wî re eşkere bike. An jî dibe ku ew di dema

meditasyonê de di nav aramiyek mezin de were pêçan. Ger ew berdewam bike bi meditasyonê û Xwedê evîna xwe ya mezin bide wî, ew ê kêfxweşiyek îlahî ya ku ji her tiştî wêdetir e hîs bike. Xwezî bi wî kesê ku ev ezmûna bextewar ".tê dayîn

Evîna îlahî deriyê bihuştê vedike, ku bi riya wê lêgerîner dikeve hebûna Xwedê

Eger mirovek ji Xwedê, yê diloan û şehreza, nanê jiyana herheyî bixwaze, Ew ê kevirê nezanîna madî nede wan. Ger perestvanek xwarina aqilmendiyê bigere, Xwedê marê xapandinê pêşkêşî wan nake. Ger perestvanek ji Xwedê esansa bextewariya îlahî bixwaze ku hemû tîbûnê vedimirîne, Ew ê dûpişkê fikar û tengahiya psîkolojîk nede wan. Ger mirovên xapandî bizanin ka çawa diyariyên baş bidin zarokên xwe, Xudan - çavkaniya hemû qencî û şahiyê - dê çiqas bêtir zanîn û ronakbîriya giyanî bide wan ên ku ji Wî !hez dikin

Xwedê şehrezayiya herî bilind û zanîna herî mezin dide kesên ku li wan digerin, û Ew xwe dide lêgerînerê dilsoz ê ku ti şûna wî qebûl nake. Ewê ku bi hemû dil û canê xwe li Xwedê digere, zanatirîn zana ye, û ji mirovan hezkirotir e ji Xwedê re. Û dema ku hesreta perestvan zêde dibe, ew bersivek kêr û hezkirotî ji Xwedê werdigire û kêfxweşiya bêhempa ya evîne ya ku ji hêla kesên ku ji Hezkirotî hez dikin .ve tê ceribandin, tecrûbe dike

Kesê aqilmend ku di vê xewna kozmîk de bi hişmendiya giyanî û hesreteke îlahî ya zêde dibe rola xwe dilîze, nêzîkî Xwedê ye û ji Wî re delal e. Ew xwediyê evîna paqij e û bêyî armancên xweperest û bêyî pêşsertên pêşîn ji Xwedê hez dike, wek mînak gotina "Ey Rebbê min, ez ê bi şertê ku tu "tenduristî, pere û jiyanekê rehet bidî min, ez ê te biperizim Di navbera aqilmend û Xwedê de evînek kûr û hevbeş heye ku bêdawî û bêdawî ye. Ger kesek ji Xwedê tiştêkî taybetî bixwaze, Xwedê bi tevahî dizane ku ew kes ji Xwedê .bêtir bi diyariyên Wî re eleqedar e

Ne xelet e ku mirov ji bo pêdiviyên xwe dua bike, lê gava ku ew ji bo naskirina Xwedê û dîtina ronahiya rûyê Wî yê bi heybet dua dikin, divê ew ji vê yekê ti sûdek kesane nexwazin, û divê ramanên wan bi diyariyan bi xwe ve sînordar nebin, lê bi Diyarker bi xwe ve girêdayî bin. Dema ku lêgerîner bikaribe vê yekê bi dilsozî bike, ew ê bixwe hemî diyariyên din ji çavkaniya comerdî û okyanûsa bereketê .werbigire

Yek ji şagirtan ji mamoste Paramahansa şîret xwest ka çawa di hin rewşan de tevbigerin û bi yên din re mijûl bibin, :û wî got

Li pey rastiye here û jê dûr nekeve, û ji gotina tiştên ku dikarin zirarê bidin te an yên din dûr bisekine, her çend rast be jî, heta ku tu ji ruhê rastiye dûr nekevî. Di heman demê de, divê tu neçî ekstrema berevajî û ji bo dûrketina ji gotina .rastiye êşdar serî li derewan nedî

Li gel xwe û yên din rastgo be bêyî ku li ser tiştên nehewce bifikire. Rastiye bibêje û ji gotina tiştên ku zirarê didin kesî dûr bisekine. Bi navê rastgoyî û şefafiyetê hemû razên xwe eşkere neke, ji ber ku heke tu qelsiyên xwe eşkere bikî, ew ê her gava ku bixwazin hewl bidin te biêşînin an jî tinazên xwe bi te bikin. Çima çekek bide wan ku ew ?dikarin li dijî te bikar bînin

Bi awayekî biaxivin û tevbigerin ku ji bo we û yên din bextewarî û aramiyê bîne

Pêdivî ye ku meriv têgihîştina giyanî pêş bixe da ku cûdahiya di navbera rastiya ku qencyê tîne û vegotina rastiyan bêyî ku encamên ku ji wan derdikevin bifikirin, bizanibe, ji ber ku tişt li gorî dawîya wan têne nirxandin. Ne şîret e ku meriv her tiştê ku hûn dizanin bêje, û ne jî şîret e ku meriv li ser tiştên ku yên din divê ji bo qenciya xwe .bizanibin xwe veşêre û veşartî be

Dema ku têgihîştina te ya tevahî nebe, çêtir e ku di axaftinê de xwe ragirî heta ku tu têgihîştineke rasterast a .rastiye bi encamên adil ji bo hemûyan bi dest nexî

Her tim li ser Xwedê bifikire û alîkarî û rêberiya wî
bixwaze, û têgihîştina te dê vebe da ku tu tiştan bi zelalî
.bibînî û hingê tu dê bikaribî çêtir ji hev cuda bikî

Barkirina şaneyên laş bi zindîtiya ciwaniyê

Enerjiya kozmîk bi berdewamî û bê navber diherike nav
laş, lê piraniya mirovan ji vê zindîtiya zêde bêxeber in. Yên
ku wê hîs dikin, di şaneyên xwe de pêlek enerjiyê û herikînek
.nûjenker diceribînin ku hêzek nû dide wan
Hemû xweza bi rêzdarî li ber Rebê Gerdûnê ditewîne, û
hêza Wî di nav mirovahiyê de diherike. Pirsgirêk di têkçûna
çêkirina girêdanek xurt di navbera mirovahiyê û çavkaniya
hemû hêzan de ye. Em rasterast bi hêza îlahî dijîn, û hemû
.hêzên din bêyî hêza piştgirî ya Xwedê bêkêr in
Xwarin, oksîjen û tîrêjên rojê - ev hêman dikarin heta
radeyekê tenduristiyê bidin me, lê divê em fêm bikin ka
meriv çawa ji Çavkaniya Bêsinor tenduristiya bêkêmasî bi
dest dixe. Çavkaniyên maddî mîna pîlên piçûk in ku di
dawiyê de şarjê wan diqede, lê Çavkaniya Bêsinor
jeneratorek bihêz e ku hêza wê qet kêm nabe, bi berdewamî
giyan bi zindîtî, bextewarî û hêzê peyda dike. Ji ber vê yekê,
pir girîng e ku meriv bi qasî ku pêkan be xwe bispêre
.Çavkaniya Bêsinor
Kesê ku dixwaze divê rêbaza rast fêr bibe da ku
rasterast ji çavkaniya wê sûd werbigire, û divê fêm bike ku
fikir rastî ye, ji ber ku hemî diyardeyên xwezayî teşeyekî
ramana îlahî ne ji ber ku Xwedê berî afirandina vê erdê li ser
.vê erdê fikirî

Gelek kes bawer dikin ku raman berhema laş e, lê
pêkhatina pir rast a laş û hevrêziya ecêb a di navbera beş û
organên wê de bi awayekî zelal nîşan dide ku laş afirandina
.hişek kozmîk a pir bilind e
Hiş hêmana sereke ye ku laş kontrol dike, û ji bo mirov
pir girîng e ku ji pêşniyarên derûnî yên kêmasiyên mirovan
ên wekî nexweşî, qelsî, pîrbûn û bêhêvîtiyê dûr bisekine, û
xwe piştrast bike ku çalakiyek bêdawî di nav wî re diherike, û

ev çalakî bi aqil ve hatî xemilandin û dikare şaneyên laş bi
.tenduristî û zindîtiya ciwaniyê bar bike

Raman mêjî, hest û hestên her şaneyek zindî ne; ew
xwedî hêz e ku laş çalak û hişyar an jî bêhal û westyayî
bihêle. Raman efendiyê wê ye, û şaneyên laş mijarên wê ne,
ku guh didin ferman û qedexeyên efendiyê xwe yê herî
.bilind: raman

Em girîngiyek mezin didin qalîteya xwarina ku em rojane
dixwin, û bi heman awayî divê em bala xwe bidin qalîteya
xwarina rewşenbîrî û psîkolojîk a ku em her roj pêşkêşî hişê
.xwe dikin

Zanayê metafizîkî dibêje ku laş ne pêlek
elektromagnetîk e, lê pêlek hişmendiya ye ku di deryaya
.hişmendiya îlahî de diherike

Divê em her roj hêza xwe ya laşî xurt bikin, hêza xwe ya
derûnî zêde bikin, û bi rêya meditasyonê, ramana saxlem û
xebata erênî û berhemdar ku bi hev re sûdê dide beden, hiş
.û giyan, xweya xwe ya rastîn nas bikin

Xwedê di van salên dirêj ên jiyana min de min bi
bextewariyê pîroz kiriye. Çi mirov bişirîna razîbûnê li ser rûyê
min bibînin an na, kêfxweşiya îlahî her tim bi min re ye û qet
min nahêle. Çemê mezin ê bextewariyê di bin qûmên
hişmendiya min de bi berdewamî diherike û wekî kaniyên
.pîroz diherike ku baxçeyên jiyana min av didin

Ne aloziyên ji nişka ve yên jiyane dikarin aramiya min
têk bidin, ne jî xeyala mirinê dikare bextewariya giyanî ya ku
.ez hîs dikim ji min bistîne

Zehmet bû ku ew rewş mayînde û neguherbar bibe, lê
fêkiyên giyanê ku ez niha jê kêfê distînim û bi yên din re
.parve dikim, hêjayî hemû hewldana ku min lê kir bûn
Ez bi rêberiya ruhê îlahî difikirim û tevdigerim. Pere di
jiyanê de qet armanca min nebûye, lê belê xizmeta birayên
min di mirovahiyê de bûye. Ji ber vê yekê, Xwedê gelek
deriyên qenciyê ji min re vekirine da ku ez xwe xwedî bikim

û mîsyona xwe bicîh bînim. Û her gava ku ez hewceyê
.alîkariyê bim, Xwedê tavi lê wê peyda dike
Tenê daxwaza min ew e ku ez xizmeta te bikim, û ji ber
.vê yekê ez li vir im

Hêza Xwedê di jiyana we de jî dixebite. Hûn ê vê rastiye
bi xwe biceribînin dema ku baweriya we xurt bibe û hûn fêm
bikin ku dewlemendiya rastîn ne ji serkeftina madî lê ji
.Xwedayê Teala tê

Her çend jiyana nepêşbînîkirî, bêserûber û sirrî xuya dike,
tîjî guman û her cûre pîrsgirêk û aloziyan e jî, em di bin
parastina domdar a Xwedê de dimînin. Divê em meseleyan
zêde nekin an jî li hember bûyeran aramiya xwe wînda nekin,
ji ber ku heke em bihêlin panîk me dagir bike, em hêz didin
xerabiyê û rehên wê kûr dikin, ku di axa tirs û fikaran de
.mezin dibin û geş dibin

Divê em hêvî nekin ku di ceribandînê jiyane de
bextewarî û aramiya mayînde bibînin; berevajî vê, divê em
wan di hundurê xwe de bigerin û kifş bikin. Wê demê, çi
ezmûnên ku em pê re derbas bibin, em ê bi heman awayî ku
em di fîlmekî de ezmûnên kesekî din temaşê dikin, çi xweş
.bin çi jî êşdar bin, bi wan re mijûl bibin

Mirovek dikare hemû serpêhatiyên xwe veguherîne
ceribandînê bi êş û bêbext eger ew destûrê bide hişê xwe
ku wiya bike. Dibe ku ew ji tenduristiyek baş kêfxweş bibin û
dîsa jî qîmeta wê nebînin. Lê heke ew nexweş bikevin, ew ê
wê hingê xwe bitewînin û qîmetê bidin bereketa başbûnê.
Divê em kerema Xwedê qebûl bikin û ji bo bereketên ku ew
dide me spasiya wî bikin bêyî ku li benda rewşên neyînî bin
.da ku em spasdar bin û kerema Wî qebûl bikin

Divê jiyana tevliheviyek ji hizirkirin û çalakiyê be. Dema
ku mirov hevsengiya xwe ya psîkolojîk wînda dike, ew li
hember êrîşa xeman, ewran xemgîniyê û êşên êşê
bêparastin dibe. Û heke ew hewl bidin ku qanûnên tenduristî,
serfirazî û şehrezaiyê binpê bikin, ew ê bê guman ji
.nexweşî, xizanî û nezanî cefayê bikişînin

Divê em niyetên xwe pak, motîvên xwe pak bihêlin, û bi awayekî tevbigerin ku aramiya hişê me bîne, û nehêlin ku şert û mercên jiyanê aramiya me xera bikin û bextewariya .me xera bikin

her wiha aqilê me xurt bikin û barê qelsiya rewşenbîrî û exlaqî ya ku ji salan û nifşan mîras maye red bikin. Divê ev qirêjî di agirê biryardariya nûkirî û çalakiya berhemdar de werin şewitandin. Bi vê nêzîkatiya avaker, takekesê bi rastî .pabend dikare bigihîje asoyên rizgarî û azadiyê

Qanûnên herheyî yên bextewariyê

Digotin ku di serdema zêrîn a yek ji hukumdarên rastgo yên Hindistanê de, ti bûyer, mirina pêşwext, an jî karesatên xwezayî çênebûne ku aramî û ahenga bêkêmasî ya .padîşahiya wî xera bike

Dema ku endamên malbatê bi durustî û rastgoyîyek mezintir bijîn, her mal dê bêtir ahengek, tenduristî û hezkirinê biceribîne. Lê gava ku endamên malbatê bi xweperestiyek kirêt bi hev re tevbigerin, mal dê bixweber bi nakokî û nefretê tijî bibe. Ev ji bo miletan jî derbas dibe. Dema ku mirov bi durustî û durustî bijîn, ew ê şahidiya .Padîşahiya Xwedê li ser Erdê bikin

Dem kurt e Îro em li vir in, sibê em ê biçin Lêgerîna Xwedê îmtiyaza herî bilind a mirovahiyê ye Divê em ji azadiya ku Xwedê di vê jiyanê de daye me herî zêde sûd werbigirin û wê bi aqilmendî bikar bînin da ku em bi şexsî .rastiyên giyanî yên herheyî biceribînin

Guneher her tiştê ku ji bo mirovan dibe sedema êş û azarê ye. Xezal ew e ku wan hetahetayê bextewar dike. Ger mirov di ramanên xwe de ahengek giyanî û di hundurê xwe de aramiyê tune be, xaniyek nû, otomobîlek nû, an tiştek din ê nû dê nikaribe bextewarî û aramiyê bîne giyanê wan; berevajî vê, êşa wan a hundurîn dê bimîne tewra bi .bidestxistina wan tiştên nû û hêj bêtir

Bexteweriya rastîn di şiyana dijberiya şert û mercan û li hember hemû ceribandînan derveyî de ye. Ew wê demê tê

dîtin ku hûn dikarin êşa êşdar û zehmetiyên dijwar ên ku ji ber pêşdarazî û hewldanên xerab ên yên kesên din ên ji bo zirarê û girtina we çêdibin, tehemûl bikin, û hûn bi evîn û bexşandinê bersivê bidin gunehên wan. Dema ku hûn bikaribin aramiya hişê xwe tevî êşên êşdar ên şert û mercên derveyî biparêzin, wê hingê hûn ê tama bexteweriyê tam .bikin

Nivîsarên Pîroz dibêjin ku ew kesên ku fermanên îlahî paşguh dikin û li pey xwestek û xeyalên xwe yên bêaqil diçin, ne bextewariyê dibînin û ne jî digihîjin armanca xwe ya dawîn. Ew lêgerînerê rastiyê teşwîq dikin ku Nivîsarên Pîroz ji xwe re bikin rêber û dadwer di destnîşankirina tiştên ku divê werin kirin û ji çî dûr bisekinin de, û meseleyan ji hev cuda .bikin û li gorî aqil tevbigerin

Ew kesên ku ji xwe bawer in, ew kes in ku bi durustî tevdigerin. Bextewarî tenê ji ramanên pak û kiryarên rast tê. Ger tu niha bextewar bî, tu dê di pêşerojê de, hem li vir û .hem jî li cîhana din bextewar bî

Divê em bi berhevkirina fêkiyên aqilmendiyê berhema bextê berhev bikin dema ku tava derfetên berdest dibiriqe. Bi gotineke din, divê em derfetan bigirin berî ku pir dereng .bibe

heke tu fersendê bikar Fersendê bikar bîne, çimkî)

(neynî, ew ê bibe sedema poşmaniyê

Xwedê qanûnên giyanî dane me ku jê re ferman tê gotin. Lê ev ferman her roj û li her derê tên paşguhkirin û şikandin. Heta ku mirov wateya wan a giyanî fam nekin, ew ê her gav li ser wan gilî bikin û ji wan dûr bikevin. Ev ferman rêzikên tevgerê yên bêdem in ku ji hêla hemî olên Îbrahîmî ve têne pejirandin. Lêbelê, nivîs pir caran aliyên psîkolojîk ên van fermanan û feydeyên têkildarî şopandina wan rave nakin. Mirov van fermanan li cihên îbadetê qebûl dikin lê li derveyî wan wan dişopînin, vê yekê bi îdiaya ku ev rêzik ne pratîkî, nelojîk û ne li gorî demê ne rewa dikin. Lêbelê,

binpêkirina van fermanan sedema bingeîn a hemî
.bextreşiyên li cîhanê ye
Lê feydeya wan fermanan çî ye û avantajên wan li ku
?ne

Pirtûkên pêroz şîretê didin mirovan ku li ser Xwedê
bifikirin, hişê xwe têxin nav Wî, hemû meseleyan radestî Wî
bikin û bi îbadetê ji dil, bê durûtî û bê sextekarî, îbadetê
.Wî bikin

Divê naskirina Xwedê armanca dawîn a jiyanê be. Erkên
dinyayî bêtî hêza ku Xwedê daye mirovahiyê nayên
bicihanîn. Kirina erkên asayî dema ku Xwedê ji bîr dike şaşî û
.guneh e

Guneh tê wateya nezanî: tevgerîn bi awayekî ku li dijî
.qenciya herî mezin a mirovan e
Çima mirov xemgîn û poşman dibin? Ji ber ku wan rast
nekirin, ji ber ku Xwedê di dilê wan de ne di rêza yekem de
.bû

Divê tiştek di jiyana mirovan de ji Xwedê girîngtir neyê
hesibandin. Ger mirov bi rastî ji Xwedê re eleqedar be û erkê
xwe yê giyanî yê li hember Wî bicîh bîne, rewşa wan dê bi
her awayî baştir bibe, û ew ê tevî hemî şert û mercên
.derdorê xwe ewle û bi ewlehî hîs bikin

Her ku mirov dest bi perestina milk, pere, navdarî, an
tiştekî din ji bilî Xwedê dike, bêbextî dibe qedera wan. Ew
kesên ku hemû bala xwe didin van tiştan, di rastiyê de wan
perest dikin, û ji ber vê yekê ew nêzîkî Xwedê nabin, lê ji Wî
dûr dikevin. Lê ew kesên ku li Xwedê dinêrin, li ser Wî
difikirin û di dilê xwe de bi Wî re diaxivin, nêzîkî Wî dibin û di
.têkiliya xwe ya bêdeng de bi Wî re kêfxweşiya hundirîn dijîn

Tenê Xwedê dikare xewn û hêviyên mirovan ji bo
bextewariya mayînde bicîh bîne. Ji ber vê yekê, divê tiştek
.neyê hiştin ku cihê Xwedê di dil de bigire

Sembolên pêroz hene ku dikarin alîkariya lêgerîner bikin
ku Xwedê bi bîr bîne û nêzîkî Wî bibe Lêbelê, heke kesek
dest bi perestina van sembolan bike, zirara wan dê ji

feydeya wan zêdetir be. Divê îbadet tenê ji Xwedê re be, ji
.ber ku tiştê din ne hêjayî perestîne ye

Çi cewherê îbadetê rêûresmî be jî, ew ji bo Xwedê
qebûlkirî ye heya ku îbadetkar wê bi hişmendiya giyanî û
hesreta Wî pêk bîne. Lêbelê, gelek kes bîngeha îbadetê fam
nakin, û raman û dilên wan ji Xwedê ber bi rîtuêlan ve diçin,
.bi vî rengî ji îbadetê xwe zêde sûd wernagirin
Bawermendên rastîn nahêlin ku hişê wan bi ti wêne an
formekê ve were sînordarkirin, lê ew bi evîna herî kûr û bi
tevahî bala xwe didin ser ruhê îlahî yê li pişt hemû wêne û
.forman

Xwedê mutleq û bêdawî ye, û tu wêne an peyker nikare
wî bigire

Meriv dikare bibêje ku Xwedê xwe di her kesê ku ji dil û
can jê hez dike û bi wî re di ahengekê de ye de nîşan dide, ji
ber ku ew li her derê heye û ji ber vê yekê di her kesê de
heye. Lêbelê, ne her kes xwedî şiyana nîşandana hebûna
îlahî ye. Roj hem li ser komir û hem jî li ser elmasê bi heman
rengî dibiriqê, lê elmas tîrêjên rojê distîne û nîşan dide, lê
komir nikare. Bi heman awayî, hemî mirov di ronahiya
Xwedê de dimînin, lê tenê çend kes dikarin wê ronahiyê
bistînin û di raman û kirinê xwe de nîşan bidin. Ji bo vê
yekê, divê ew bi rêya meditasyonê û bi şopandina hînkirin û
.fermanên îlahî xwe paqij bikin

Dema ku em navê Xwedê bilêv dikin, divê em bi kûrahî
û bi dilpakî hay ji gotinê xwe hebin. Ger hûn bikaribin di
dema nimêjê de li ramanê mirovan binêrin, hûn ê bibînin ku
piraniya wan li ser her tiştî difikirin ji bilî Xwedê, her çend ew
.navê Wî bilêv dikin jî! Duayek wusa bê encam û bêqîmet e
Dema ku em dua dikin, divê em hewl bidin ku hemû hişê

xwe li ser Xwedê bigirin, li şûna ku tenê navê Wî yê pîroz
dubare bikin û bihêlin ku ramanê me bigerin. Yek ji xaltîkên
min duayên xwe li ser tirîyên duayê dixwend, ku kêman ji
destê wê derdiketin. Lê rojekê wê ji min re îtîraf kir ku tevî ku
çil salan ev adetê duayê dikir jî, Xwedê bersiva duayên wê

nedaye. Ne ecêb e! "Duayên" wê ji adetek tirsna wêdetir ne
.tişte bûn

Dema ku em dua dikin, divê em ji bilî Xwedê tişteki din
nefikirin. Divê em hewl bidin ku di îbadeta xwe de dilsoz û di
duayên xwe de dilsoz bin. Bikaranîna tembûrên nimêjê û
gazîkirina navê Xwedê bi berdewamî tê qebûl kirin dema ku
ev pratîk ji dil derdikeve û ji hêla dilsozî û hişê armanckirî ve
tê piştgirî kirin. Lêbelê, ev pratîk dikare bi demê re otomatîk
.bibe

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de, li ser rozarya hesret
û evîna îlahî biçirpînin; ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê
dixe. Bi sarbûn û hişê xwe yê bêserûber gotina navê Xwedê
kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil û hişê
mirov bi evîna Xwedê tijî be. Pratîkkirina balkişandina derûnî
bi rêya rahênanên yogayê yê bilind alîkariya me dike ku em
nêzîkî Xwedê, çavkaniya herî bilind a rûmet û şahiyê bibin, û
her weha alîkariya me dike ku em bi Wî re bifikirin û bi Wî re
.biaxivin

Girîng e ku hûn hefteyê rojekê ji bo vekişîna giyanî (eger
gengaz be) ji bo hizirkirina li ser Xwedê û ji bo ezmûna
aramî, aştî û aştîya hundirîn veqetînin. Dema ku bi vî rengî tê
derbaskirin dê ji bo pirsgirêk û fikarên ku hûn di mayîya
.hefteyê de rastî wan tên, melhemek aramker be

Her kes hewce ye ku her hefte rojekê di tenêtiyê de an jî
di "vekişînek giyanî" de derbas bike da ku birînên xwe yê
hestyarî û êşên xwe derman bike. Dema ku ew roj bibe roja
aştî, şahî û razîbûnê, hûn ê hefte bi hefte bi bêsebrî li benda
.wê bin

Tenêti bedela mezinbûnê ye. Hûn ê ji encamên ecêb ên
ku bi rêya vê vekişîna giyanî û girêdana bi giyanê we û bi
Xwedê re ji bo hiş, beden û giyanê we tene bidestxistin
matmayî bimînin. Ger hûn ber bi bextewariya rastîn ve biçin,
divê hûn serê sibê dema ku şiyar dibin û her weha berî ku
.hûn bi şev razên, xwe di okyanûsa aştîya îlahî de binav bikin

Zanayên Hindistanê ne tenê rojekê ji tenêtiyê şîret dikin,
lê tekez dikin ku di çar demên diyarkirî yên rojê de pêdivî bi
meditasyona bêdeng heye. Di sibehê de, berî ku meriv rabe
û kesekî bibîne, divê mirov ji aramî û hesta aştîyê kêfê
werbigire. Di nîvro de, divê mirov berî nîvro hişê xwe aram
bike, û dîsa berî şîvê ji demekê aştîyê kêfê werbigire. Di
dawiyê de, berî ku meriv bi şev razên, divê mirov careke din
.bikeve rewşek aştîyê

Ew kesên ku di dema tenêtiyê û di van çar demên
rojane de bi baldarî bêdeng dimînin, bê guman dê bi Xwedê
re di nav ahengekê de bin. Ew kesên ku nikarin van hemî
deman bişopînin, divê herî kêr saetên sibeh û êvarê terxan
bikin. Bi vê yekê, jiyanê wan dê ber bi başîyê ve biguhere û
.ew ê bextewariyê biceribînin; ezmûn delîla herî baş e
Eger tu bêyî ku têra xwe pereyan ji bo dabînkirina
hesabê xwe yê bankê razînî, çekan binivîsî û îmze bikî, dê
pereyên te xilas bibin. Ev yek ji bo jiyanê te jî derbas dibe.
Bêyî danîna aramiyê ya birêkûpêk di hesabê jiyanê te de,
enerjiya te dê kêr bibe, aramiya te dê winda bibe û
bextewariya te dê winda bibe. Bi kurtasî, di dawiyê de tu dê
rastî îflasa hestiyarî, derûnî, laşî û giyanî werî. Lê belê
kûrbûna rojane ya li ser Xwedê dê kêmasiyên di giyanê te de
.telafî bike

Lêgerînerê dilsoz rojane difikire, bi hemû evîn û hesreta
di dilê xwe de bi Xwedê re têkilî datîne, jê lava dike ku xwe
eşkere bike. Ger tu evîndarê Xwedê yî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê tu hiş û laşê xwe di aramiya Wî de binixumînî,
û jiyanê dê li te bikene, û karûbarên te dê bi gelek awayan
baştir bibin. Mirovekî aram kêr caran xeletîyan dike û li cihê
.ku bi hezaran têk diçin, bi ser dikeve
Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî naxwin,
xemgîn û bêbext dibin. Ew aciz dibin û dibin makîneyên
.meşê

Heta ku hûn hewlek giyanî bidin û di dilê xwe de cihê yekem bidin Xwedê, roja aqil û aştiyê wê di asîmanê aramiyê .de hilê û bi tîrêjên xwe yên şîfayê hebûna we dorpêç bike

Roja hizirkirinê divê di heman demê de rojek bêhnvedana derûnî û laşî û çandina aştiya hundirîn be. Her .çalakiyek ku aqil û aştiyê dide wê rojê çalakiyek pîroz e Ji bo rêzgirtina li dê û bavan, pirtûkên pîroz pêşniyar kirine ku meriv bi wan re baş tevbigerin: "Qurmetê li dê û "bavê xwe bigire" û "Ji dê û bavê xwe re dilovan be

Divê bav û dayikên mirovan wekî nûnerên Xwedê, ku diyariya afirandina mirovahiyê daye wan, bên rêzgirtin.

Dayik temsîla evîna paqij a Xwedê ye, ji ber ku dayikeke dilovan li cihê ku kesek din nabihûre, efû dike. Bav nîşaneyê .şehrezaiya Xwedê û parastina zarokên xwe ye

Divê mirov ji dê û bavê xwe cuda ji Xwedê hez neke, lê wekî îfadeya wê evînê. Parêzvan û aqilmend. Ruhê îlahî yê herî bilind dibe bav û dayik da ku alîkariya zarok bike, ji ber .vê yekê divê ew di dêûbavan de were rûmetdarkirin

Nivîsarên pîroz her wiha şîretê didin me ku em ji bo kuştinê nekujin, ji ber ku wê demê mirov dibe kujer. Divê mirov di kêliyek hestiyarî ya dijwar de canê kesekî din negire. Lêbelê, heke hezkiriyên wî/wê di bin gefê de bin, divê mirov ji bo parastina kesên ku Xwedê spartiyê wan şer bike, ji ber .ku parastina malbat û welatê xwe erkek pîroz e

Derbarê qedexekirina zînayê de, armanca îdeal a yekîtiya cinsî divê ew be ku zarokên ku li gor wêneya Xwedê hatine afirandin û îfadeya evîna paqij a ku ji hêla hevjinên ku

Xwedê di hev de dibînin ve tê hîskirin, were hîskirin. Ew kesên ku tenê di asta laşî de dijîn, bêyî ku rêz li evîna rastîn an armanca bilindtir a ku xwesteka cinsî ji bo wê hatiye afirandin bigirin, li gorî vê fermanê zînayê dikin. Di vê rewşê de, ew ji heywanên ku xwestekên xwe yên cinsî têr dikin û .dûv re rêya xwe didomînin ne cuda ne

Xwedê ev meyla afirîner di mîr û jinan de afirand da ku di jiyana zewacê de evîna rastîn a hevbeş biafirînin û îfade

bikin, û divê bi awayekî din neyê xelet bikar anîn, lê divê
.were veguheztin bo çalakiyek pîroz û zanînê
Eger tu bikaribî hêza cinsî di hundirê xwe de kontrol bikî
û belav bikî, tu dê bikaribî şîyanên mezin ên derûnî ji bo
nivîsandin, xêzkirin, an jî ji bo eşkerekirina jêhatîyên veşartî
.bi gelek awayên din pêş bixî
Û gava ku hûn di dawiyê de bikaribin çalakiya afirîner
kontrol bikin û bi awayekî giyanî veguherînin, hûn ê aştîyek
mezin, evînek mezin û kêfxweşîyek giyanî ya zêde
.biceribînin
Pîroz û rêberên giyanî yên ku çalakiya xwe ya cinsî bi
awayekî giyanî veguherandine, ew dew in ku dikarin di
cîhanê de û di lêgerîna ezoterîk a ji bo rastiyê de kirinên
.ecêb û ecêb pêk bînin
Ji ber vê yekê, bikaranîna herî bilind a ajotina cinsî
bilindkirina hêza wê ye, ango kanalîzekirina enerjîya wê ber
bi armanceke bilindtir ve da ku şehrezayî, ramanên bilind û
îdealên giyanî nîşan bide. Divê mirov ji ramanên cinsî an jî
xwesteka tiştên qedexe kêfê negire. Dema ku ev cure
xwekontrolkirin were bidestxistin, mirov dê li ser têkiliya
.cinsî û armanca wê ya bilind perspektîfeke saxlem hebe
Koletiya meseleyên cinsî tê wateya windakirina
tenduristî, xwekontrol û aramiya rewşenbîrî, û bi kurtasî,
.hemî hêmanên bextewariyê yên ku mirov hewce dike
Pirtûkên pîroz her wiha ji me dixwazin ku em diziyê
nekin. Ger komê ji hezar kesan ji hev dizî bikin, her yek dê
999 dijmin hebin. Ji ber vê yekê, divê mirov mafên yên din
binpê neke, û erdê wan, aramiya wan, evîn, rûmeta wan, an
jî ti milkên wan ên madî an manewî desteser neke. Ger hûn
xwesteka standina tiştê ku ne ya we ye hîs nekin, tiştê ku
hûn hewce ne an dixwazin dê were ba we. Dizî pêşî di hişê
mirov de dest pê dike dema ku mirov dest bi çavnebariya
yên din dike. Divê tovên xwestekên xerab ji hişê mirov werin
rakirin. Fedakariya manewî rê ye. Wê demê, mirov dê bi
xwezayî pîrbûnê bikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew

dizanin û çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin.

Ev qanûnek îlahî ya bêqusûr e. Di derbarê diz û mirovên xweperest de, ew jiyana xwe li dû milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yên din hene, her çend .xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan

nikare bextewariyê nas bike

Bextewarî tenê bi hevkarîya giyanî tê. Ew wê demê tê ku mirov pêdiviyên yên din wekî yên xwe hîs dike û ji bo yên din .jî dixebite mîna ku ew ji bo xwe dixebitin

Fermanek din a girîng ew e ku meriv ji şahidiya derew dûr bisekine. Zirardayîna kesekî bi tahrîfkirina rastiyê rêyek din e ku meriv ahenga civakî têk bibe. Ger kesek dixwaze baş were dermankirin, divê ew li gorî wê bi yên din re jî .tevbigerin

Divê rastî her tim were gotin, lê divê cudahî di navbera

gotina rastiyê û tenê gotina راستیان de were çêkirin.

Behskirina kesekî wekî seqet an kor êşdar û bêkêr e; divê mirov hestên yên din li ber çavan bigire û ji şermkirina wan dûr bisekine. Bi heman awayî, eşkerekirina راستiyek ku dikare bêtî armancek heja kesekî xiyamet bike jî xelet e. Ji aliyekî din ve, divê mirov derewan neke da ku ji gotina راستiyê dûr bisekine; berevajî vê, mirov dikare di hin rewşan de bêdeng bimîne da ku ji şermkirin an zîrêdana yên din .dûr bisekine

Divê mirov ji çavnebariyê, nexweşiyê wêranker ku aramiya giyan dixwe, hay ji xwe hebe. Her ku mirov tiştê ku yê yên din e bixwaze, bêbextî û bextreşîya wî/wê mezintir dibe. Mirovê çavnebar jiyaneke bi pirsgirêk dijî, qet tama aramiyê nizane. Ji bo wî/wê gelek çêtir e ku rêz li xwe bigire, .xwe bispêre xwe û li dewlemendiya hundirîn a giyanî bigere

Rûmet û qîmeta xwerû ya mirov ji her tiştê ku ew

dixwaze an jî dixwaze xwediyê wê be pir mezintir e. Xwedê

di her mirovî de bi awayekî diyar e ku di tu mirovî din de diyar nabe. Rûyê wan ne wekî yê tu mirovî ye, û giyanê wan

ne wekî yê tu mirovî ye, ji ber ku di hundirê wan de xezîneya herî mezin a hemû afirandinê heye - û ew xezîneya herî mezin Xwedê ye.

Em bi rabirdûyê ve girêdayî nînin

Dema ku mirov xwedî baweriya rast be û li gorî wê tevbigere, ew ji wan kesên ku baweriya wan kêmtir e û di şerê jiyanê de erkên xwe pêk naynin bextewartir e. Baweriya saxlem û kiryara rast (ku ji hêla motîfên hêja û niyetên baş ve tê piştgirî kirin) her gav li her deverê ku bextewarî heye hene, û li her deverê ku bextewarî tune be winda dibin. Ji vê yekê, em dikarin bigihîjin wê encamê ku ew du şertên bingeîn ên bextewariyê ne, ku bêtir wan nayên bidestxistin. Yê ku bextewariyê dixwazin, tenê hewce ne ku van her du hemanên bingeîn hebin, ku kevîrên bingeîn û stûnên wê ne.

Mirov nikarin bi dilxwazî pêkhateyên bêdawî yên gerdûnê kontrol bikin, ne jî dikarin wan biguherînin an jê bibin. Ev pêkhate bi awayekî tevlihev bi tevna jiyanê mirovan ve girêdayî ne, û mirov nikarin ji wan dûr bixebitin. Lêbelê, ew dikarin hişê xwe kontrol bikin da ku xwe biguncînin van pêkhateyan.

Ziyanê nede wî

Bav û kalên me ji me bextewartir bûn, ne ji ber ku ew ji me yê niha bêtir tiştên dinyayî û kêfên wan hebûn, an jî ji ber ku ew kêmtir rastî pirsgirêkên jiyanê dihatin, lê ji ber ku ew xwedî hevsengiya psîkolojîk bûn ku rehetî, aramî, razîbûn û bi kurtasî bextewarî dida wan.

Ew ji bo bextewariya xwe ne girêdayî şert û mercên derveyî bûn, ne jî ew teslîmî şert û mercên derveyî bûn ku wê ji wan bistînin. Hestên wan ên rehetiyê, aramiyê, bextewariyê û razîbûnê xwezayî, normal, saxlem û mayînde bûn. Ger em bixwazin bextewariyê bijîn, divê em jî van

?hestan pêş bixin. Û kî ji me nake

Çarenûs encama bikaranîna îradeya azad an azadiya hilbijartinê ya berê ye. Bi pratîkên me yê îradeya azad ên

berê, me çarenûs û qeder anî û tîne ser xwe. Lêbelê, em ne
bi rabirdûyê ve girêdayî ne, û ne jî em her û her bi encamên
kiryarên xwe ve girêdayî ne. Em dikarin tiştê ku me çandiyê
betal bikin û tiştê ku me nivîsandiyê jê bibin ger em wusa
bixwazin û hewl bidin ku rêça xwe rast bikin û kalîteya
berhema xwe baştir bikin. Ger em tovên kiryarên bi
encamên êşdar ji holê rakin û li şûna wan tovên ku ji
xwezaya giyan re bêtir guncan in biçînin, em ê bê guman
fêkiyên bextewariyê ji wan tovên baş ên ku di axa giyan de
hatine çandin bidirûn. Divê em niha, niha û ne sibê, îradeya
xwe ya azad bikar bînin, ger em bixwazin bextewariyek
.mezintir bi dest bixin an êş û azarê kêmkarin
Ji ber vê yekê, şert û mercên bextewariyê di hundirê
mirov de ne, û tiştê ku divê ew bike ev e ku bi ciddî li ser wê
hevkêşeyê bisekine ku xeletî nake, û encam dê di
berjewendiya wî de bin ger ew nirxandina çêtirîn bike û pê re
mijûl bibe. Lê mirovê xwedî îradeyeke xurt bi Xwedê re di
ahengekê de ye

Enerjiya hişê ya konsantrekirî

Dema ku hûn tîrêjên rojê li ser xalek pir biçûk
disekinînin, ew germê çêdike, û ew germî dikare dar, qumaş,
kaxez û hwd. bişewitîne. Bi heman awayî, dema ku hûn hişê
xwe bi baldarî disekinînin, enerjiya wê ya komkirî ew e ku
xerabî û rehên gumanan, sedema hemû têkçûnan,
.bişewitîne, û ronahiya şehrezayiyê bi geşî û tîrêjê bibiriqe
Dema ku raman bi Xwedê re, ku çavkaniya hemû
qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz e, di ahengekê de
be, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû
hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve
girêdayî ne, ku dikarin di her warî de sedemên nû ji bo
.serkeftinê biafirînin

.Xwedê hewlên baş û xêrxwazî bi serkeftinê tac bike

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji
kiryarên xwe yê berê, yê ku di demek û cihekî diyarkirî de

kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên
ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok
girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiya wan
.raman û kiryanan nîşan didin

Dema ku hûn li rojê bi mîlyonan kîlometreyan dûr di
fezayê de dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir
xuya dike. Lêbelê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra
rojê sed carî mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me Erdê
rasterast li ber rojê bi cîh bikin, ew ê wekî xalek piçûk li gorî
wê xuya bike. Bifikirin ku firehiya mezin a rojê fireh dibe heta
ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê şîn bigire. Ezmanê
ku em dibînin tenê perçeyek piçûk e, tenê xalek, ji fezaya
bêdawî ye ku gerdûnê dagir dike. Her çend roj berfirehbûna
xwe ber bi bêdawîbûnê ve bidomîne jî, ew dîsa jî nikare
bêdawîbûnê bigire nav xwe. Ev xeyala kozmîk a piçûkbûn û
dawîbûnê şiyana hişê ji bo girtina berfirehiya gerdûnê, eslê
.wê û sînorên wê sînorê dike

Ewê ku ne girêdayî pîvan û pîvanan e, ku bê sînor û bê
eslê xwe ye, Xwedê ye, ku li her derê heye û li deverên herî
dûr ên fezayê heye. Ew di stêrkên dûr û dûr de ye, mîna ku
ew di nav te û di nav min de ye, û ew bi hişmendî ji her
fezayê ku dagir dike haydar e, çi piçûk be çi mezin be. Ji
"pirtûka "Armanca Dawî ya Mirov

Dua

Ey Xudan

Destê min ji tariyê ber bi ronahiyê ve bigire

Ey bîdengiya kozmîk

Ez dengê te di nav gurrîna çeman û şewqa bilbilan de

dibihîzim

Di girîya bayê de, di gurîna pêlan de, û di gurîna

lerizînan de

Ey Xudanê delal

Ez ne bi gotinan, lê bi hesreta dilekî ku ji hesreta te

dişewite te dipêrêzim

Bila ez firehiya te ya fireh bibînim

Hebûna te ya berdewam li pişt her tiştî
Belkî ez ê fêm bikim ku ez beşek ji hebûna te ya
neguherbar im ji bo her û her
Ey okyanûsa tijî
Xwezî çemên pêçayî yên xwestekên min bikaribana di
nav çolên asteng û astengan re biherikin
Di dawiyê de, aloziya te ya herî mezin tevlihev bû
Alîkariya min bike ku ez guh bidim dengê te, Xudan
Dengê kozmîk ku lerizîna gerdûnê jê derket
.Bila ez hebûna te bi dengê pîroz (Om - Amîn) fam bikim
melodî pîroz e ji bo hemû dengên pîroz
Dema ku ez guh didim senfoniya hebûnê, hişyariya xwe
berfireh bikim
Bila ez xwe wekî okyanûsa kozmîk hîs bikim
Û tevgerên lerizî yên laş li ser singa wî direqisin
Bila dengê herî pîroz di hundirê min de deng vede
Berfirehkirina hişmendiya min ji laş ber bi gerdûnê ve
Dibe ku ez bextewariyeke bêdawî û hemû-dorfireh hîs
bikim
Ji deryayeke ronahiyê ya zêde diteqe
Ey hêza bêdawî
Ey şehrezayiya herheyî
Giyane min bi lerizîna te ya giyanî tijî bike
Ey dengê peyva kozmîk a pîroz
Şaşıyên min rast bike
Min pêwîst e
Destê min ji tariyê ber bi ronahiyê ve bigire
Her gava ez li Te difikirim, ey Xudan, lehiyek ji hesreta
şewitandinê di hundirê min de çêdibe, hestên min dihejîne û
ji dilê min ber bi her şaneyek di laşê min de diherike, wê bi
evîna îlahî bar dike
Xwesteka min a herî mezin ew e ku ez bigihîjim kûrahiya
hebûna te û ji hebûna te kêfê bistînim
Û ji nişkê ve deriyê giyan vedibe, û ez bi dîtina ronahiya
!te ya geş ji kêfxweşiyê diqelişim

Ji bilî çend kesên ronakbîr, piraniya mirovahiyê nizane
ku paşeroj çawa ye. Lê dîsa jî, nezanîna me ya li ser paşerojê
ji bo me jî sûdmend e. Ji ber ku eger me her tiştê ku me di vê
jiyanê û jiyanên berê de kiriye bizanibûya, em ê ji ber gelek
kiryarên xwe şaş û metel bimînin. Bi rastî, dibe ku îradeya
me jî ji ber şokê felç bibe, me nekaribe ku em li pey
armancên xwe berdewam bikin û me bike qurbanê
bêhêvîtiyê. Heta di vê jiyanê dinyayî de jî, jibîrkerin nîmetek ji
Xwedê ye, ku rê li ber bîranînên paşerojê, nemaze yên tal û
.bi êş, digire ku li ser raman û hestên me serdest bibin
Lê şikir, çirûska îlahî ya di hundirê me de her tim bi hêvî
û xwesteka berdewamiya rêwîtiya bêdawî ya jiyanê dibiriqe.

Divê em ji Xwedê re ji bo van herdu nîmetan şikir bikin:

.jibîrkerina rabirdûyê û hêviya pêşerojê
Divê em negihîjin wê encamê ku çarenûs astengiyan li
pêşiya îradeya azad datîne. Lêbelê, divê em hemû hewla
xwe bidin ku li hember bandorên neyînî yên ku piraniya
mirovan bi çarenûs û qederê ve girêdidin, li ber xwe bidin û
azadiya xwe ya hîlbijartinê li gorî baweriyên xwe yên
hundirîn bikar bînin, bi şertê ku ev bawerî li ser baweriya
saxlem bin û li ser qanûnên îlahî bin, bêtî ku mirov nikare
.bextewariya rastîn tam bike

Dema ku em dest bi karekî dikin, divê em ji şert û
mercên neyînî netirsin, lê belê divê em heta radeyeke herî
zêde geşbîn bin, bi baweriyeke bêqusûr ku tiştê nikare rê li
ber pêkanîna îradeya me û pratîkkirina azadiya hîlbijartina
.me bigire

Eger em negihîjin armanca xwe, qebûlkirî ye ku em bi
awayekî nepenî qebûl bikin ku astengiyên ku me bi xwe
çêkirine hebûn ku rê li ber gihîştina wê girtin. Divê em
berdewam bikin û hewlên xwe du qat bikin da ku bigihîjin
armanca xwe. Divê em ji xwe re piştrast bikin ku astengî û
dijwarî çiqas xurt û dijwar bin jî, dîsa jî hêza me ya têr heye
ku em wan ji holê rakin û li ser wan serbikevin. Her çend em
tevî hemî hewildanên xwe jî têk biçin jî, ne hewce ye ku em

bêhêvî û dilşikestî bin, heya ku em fêm bikin ku îradeya mirovan ji çarenûsê, ku bi destê me ye, xurttir e. Ji ber vê yekê, divê em dev ji hewildanê bernedin, çend caran jî em têk biçin jî, ji ber ku her gav deriyên vekirî hene. Tenê hewce ye ku em hewl bidin û hewildanê dubare bikin heya ku serkeftin ji me re were dayîn. Xwedê dê heya ku em xwe bispêrin Wî û hewla xwe bidin, alîkariya me bike. Yê ku di rê de dimeşe dê bigihîje cihê xwe, û yê ku baweriya xwe bi .Xwedê tîne dê bêhêvî nebe

Dema ku mirov tişteki bixwaze, û ew xwestek xurt û lezgîn be, ew xwestek qet ji hişmendiya wan dernakeve, her ku ew biçin û her ku ew berê xwe bidinê, û çi mijûlî û fikarên wan bin jî. Bi çalakiya xwe ya domdar û berdewam, ew xwestek xwedî biryardariyek û enerjiyek mezin e. Ev fısıltandina rewşenbîrî ji lavakirina mekanîkî xurttir û bibandortir e, ku ji tevgerandina lêvan wêdetir naçe. Ev tiştê ku evîndarên Xwedê dikin e; ew bê rawestan evîna xwe ji bo Xwedê fısıltandin dikin, û fısıltandinên wan ji dil û nayên bihîstin, di hemî çalakiyên xwe yên rojane de. Ev fısıltandina ji dil bala wan nakişîne, û ne jî bi erkên wan ên din re nakok e. Her ku xwesteka wan ji bo Xwedê mezin dibe, evîna wan ji bo Wî xurttir û kûrtir dibe, heta ku ew hebûna Wî dest bidin û ronahiya Wî bi çavê giyan bibînin, kêfxweşiyek mezin tam .bikin û aramiyek bêdawî hîs bikin

Xwedê dersên ku em di jiyanê de hewce ne ji me re dişîne da ku em jê sûd werbigirin û têgihîştin û ezmûnê bi dest bixin. Her kesê ku ji wan dersan dûr bisekine, dê neçar .bimîne ku wan fêr bibe, çi qas dem bigire jî Her azmûnek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gazind, .kîn û biryara nebaş wê bi xeletî bikar bînin Dema ku em xwedî têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember jiyanê bin, ew xweşik dibe. Û bê tevlîheviyan

dozên psîkolojîk

li ber hevdu dikenin û bi gotinên herî xweş ên wekî "Erê,
delalê min" û "Bê guman, evîna min" û hevokên din ên
dostane bang li hev dikin. Lê gava ku ew difikirin ku ew bi
.tenê ne, ew gengeşe dikin û gotinên êşdar li hev dikin
Min bi wan re axivî û got: We ez vexwendime şahiya we,
lê atmosfer aloz e û ez hîs dikim ku di vê malê de gelek
nakokî heye, û ji min re xuya dike ku di vê jûbîla zîvîn de
.gelek hesin heye

Di destpêkê de ew aciz bûn, lê paşê qebûl kirin ku ez
rast bûm û lêborîn xwestin. Wê berdewam kir û got: Hûn bi
?her dem nîqaş û pevçûnê çî feydeyê dibînin
Wisa xuya dike ku hûn ji bo parastina navûdengê xwe
wekî cotek bêkêmasî bi hev re dijîn, lê divê hûn bi hev re
wisa bin û ji bo bextewarî û aramiya hişê xwe di aşî û
.ahengekê de bijîn

Xwarina magnetîkî

Dema ku mirov behsa xwarin an xurekê dikin, ew bi
gelemperî mebesta wan xwarina fîzîkî ye ku ji bo domandina
laş tê xwarin. Lêbelê, celebên din ên xwarinê hene ku ji
xwarina fîzîkî ne kêmtir girîng in, û pir caran hîn girîngtir in,
wek xwarina rewşenbîrî an giyanî, çalakiya derûnî an jî
.konsantrasyona hiş, şehrezayî û têgihîştina giyanî
Xwarina fîzîkî şaneyên laş diparêze, xwarina rewşenbîrî
hişê bi ramanên saxlem tijî dike, û xwarina aqilmendiyê
.giyanê zindî dike û şiyane wê pêş dixe
Xwarina rewşenbîrî bi gelemperî ji ramanên ku mirov
difikire û ji wan ramanên ku ew ji yê din bi rêya têkilî û
.danûstandinê bi wan re werdigire pêk tê
Kesên xwedî mîzacên aram û xisletên esîl dibin alîkar ku
.ramanên me magnetîk û saxlem bin
Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya
rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder
werdigire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi
mirovên xelet re, çî heval bin çî xizm, çêdibin. Ev dibe
sedema ramanên xemgîn û rewşa xirab

Laş enerjî û zindîtiyê ji xwarinên fizîkî werdigire, lê
xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê
yên ku ji xwarinên hişk û şile hêsantir têne helandin, ku bi
.hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî, peyda dikin
Dema ku hûn dikarin nezanîne veguherînin aqilmendî,

qelsî û lawaziyê veguherînin tenduristî û zindîtiyê, û bi
bawerî û wêrekî - hetta bi tenê jî - li ser rêyên jiyanê bimeşin,
û kêfxweşiya hundurîn bi xwedîbûna wijdanek zindî û hişyar,
û baweriyek bêdawî bi edaleta Xwedê û serkeftina rast li ser
.xeletî û rastiyê li ser xeyalê biceribînin

Û gava tu her roj hewl bidî ku ramanên xwe ber bi astên
bilindtir û safîtir ve bidî, û dilê te bi evîn û spasdariyekê be, û
niyetên te yê baş ji bo yê din hebin, xwarina te ya
rewşenbîrî dê magnetîk be, û hingê tu dê her tiştê xweşik û
kêrhatî, ji tişt, mirov û şert û mercan, ku ji bo berdewamiya
rêwîtiya ber bi peravên ewlehî û ewlehiyê ve hewce ne,
.bikşîni ser xwe

Dema ku hûn hewl bidin ku hûn tiştê ku hûn hewce ne bi
dest bixin û bi tiştê ku Xwedê dide we razî bin, hûn ê di ruhê
xwe de dewlemendtir û ji wan kesên ku bi mal û milkê
dinyayî ve mijûl in û çavbirçî kêfên wê yê demkî ne, razîtir
.bin

Dema ku mirov li Xwedê bigere, ku ew yekane dostê
rastîn e, ji hemû hevalan wêdetir, ew îmkân dibe ku di hemû
têkiliyên mirovan de dostaniya rastîn ava bike: malbatî,
.biratî, zewacî û giyanî

Dostanî hêmanek girîng e di têkiliyên zewacê de, û divê
pêşîni were dayîn ji bo nêzîkbûna rewşenbîrî û hestiyarî,
.hestek kişandina exlaqî, û evîn û dostaniya rastîn

Ew kesên ku nikanin ferqê di navbera evîna rastîn û
kişandina hestiyarî de bikin, carek û carek bêhêvî dibin
Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar de. Û ew hevkarîyê dikin da ku

barên jiyanê ji bo hev sivik bikin û bi dilovanî û têgihîştina
.hevbeş û dostaniyê xemên jiyanê ji holê rakin
Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne, heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yên din
.bandorê li min bikin

Ya Xudan, ez fêm dikim ku derfetek bêdawî li pêşiya min
heye ku ez şiyanên xwe bikolmim û potansiyela xwe ya
giyanî kifş bikim, ez ê girêdanên madî bi armancên bilindtir
biguherim. Ê ez ê fêm bikim ku ruhê dilsoz her gav bi min re
ye

Îro ez ê ramanên xwe bi dozeke geşbîniyê tijî bikim, ez ê
xwe ji ezmûnên nexweş dûr bixim, û ez ê tiştên ku laş, hiş û
giyanê min bi awayekî hevseng û domdar xwedî dikin, pratîk
.bikim

Reqsê jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi parastina
nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad bikim. Ê dema
ku bahozên ceribandî û tengahiyên mezin li ber min werin,
ez ê di keştiya giyanê xwe de, li seranserê deryaya jiyanê,
.ber bi peravên ewle û xwedayî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku

Xwedê bi rêya min dixebite; Ew Xudanê gerdûnê ye û ez
.dixebitim bi kûr li ser wî bifikirim û pê ve girêdayî bim

Xwedayê min ê delal, ez dizanim ku ramanên min dê ji
min re an têkçûn an serkeftinê bînin, li gorî ku kîjan raman di
jiyana min de herî bihêz e. Ji ber vê yekê, ez ê hewl bidim ku
ji bîr nekim ku tu destê alîkariyê dirêjî min dikî û ew min ji bo
.sedemên serkeftinê amade dike

Dema ku karesat û bêbextî bi ser min de werin, ez ê
moralê xwe bilind bikim û biryardariya xwe ji bo derbaskirina
wan xurt bikim. Ez ê di danûstandin û têkiliyên xwe de bi her
kesî re dilsozî û durustî bi kar bînim, û ez ê ramanên evîn û
daxwazên baş berdim. Wê demê Xwedê dê bi hêz û
.şehrezayiya xwe piştgiriya bide min

Xudan, ez ê îrade û aqilê xwe bikar bînim da ku pêşî
tiştên biçûk bi dest bixim, û dû re jî ber bi destkeftiyên
.mezintir ve biçim

Tewra ku hemû xeyalên madî werin bicîhanîn jî, ew dîsa
jî tenê bextewariya netemam tînin, û dîtina Xwedê tenê
bextewariya rastîn e. Ez ê rezervuarên bêdawî yên şahiyê
kifş bikim. Ê ew qet dev ji herikîn û bazdanê bernade, di
.baxçeyên giyan û çîmenên wê yên herdem kesk de

Gotinên zêrîn

Bextewarî mafê min e, mîrata min e, û xezîneya min a
veşartî ya îlahî ye, ey Xudan, rêberiya min bike da ku ez di
xwe de xezîneyên ku ji xewnên padîşahan derbas dibin
.bibînim

* * *

Niştasihê xwedayî yê dilan - ji rehm û dîlovaniya xwe - di
şagirtên xwe de çirayên geş ên şehrezayiyê ronî dike ku
.tariya nezanîne belav dike

* * *

Jiyan tevgereke aqilmend e ku rîtmeke birêkûpêk heye.

Ew xwe di tiştên bêcan de şekil dide, an jî şiklekî zindî û
.tevger digire. Jiyan her tiştî vedihewîne û her tiştî dagir dike

* * *

Ey Evîndar ê Herî Mezin, Tu jiyan bi xwe yî Tu armanc û

xeyala min î Min di baxçeyê xwe yê ezmanî de bike gulek
geş, an jî di gerdembenda evîna xwe ya geş de bike morîkek
geş, an jî rûmeta herî mezin bide min: cihê herî biçûk di dilê
.xwe de

* * *

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê

.binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim

* * *

Werin em xalîçeyek zêrîn a xewnan bi tîlên hevrîşimî

yên bîranînen şîrîn û ramanên safîkirî bipêjin

* * *

Hişek vala [bê ramanên erênî û avaker] kargehek ji bo
.tengahiyê, fikaran, bêhêvîtiyê û bêhêvîtiyê ye

Eger evîna gerdûnî di dilê te de bicîh bibe, ew ê
bextewariya mayînde û nûjenkirî bîne te ku tiştek din nikare
bide te

Kulîlkên jiyanê yên ku di baxçeyê hebûna erdî de
vedibin, bi awayekî bêhempa xweşik û xweş têne
temaşekirin, lê hîn bi heybettir û şahanetir kaniya bedewî û
şehrezayiyê ye ku li derekê heye, ku em jê hatine û em ê
.vegerin û careke din tevî bibin

Dema ku şagirt sibehê şiyar dibe, ew ji xwe re piştrast
dike: "Ez ne beden im, ez ruhekî nedîtî me... Ez şahî me... Ez
ronahî me... Ez şehrezayî me... Ez evîn im û her çend ez di
vê bedenê de dijîm jî, ruhê min nemir e û ji rizîbûnê nehatiye
".destgirtin

Çawa ku dilopên şilbûnê alîkariya kulîlkan dikin ku şîn û
mezin bibin, diloanî jî dostaniyê xwedî dike û mezinbûna wê
.pêş dixê

* * *

Pêl hene ku li ser rûyê okyanûsê xuya dibin û pêl hene
ku di kûrahiya wê de winda dibin; di her du rewşan de, ew di
nav okyanûsê de ne û bi wê re yek in. Bi heman awayî,
mirovên ku di "jiyanê" de li ser rûyê okyanûsa kozmîk
diherikin an jî di "mirinê" de di nav wê de winda dibin, bi
.heman rengî di nav okyanûsa bêdawîyê de ne

* * *

Neynika heyvê di ava aloz de bi zelaî nayê dîtin, lê
gava rûyê avê aram dibe, neynika heyvê bi tevahî zelaî dibe.
Ev yek ji bo hiş jî rast e: dema ku ew aram be, hûn dikarin
.rûyê giyanê xwe bi zelaî û rastbûnek bêkêmasî bibînin

Ey Xudan, tîrêjên rojê yên şehrezayiya xwe di rojên
bextewar ên serkeftina min de rêberiya min bike, û ronahiya
heyva tijî ya rehmeta xwe jî bişîne dema ku ez di şevên tarî
.yên xemgîniyê de dimeşim

Meditasyon ew rêbaz e ku hûn bi hişê gerdûnî ve
girêdayî dibin, û gava ku hûn bi wê hişmendiya bêdawî re li
.hev bikin, hûn ê bikaribin hemî razên afirandinê bizanin

Xwesteka nêzîkbûna Xwedê û naskirina Wî bi serê xwe
nayê, lê divê were pêşxistin, û jiyan bêyî wê xwestekê ti nirx
.nîne

Jiyana li ser erdî rawestgehek demkî ye, û erkê sereke
yê mirovahiyê ew e ku armanc û hedefa vê rêwîtiyê fêm
bike. Ew armanc naskirina Xwedê ye, û ew nikare tiştêkî din
.be

Aştiya te xezîna te ya biqîmet e, ji ber vê yekê nehêle ku
kes wê xezînê ji te bistîne

* * *

Fêr bibe ku di keleha exlaq û xwe-qîmeta xwe de bi tena
serê xwe, ewle û aram rawestî

* * *

Her tişt heye ji ber ku Xwedê heye û ji ber ku ew heye,
hûn jî hene. Bi saya hebûna Wî, hûn ji rehetî û kêfxweşiyên
jiyanê kêfê digirin. Ji ber vê yekê, spasdariya we ji Xwedê re
.divê pir kûr be

Pirtûkên baş dikarin bêdeng, bi nezaket û hevalên
rêzdar bin. Di kêliyên dijwar de van pirtûkan bernedin, ji ber
ku ew ê tu carî te bernedin, berevajî hevalên fîzîkî yên ku
.dibe ku te berdin

Her kesê ku xwedî tenduristiyeke baş, jiyanêke rehet û
şiyana derûnî ya mezin be, lê bextewar nebe, hîn di jiyane
de bi ser neketiye. Dema ku hûn bi rastî dikarin bibêjin, "Ez
bextewar im, û kes nikare bextewariya min ji min bistîne",
.we wêneya Xwedê di hundurê xwe de dîtiye

Tekez li ser aramî û aştîyê bike, û heke tu dixwazî di aştî
û aramiyê de bijî, tenê ramanên evîndar û niyetên baş
bişîne. Jiyanek li ser bingeha rastdarî û dîndariyê bijî, û hemû
kesên ku jiyanê wan bi ya te ve girêdayî ye, dê tenê ji
.hebûna bi te re sûd werbigirin

Eger hevalên te tune bin, an jî hevalên te wextê te
winda dikin, an jî tu bi wan re li hev nakî, wê demê bila pirtûk
[û materyalên] ku zanîne di hewînî bibin hevalên te, ji ber ku
tu dikarî ji deriyên rûpelên wan derbas bibî nav cîhanek
.ramanên ecêb û balkêş

Dîtina Xwedê tê wateya bidestxistina her tiştê ku dil
dixwaze, û ruhanîbûn tê wateya vekirina deriyên tenduristî,
.bextewarî û serkeftinê

Di hundirê me de çirûskek ji hêza îlahî heye ku hemû
.jiyanê diafirîne û didomîne û li benda vêketinê ye

Xwendin çalakiyeke derûnî ya pir sûdmend e; ew hişê
mirovan perwerde dike û wê nerm dihele. Saetek an du saet
xwendin rojane dê di nav çend salan de bingehek zanîne ya
cîhêreng bide her kesî, bi şertê ku ew pirtûkên hêja hilbijêrin.

Bi xwendina romanên erzan an pirtûkên bêwate yên bê
armanc û bê wate, dem winda nekin û zîrarê nedin şiyane
.xwe yên derûnî

Kesên xwedî meylên civakî dê di pirtûkên hêja de
enerjiyek nû bibînin da ku bi rêya dersên ku di pirtûkên ku ji

hêla mêr û jinên jêhatî û esilzade ve hatine nivîsandin de
.hene, alîkariya mirovahiyê bikin

* * *

Xwendin çalakiyeke derûnî ya pir sûdmend e; ew hişê
mirovan perwerde dike û wê nerm dihêle. Saetek an du saet
xwendin rojane dê di nav çend salan de bingehek zanînê ya
cihêreng bide her kesî, bi şertê ku ew pirtûkên hêja hilbijêrin.

Bi xwendina romanên erzan an pirtûkên bêwate yên bê
armanc û bê wate, dem winda nekin û zîrarê nedin şîyanên
.xwe yên derûnî

* * *

Divê xweperestî û serbilindî ji holê werin rakirin ji ber ku
.ew astengiyên herî mezin ên li pêşîya zanîna gîyanî ne

* * *

Bêyî hesta Xwedê, ev dinya tijî nakokî, tundûtûjî û
dilşikestinên tal xuya dike. Bextewarî di hesta nêzîkbûna
.Xwedê de ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin, di dilê xwe de şahî û
bextewariyek domdar heye, ji ber ku ew ewlehî û aramiya
pîroz hîs dikin, bahozen hêrsê nikarin wan bihejînin û tirs jî
.nikare bikeve dilê wan

* * *

Pirtûkên baş hevalên te yên herî baş in; bi rêya wan, tu
dikarî bibihîzî ku hişên mezin bi nermî bi te re diaxivin, te
rehet dikin û şîretên herî baş didin te. Neçarbûna pêşxistina
xwestekek rastîn ji bo xwendina pirtûkên baş tê wateya
.windakirina mîrata nifşan

* * *

Bêyî alîkariya îlahî, mirov mehkûmî têkçûnê ne, ji ber ku
hêz û şehrezayiya ku ji bo serkeftina di şerê jiyanê de hewce
ye ji çavkaniyek bêdawî tê. Dema ku mirov Xwedê paşguh
dike, ew xeta jiyanê ya ku alîkarî û piştgiriya pêwîst ji bo
.serkeftinê dide wan qut dike

Lêgerînerên ku li deriyê derfetên giyanî dixin, dê bibînin
ku derî ji bo wan vekirî ye, ji ber ku Xwedê alîkariya wan
.kesên ku alîkariya xwe dikin dike
Dema tu bi Xwedê re di ahengekê de bî, hemû xweza bi
te re di ahengekê de ye
* * *

Evîn mîna kaxizê şmirê ye ku hiş paqij dike û nelirêtiyê ji
karakter radike
* * *

Dema ku hûn ji nişkê ve Xwedê li her derê dibînin, û
dema ku ew tê ba we, we îlham dike û rêberiya we dike,
.çîroka evîna îlahî dest pê kiriye
* * *

Bila evîn di dilan de bibirîqe û tîrêjên şîfayê ji yên din re
bişîne
* * *

Dema ku hûn ciwan û bihêz in, hewl bidin ku Xwedê nas
bikin, ji ber ku di pîrbûn û nexweşiyê de dibe ku hûn êdî
nekarin li Wî bigerin. Di temenê ku mirov dest bi têgihîştina
wateya rastîn a jiyanê dikin de, laş qels dibe, û ew mayîna
jiyana xwe li şûna lêgerîna rastiyê, bi xwedîderketina li
.şîyanên xwe yên laşî yên nazik derbas dikin
* * *

Ezê ji her gelî baştirîn tiştî bigirim, û ezê
taybetmendiyan baş ên hemû neteweyan qîmet bidim bêyî
.ku ez balê bikişînim ser kêmasiyan wan
* * *

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekî ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyan
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî
* * *

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji
bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyê tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin

ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi hestek kûr a
aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ev herikîn bi çavkaniya xwe ya
bilind ve girêdayî ye, herikînek domdar ku digihîje giyanên
ku bi wê çavkaniyê re lihevhatî ne, û dihêle ku ew
.bextewariyê veguhezînin kesên ku dixwazin aştîyê

* * *

Çend gotinên xweş ji dil gelek xemgîn ji holê rakirine û
çend dengên jîr rêyên tarî bi çirayên şahî û aramiyê ronî
!kirine

* * *

Em bi her ezmûnekê mezin dibin, heya ku em fêr bikin
ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Her êş û azara ku
em dikişînin wate û armancek heye. Tevî dijarîya van
ezmûnan, ew mîna agir in ku hesin dihelîne û vediguherîne
.pola xweşik, bihêz û piralî

* * *

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şekil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiyê de
.xwe nîşan dide

* * *

Dema ku hiş ji kûrahiya giyanekî hesretkêş fısıltandineke
ji dil û germ ji Xwedê re dibêje, banga giyan dê dilê gerdûnî
bigire, û bersiv dê were, û bi xwe re kêfxweşîyeke mezin
bîne. Ev fısıltandina rewşenbîrî îradeyê heta ku hêza pêwîst ji
.bo bidestxistina armanca xwestî hebe, mezin dike

* * *

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes e ku meriv wê bi dest bixe, ji ber ku qanûna
îlahî ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin
.dixebite

* * *

Çi fikarên me bin jî, divê Xwedê di jiyana me de di rêza
yekem de be. Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna
giyanî, çirçirandina domdar a ji dil û can ji Xwedê re ye, ku
hûn ê bi xwe guhertinek erênî ya ecêb biceribînin ku dê
.bandorek mezin li we bike

* * *

Divê mirov hemû şiyarên hişî yê ku Xwedê daye wî ji
bo lêgerîna tiştên demkî terxan neke, wekî din ew ê xwe di
labîrentên materyalîzmê de winda bike û ji bo xwe sînorkirin
û sînordarkirinên ku ne hewce ne biafirîne. Di şûna wê de,
divê ew hêzên xwe yê hişî bikar bîne da ku pêdiviyên jiyane
bi dest bixe û hewl bide ku şiyarên xwe yê giyanî pêş bixe
da ku di navbera rast û xelet, û di navbera zirardar û
.sûdmend de cûdahiyê bike

* * *

Rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê
rêbazê qebûl dikin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî
.dibin

* * *

Ey Xudan, deriyên aramiyê veke û penageha ramanên
min ên giyanî ji êrîşên fısıltişên xerab biparêze. Û bila gulên
bêrîkirinên min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li
.benda sibeha hatina Te me

* * *

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û baş e *
ku mirov dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de
nayên sepandin winda neke, wekî din mirov dê xwe di nav
daristanên rewşenbîrî yê qelew de bibîne û nikaribe ji qada
.teoriyan derbas bibe

* * *

Bextewarî fêkiya serkeftina psîkolojîk li ser şert û
mercên ne aram ên jiyane ye

* * *

Ewê ku Xwedê nas bike, dibe ku ji dinyayê re nenas be

* * *

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk [bêyî ceribandina rastîn]

bername bike, ew ê bibe mîna amûrek tomarkirinê ya
veguhêzbar ku gotinên pêşyan dubare dike û hevokên bilind
vedibêje, û yên din wê wî wekî zanyarekî xwende bihesibînin,
lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt
.kirin, û ne jî bi gihîştina giyanî re hevaheng e

* * *

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê

mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku
derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û
fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,
malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda
bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh
bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve,
.dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye

* * *

Dilên xwe ji bo rijandina îlahî vekin da ku ew di nav we

.re biherike û jiyana we bi bereket û qencîyên giyanî tijî bike

* * *

Çi karekî bikî û çî destkeftiyên ku tu bi dest bixî, her tim

ji bîr meke ku Xwedê çavkaniya hemû hêza ku ji bo xebat û
.serkeftinê hewce dike dide te ye

* * *

Bila ez te di feqîrî û bextewariyê de, di nexweşî û *

tenduristiyê de, di nezanî û şehrezaiyî de bi bîr bînim,
Xudan, û bila ez ronahiya te ya pîroz bibînim ku di gavê de
.başî û şîfayê dide

* * *

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez bêriya bihîstina dengê

te yê pîroz dikim. Dengên dijwar û erdî yên ku di nav bîrên
min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya
giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û
.melodîk

* * *

Jiyan di tariyê de hatiye pêçan, û divê em bihêlin
ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên
wê yên tarî de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva
tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronakbîriyê ye, çiraya
rêberiyê ye, û Stêrka Bakur e ji bo kesên ku di deryayên
.hebûna erdî û demkî re derbas dibin

* * *

Dem hatiye ku mirovahî ji xewa jibîrkirinê şiyar bibe û
ber bi şiyarbûneke giyanî ve biçe. Em ji te dixwazin, ey
Xudan, ku tu hişmendiya me ji kûrahiya bêxemiyê û ramana
teng û bi sînor ber bi asoyên aştî, ronahî, evîn û dilovaniya
.gerdûnî ya mirovî ve bilind bikî

* * *

Tişt dê di dawiyê de baştir bibin ji ber ku hêz û
kerametên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî
ne, û her kesê ku ji neçareserkirina rewşê nebawer be û hewl
bide ku bi hiş û baweriya xwe bikeve nav tiştê ku li pişt
.perdeyê ye, dê derî ji bo wî vebe

* * *

Bawerî qet nayê wê wateyê ku mirov bêhiş be an jî bi
aqilane li hember rewşan tevnegere. Berevajî vê, çi dibe bila
bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di
rewşên dijwar û dijwar de piştgiriya bide wî, eger ew bi hemû
.dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî

* * *

Eger hestên me bikaribin tevahiya rastiya ji me re
vebêjin, em ê erdê wekî çemên elektronan û her perçeyek
tozê wekî girseyek ronahî ya gerok bibînin. Ew kesên ku ji
cîhana madî ber bi ruhanî ve diçin, xwezaya xapandinê fam
.dikin û bingeha rastiya dizanin

* * *

Çi li daristana Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê be, çi jî ji xizaniyê be, divê mirov xwe îqna bike ku
destê Xwedê ji her xetereyê xurttir e û dikare kesên ku xwe
dispêrin Wî biparêze. Ji bo parastinê rêbazek parastinê ya

bibandortir tune ye. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi
bûyeran re aqil bikar bîne û di heman demê de bi tevahî
.baweriya xwe bi alîkariya îlahî bîne

* * *

Evîna ku di dilê hemû mexlûqan de dijî - evîna hemû
.dayikan, bavan, hevalan û hezkirîyan - ji evîna îlahî tê

* * *

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were
çêkirin, û girîngtirîn li ser yên tenê girîng were danîn. Wekî
din, divê tu erk bi erkekî din re nakok nebe. Nivîsarên Pîroz ji
me re dibêjin ku dema erkek bi erkekî din re nakok be, ev
.delîl e ku ew ne erkekî rastîn e

* * *

Her ku tîrêjên rojê yên girîng belav bibin, ez ê tîrêjên
hêviyê li dilên xizan û terikandî [yên ku civakê terikandiye]
belav bikim, û ez ê biryardariyek nû di dilên wan kesên ku
.difikirin ku ew têk çûne de biçînim

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Kesekî ji çembera evîna xwe dûr nexe, her kesî di dilê"
".xwe de bihêle û ew ê te di dilê xwe de bihêlin

* * *

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez her gav îradeya xwe
bikar bînim da ku kirinên sûdmend û baş pêk bînim
Alîkariya min bike ku ez li gorî daxwaza te bim, da ku
hemû ramanên min li gorî armancên te bin û bi daxwaza te
.re lihevhatî bin

Wî alîkariya min kir ku ez hêza veşartî û pîroz a di
hundurê xwe de şiyar bikim da ku ez bikaribim li ser hemû
.zehmetî û ceribandinan bi ser bikevim

* * *

Bi wê kesayetiya giyanî ya wêrek û dilnizm şiyar bibin -
.yê ku hêza şêran bi nermiya kevokan re dike yek

* * *

Ez xema rexneyên tal û derewîn, ne jî pesn û
pesindayînên zêde nakim. Tenê daxwaza min ew e ku ez
.îradeya Te bikim, ya Xudan, û kerema Te bi dest bixim

* * *

Hûn nikarin xeyal bikin ka çiqas kêfxweşiya mezin dê we
tijî bike dema ku hûn hebûna îlahî hîs bikin. Wê demê giyanê
we dê bi evîna bêdawî ya Xwedê serxweş bibe. Ew evînek bi
mîlyonan caran ji her evîna mirovan mezintir e - evînek ku
hemî daxwazên we pêk tîne û dilê we bi kêfxweşî û razîbûnê
.tijî dike

* * *

Bi rêya balkişandina hundirîn, hûn dikarin rasterast
bextewariya giyanî di hundirê xwe û li dora xwe de
biceribînin. Ger hûn vê hişmendiye pêş bixin, kesayetiya we
dê bi rengê aheng mezin bibe, û hûn ê ji bo mirovan û
.hebûnên din magnetîzmek balkêş bi dest bixin

* * *

Ey Parêzvanê Mezin, xema min nîne ku ez her tiştî ji ber
çarenûsa xwe, ku ez bi xwe çêkiriye, winda bikim, lê ez ji te
dixwazim, ey yekane penageha min, ku şema evîna min ji te
.re ji bayên bêxemiyê û jibîrkirinê biparêzî

* * *

Werin em ji avên paqij û teze yên aştiyê yên ku ji
kaniyên şert û mercên guncaw diherikin, bi biryardariya me
ya xurt a ji bo erênî fikirîn û xwedî nêrînek geşbîn, têr bibin û
.vexwin

* * *

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên
mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn
bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tişteyê netirsîn. Wijdanê
paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha
wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û
.wergirtina bereketên Xwedê

* * *

Hewl bide tiştên wêrek û xweş bikî ku piraniya mirovan
.nakin, û evîn û aştî bide wan kesên ku yên din ji bîr dikin

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Heke hûn dem ji bo pêşxistina hişê xwe xerc nekin, tu"
mîqdara dewlemendiya madî we têr nake. Ev pêşxistin ne
îşkence ye, lê belê perwerdekirina hişmendiye ye ji bo
".xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji
te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz
bikin. Dema ez zarokek bûm, her gava hin kes gotegotên
derew li ser min belav dikirin, sebra min winda dibû. Paşê,
min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pejirandin an heyraniya
.mirovan girîngtir e

* * *

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend
bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyane de nikare bi wê
kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku
her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.
Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku ji Wî hez dikin e, û
.ew qet ji bo kêliyekê jî wan nahêle

* * *

Kêm kes hene ku bi pêşxistina hêzên xwe yên derûnî û
.giyanî re eleqedar dibin

* * *

Destûrê nede xwe ku bikevî binê paşxistina karî. Ji xewa
rastiya asayî ya bêzar rabe û ber bi asoyên jiyaneke paqij ve
.biçe ku tê de serkeftin, şahî û aştî heye

* * *

Di hundirê te de potansiyeleke mezin heye ku li benda
veberhênanê ye, û tu tenê yê ku dikare wê çalak bike û sûd
.jê werbigire yî

* * *

Rizgarbûn ji fermanên adetên xirab û xwestekên nexweş
bextewariyek pir mezintir ji serkeftina madî tîne. Di
serkeftina rewşenbîrî de rehetiyek psîkolojîk heye ku şert û
mercên derveyî nikarin ji we bistînin. Hûn dikarin hemî dema
xwe ji bo berhevkirina dewlemendiyê derbas bikin, lê ew
dewlemendî dê aramiya mayînde û ewlehiya ku hûn lê
digerin nede we. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne we ji
ber ku bextewarî û aramiya rastîn di hişê de ne, ne di milkên
.madî de

Dema ku hûn di xweya xwe ya rastîn de bi awayekî xurt
bicîh bibin, hûn her karekî bi cih tînin û bi kêfxweşiya îlahî ji
.hemî tiştên baş kêfê digirin

* * *

Nehêle lawazî bikeve hişê te, û dema ku tu bi kesên ku
ramanên neyînî û nêrînek pesîmîst hene re têkilî datînin hişyar
be, da ku ramanên wan ên lawaz nekevin hişê te, heya ku
hişê te negihîştibe astek hêzê ku ramanên yên din nikaribin
wê lawaz bikin, lê berevajî vê, ew dikare ramanên yên din
.xurt bike û baweriya wan bi xwe zêde bike

* * *

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî
bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr nekin ku
bêyî hêz û enerjiya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin
tiştek bi dest bixin. Ji ber vê yekê, erkê me yê herî mezin li
.hember Wî ye

* * *

Rêyek heye ji bo nirxandin û darizandina adet û
kevneşopiyan Di destpêkê de, her kevneşopiyek mafdariyek
hebû Ger em bibînin ku ew mafdarî hîn jî heye, wê hingê
kevneşopî wate û sûdmend e Lêbelê, neaqilane ye ku meriv
bi korî kevneşopiyan bişopîne Divê em rastiyê bizanibin û
bişopînin, fêm bikin ka çi dikare bextewariyê bîne me û dûv
.re wê bicîh bînin

* * *

Dema tu dibînî ku ewqas kes bê bextewarî an serkeftin
in, texmîn neke ku ev çarenûsa wan e. Tu dikarî xwe bikî her
kesê ku tu dixwazî. Serkeftina te ya hundirîn ew e ku bi rastî
.te serkeftî dike

* * *

Eger di hundirê xwe de tiştek tune be, tu bextewar nabî.

Lê eger li dora te tiştek tune be û di hundirê xwe de
bextewar bî, bê guman tu serkeftî î. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku mirov li gorî şert û mercên wan ên derveyî
.werin nirxandin

* * *

Di nav girseya mezin de, dibe ku kesek hebe ku gihîştîye
astek bilindbûna giyanî û ji aştîya hundurîn û bextewariya
.giyanî ya bilind kêfxweş dibe

* * *

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê
were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi
digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku
min gelek caran di jiyana xwe de kar û bandora wê hêza
.pîroz ceribandiye

* * *

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de
bixeniqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re
ye, û tiştek nikare zirarê bide min. Vê zanîna bextewariyek
.bêwate û kûr daye min

* * *

Bêguman kirîna tiştekî nû ezmûneke xweş e. Lê piştî
demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe
ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û
tiştekî din bixwazin. Lêbelê, fatûreyê wê tiştî nayê jibîrkirin,
!nemaze heke we ew bi pere kirîbe

* * *

Divê mirov jiyana xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be
wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û
rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser

luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên
din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi
awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tiştêkî kêr nebî
.û ji tiştêkî bêpar nemînî

* * *

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xudan, û di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te hîs dikim, ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û
serfiraziya hevalên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û
aramiya xwe şa dibim. Her ku ez şehrezayiyê di yên din de
îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayiya xwe zêde dikim, û di
.bextewariya hemûyan de, ez ya xwe dibînim

* * *

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e
ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew
nikarin bextewar bin heya ku tiştêkî taybetî bi dest nexin. Lê
tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn
nejîn, tevî kêfxweşiya demkî ya ku ew tîne. Gelo çi ye wateya
şopandina xeyala bextewariya erdî ku soz dide ku tenê
bişkê? Divê mirov bi sadeyî bijîn, bêyî ku hewcedariya wan bi
.gelek milkên ku hewceyê baldariya domdar in hebe

* * *

Bihuşa min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên
Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a
hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û
şahî jî dibin dojah. Min fêhm kir ku bêyî wê kêfxweşiya
hundurîn, barê berpirsiyariyan ku li ser min hatiye spartin dê
aramiya min ji min bidizî û bextewariya min ji min mehrûm
.bikira

* * *

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were
girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lînêrîna tenduristiyê di
nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li
welatên pêşketî bi bandor tîne kontrol kirin, lê li yên din pir
in. Lê jîholêrakirina van kêzikan ne lûtkeya serkeftinê ye, ji

ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene,
wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî
yên bêhnteng ji ber pergalên kirîna bi pere - nexweşiyên ku
.xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin

* * *

Em beşek yekgirtî yê heman hişmendiye ne ku ev
gerdûna mezin jê derketiye holê

* * *

Te qet keriye peş dîtiye? Ger yek ji wan bizivire, yê
mayî bê dudilî wê teqlîd dikin Piraniya mirovan wisa ne Dibe
ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn, û yê
din jî tawilê li ser vê şêwazê siwar dibin û wê kopî dikin Ev
şêwaz bi nifşan berdewam kiriye Her neteweyek adet û
kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku hemî rast
an saxlem in Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û
kevneşopîyan bêwate û bêwate bin

* * *

Dema ku bahoza aloz a ramanan kêr dibe, em dikevin
padîşahiya aştiyê û dest didin hebûna xwedayî

* * *

Li Xwedê, an jî dîmenek xweşik ku îlhama aştiyê dide, an
jî ezmûnek kêfxweş û xweş bifikirin. Çalakiya derûnî ya erênî
.û aram zindîker û nûjenker e

* * *

Em di cîhaneke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn
bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi
dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn
dewlemendiye bi dest bixin û tenduristiya xwe winda bikin
(Xwedê neke). An jî dibe ku tenduristiya we baş be û
pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û
hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgirêkan
bibînin, dîlovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi nefret û
kîn werin pêşwazîkirin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jîyanê de
.nikare we bi rastî têr bike

* * *

Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe
odeyeke îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyanê wekî
mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê
dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew
ezmûn dibin ronîkirinên hêja li ser rêya ber bi razîbûn û
.bextewariya mayînde ve

* * *

Li wir, li pişt tariya netarî, bêdengiya bêdeng û tunebûna
neafirandî, eslê herheyê heye, ku çavkaniya hebûnê û hemû
.hêz û hebûnên xuya û nedîtî ye

* * *

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji
bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û
armanca hebûna xwe fêm bikin. Çend mirovên aqilmend
wateya plana kozmîk fêm kirine, lê piraniya mirovan kor in û
.ji vê armancê bêxeber in

* * *

Pere di jiyanê de qet armanca min nebû; armanca min
xizmetkirina xwişk û birayên min di mirovahiyê de bû. Ji ber
vê yekê, Xwedê gelek deriyên derfetan ji min re vekirin da
.ku ez xwe xwedî bikim û mîsyona xwe bicîh bînim

* * *

Xwedê ev gerdûn afirand da ku li gorî qanûnek sabît û
neguherbar bixebite. Ger em yek ji van qanûnên gerdûnî
binpê bikin, em xwe ceza dikin. Kesek ku ji banê avahiyek
bilind bavêje dê hestiyên xwe bişkîne. Ji ber vê yekê, em
nikarin qanûna kişandina erdê paşguh bikin bêyî ku encamên
.wê bikişînin

* * *

Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûr dinêrin û razên
veşartî yên şaristaniyên kevnar vedikolin, wêneyek mezin
derdikeve holê, bi xetên girêdayî, beşên cihêreng û
hûrguliyên rast, û em dibînin ku mirov di heman demê de
.hem xwezaya takekesî û hem jî civakî ye

* * *

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de
bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî
.bûna

* * *

Tîrêjên paqijiyê, aştî û bextewariyê li derveyî xewnan di
kûrahiyên me yên bingeşîn de diçirsin û direqisin

* * *

Bi her ezmûnekê ku di vê rêwîtiya me ya erdî de li
asîmanê jiyana me xuya dibe, divê em fêr bibin ka meriv
çawa hişmendiya xwe berfireh dike û çawa bêtir fêr dike ka
şert û mercên ku li dora me ne an jî em tê re derbas dibin, û
wê hingê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn û bi
.mirovan û jiyanê re bi renekî xweştir mijûl bibin

* * *

Piraniya mirovan yên din teqlîd dikin. Divê mirov orîjînal
.û afirîner be, û di her tiştê ku dike de jêhatî be
Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî,
lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li
Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir
kêm e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan
de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe
sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi
.daxwazên jiyanê re

* * *

Piştî bextewariya îlahî, bextewariya herî mezin ew e ku
mirov bi xizmên xwe yên nêzîk re, ku divê her roja salê bi
.wan re bijî, di aştîyê de be

Xelk gelek dem bi lez û bez û tevgerên bêhemdî winda
dikin bêyî ku gelek tiştan bi dest bixin. Kêm kes disekinin da
ku bifikirin û hewl bidin fêr bikin ka jiyan çi pêşkêşî wan
.dike

* * *

Divê em bixebitin da ku avahiyên hundirîn ên
şehrezaiyê di baxçeyên aştîyê de ava bikin ku bi kulîlkên
.bêhejmar ên fezîletên giyanî yên ecêb geş û dibiriqin

* * *

Ahenga hundirîn çavkaniyek dewlemend a hêzê ye û
.enerjiya nûjenkirî diafirîne

* * *

Dema ku mirov li jiyanê dinêre, dibîne ku serkeftin ne
hêsan e. Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo
debara xwe têbikoşin. Li ser hewldana ku ji bo parastina laşê
xwe û saxlem hiştina wê û ji nexweşîyan dûrxistina wê
hewce ye bifikirin! Her çend hûn di vê yekê de biserkevin jî,
ew serkeftin demkî ye. Laş - bila hûn dirêj bijîn - dê di dawiyê
de were veşartin. Pêwîstî ferz dike ku bi gelek hêzan re, hem
navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin da ku serkeftina xwestî
bi dest bixin. Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her
.destkeftiyek bi rastî girîng dûr bixin

* * *

Di hemû şert û mercan de hewl bide ku aram bimînî, û
.bihêle ku tovê aştiya te bi şadî û kenên razîbûnê geş bibe

* * *

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin
heya ku serkeftina xwe - ezmûnên xwe yên giyanî û zanîna
xwe ya bilind - bi yên din re parve nekin û alîkariya wan bikin
ku bigihîjin têgihîştina giyanî. Ji ber vê yekê ew kesên ku
gihîştine qonaxên weha û gihîştine rewşên weha, bi hewes in
ku têgihîştinê bidin kesên ku pêdivî bi wê hene. Ger hûn
serkeftina rastîn dixwazin, hûn ê ne tenê bextewariya xwe, lê
.di heman demê de bextewariya yên din jî misoger bikin

* * *

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di
dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên
xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên
din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de
nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û
.giyanên comerd de nîmet û diyariyek e

* * *

Dibe ku kesek hilbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng
bimîne, red bike ku bi malbata xwe re biaxive Her çend ev
kes dibe ku heta radeyekê aramiya hundurîn bi dest bixe jî,
tevgera wan xweperest e û zîrarê dide bextewariya malbata
wan. Ew nikarin wekî bi rastî serketî werin hesibandin heya
ku hezkiriyên wan jî ji destkeftiyên wan sûd wernegirin. Bi
heman awayî, bîdestxistina serkeftina madî ne tenê bi mafê
me yê kêfa serfiraziyê ve girêdayî ye; ew di heman demê de
berpirsiyariya me ya exlaqî ya li hember yên din jî digire nav
xwe ku em alîkariya wan bikin ku şert û mercên xwe yên
.darayî û jiyanê baştir bikin

* * *

Ez li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal parastî me, min
.rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re mijûl im

* * *

Îro ez fêhm dikim ku ez yek ji ronahiya qenciya herî
mezin im û ez ronahiyek im ji bo wan kesên ku li dijî pêlên
.deryaya xemgîniyê têdikoşin

* * *

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de, li ser
serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku
meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev
dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan
dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û
.xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zîrarê nede yên din
Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em
bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest
bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên
.wê bi wan re parve bikin

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav
jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser
prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî
û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi
xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî,

rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke
.bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe

* * *

Li vir, di vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî û
tîrbûnê fam dikin, lê astek din heye ku tê de pîvan tune ne;
her tişt zelal û şefaf e - her tişt hişmendî û têgihîştin e. Hestê
çêjê têgihîştin e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me rewşên hişmendiye ne. Çawa ku em dikarin di
xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest
bidin, di wê asta bilindtir de jî, em van hemî hestan bi
.hişmendiya paqij tecrûbe dikin

* * *

Ey Xudan, bi hestkirina nêzîkbûna xwe me bextewar
bike, me ji zincîrên xwestekan azad bike, û kêfxweşiyek
hundirîn bide me ku ji ezmûnên jiyanê û bûyerên wê yên
.guherbar bandor nebe

* * *

Dema ku hişê me bi têgihîştinên bilindtir re li hev
bikeve, hişmendiya giyanî di hundurê me de şiyar dibe û em
.ecêbên ecêb ên şehrezayî û evîna îlahî tecrûbe dikin

* * *

Eger em bi tevahî ji Xwedê hez bikin û bi hemû fikir û
dilên xwe berê xwe bidin wî, em ê xwe nêzîkî Wî hîs bikin û
em ê bibînin ku Ew stargeha herî mezin a ewlehiyê di jiyanê
.de ye

* * *

Di vê fezayê de ku xuya dike vala û fireh e, girêdanek
kozmîk û jiyanekê bêdawî heye ku me bi hemû tiştên zindî û
bêcan ên di gerdûnê de dike yek - pêlek jiyanekê bilind ku di
nav hemû hebûnê de diherike. Bêdawî mala me ya rastîn û
cîhê mayînde ye, û hebûna me di van laşan de demkî ye,
.mîna bêhnvedanek kurt ji bo karavanek ku li çolê dimeşe

* * *

Dema ku em xwe bi hêzên afirîner ên ruhê re li hev
bikin, em ê bi hişê gerdûnî û bêdawî ve girêdayî bibin ku

dikare rêberiya me bike û pirsgirêkên me çareser bike. Hêza
afirîner dê ji çavkaniya herî mezin a hebûna me bênavber
ber bi me ve biherike, û dihêle ku em di her qada çalakiya
.xwe de serkeftina afirîner bi dest bixin

* * *

Evîn di hawîrdorek bawerî, tolerans û rêzgirtina dualî de
mezin dibe û geş dibe

* * *

Ey Xudan, bi ronahiya ramanên pak û adetên baş me
pîroz bike, da ku eger tarîtiya adetên xirab û ramanên çewt
nêzîkî me bibe, ew yekser ji holê rabe û alîkariya me bike ku
em bi evînek ewqas kûr ji te hez bikin ku ne xeyalên madî û
ne jî ceribandinên dinyayî nikaribin me bigirin an jî hiş û dilên
.me bigirin

* * *

Tiştên ku bi hêsanî têne bidestxistin kêr daran bi qîmet
in. Em vê yekê ji lêkolîna jiyana mêr û jinên mezin û çawa ew
bi pêşxistina jêhatîyên xwe, bicihanîna erkên xwe, avakirina
nirxên xwe yên exlaqî, lêkolînên xwe yên kûr û dûrketina ji
xweperestiyê mezin bûne dizanin. Encamên ku wan bi dest
xistin û destkeftiyên ku wan bi dest xistin ji hewildanên ku
.wan kirin pir mezintir bûn

* * *

Azadiya rastîn di azadiya hîlbijartinê de ye ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin û ji hêla têgihîştin, rastbûn û
.îradeyek zexm ve tê piştgirî kirin

* * *

Dema ku hûn îrade, biryardarî û têgihîştina xwe ya
hişmend şiyar dikin, hêzên nedîtî ji hişmendiya bilindtir - bi
rêya têgihîştina giyan - têne berdan da ku alîkariya we bikin
û rêyên ku ber bi rehetiya psîkolojîk û bextewariyê ve diçin
.ronî bikin, bi alîkariya Xwedê

* * *

Divê mirov bi hewldana xwe kanalên giyanê xwe veke.

Kes bi dilxwazî êş û bêbextiyê li ser aşî û bextewariyê

hilnabijêre. Nezanî koka êşê ye û astengiya ku divê were
rakirin û ji holê rakirin. Nezanî giyayek zirardar e, bi kûrahî
koka xwe girtiye, ku di baxçeyê mirovahiyê de şîn dibe,
nebatan baş û sûdmend ji holê radike. Nezanî divê bi
îradeyek bê şik û biryardariyek biryardar were derbaskirin.
Divê axa hiş bi baldarîyek rast a derûnî [li ser erênî] were
çandin û tovên baş bi ava baweriyê werin avdan. Dema ku
tîrêjên germ û zindî yên evînê bibiriqin, tovê qenciyê dê
mezin bibe û li ser giya û giyayên parazit bi ser bikeve, ji ber
.ku tarîti di hebûna ronahiyê de nikare hebe

* * *

Kêfxweşiyên tiştên madî kêr dibin û winda dibin, lê kêfa
îlahî qet kêr nabe. Ew kêfeke îlahî ye ku bêdawî ye û nayê
.wesifandin

* * *

Divê em qet rêbazên şaş ji bo bidestxistina bextewariyê
bi kar neynin, û divê em aramî û dewlemendiya giyanî ya ku
di hundurê me de heye, ji bo dûvçûna rehetiya xeyalî û
jiyanek geş, ku dibe ku ji hêla kiryar û reftarên dojahî yên bi
.bandorên wêranker ve li ber me daliqandî be, terk nekin

* * *

Aramî kameraya herî baş e ji bo girtina hebûna îlahî. Bi
rêya lenza aramiya paqij û bi baldarî fokuskirî, wêneya pîroz
.dê bi zelaliyeke bêkêmasî xuya bibe

* * *

Bi rastî, hemû şehrezayî di hundirê te de ye û tiştê ku
.divê tu bikî ev e ku tu bi hişmendî jê haydar bibî

* * *

Razîbûn di xwe-pêşvebirinê de ye, da ku yên din li te
bigerin ne ku tu li wan bigerî. Divê evîn û dostaniyê bêyî hêvî
an daxwazê werin dayîn, ji ber ku hêvî kîn û tehliyê çêdike.
Her çend meriv ji bo xwe-pêşvebirinê hewl dide jî, divê mirov
di nav keleha fezîlet û xwe-qîmetê de bi tena serê xwe, ewle
.û aram bimîne

* * *

Bila şelaleya şahî û geşbîniyê her tim ji dilê min biherike,
û bila spreya wan a teze li hemû kesên ku ez pê re hevdîtin
.dikim bixe

* * *

Kêfxweşiya giyanî di giyan de xwesteka alîkariya bi her
awayî ya kesên din çêdike, û şiyana teqdîrkirina kêfên exlaqî
yên paqijkirî yên ku dibin sedema bextewariyê pêş dixe, bi vî
.awayî meyla ber bi kêfên xav kêr dike

* * *

Çiqasî rola te biçûk be jî, ew bi qasî rolên herî mezin
giring dimîne, ji bo beşdarbûna di serkeftina lîstika kozmîk
.de ku giyan li ser dikê jiyanê pêşkêş dikin

* * *

Hişmendiya gerdûnî hişmendiyeke mutleq û bêdawî ye,
ku her tim xwe nû dike û di afirîneriya xwe de bêdawî ye, û
.bi rêya te hewl dide ku aliyekî bêhempa yê xwe îfade bike

* * *

Eger carekê jî evîna îlahî tam bikî, tu ê tu carî dev jê
bernedî ji ber ku di tevahiya gerdûnê de tiştekî din ê wekî wê
tune ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê ew dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya
Xwedê - wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên
.kirinên wan ên gunehkar azad dike

* * *

Hemû kiryarên baş û xerab di nav şaneyên mêjî de ne û
wekî adet an meylên baş an xerab di ramanê de xwe nîşan
didin. Kesek ku ji ber ku şaneyên mêjiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya domdar xwe azad bike heya ku hemû adetên wî yên
nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê. Ev
diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast hatî rêve

kirin dixebite ku xwezaya neasayî ya şaneyên mêjî
biguherîne, da ku ew şane bi her tiştê baş, baş û xweşik tijî
.bibin

* * *

Têgihîştin çavê hundirîn e, dîtina giyan û teleskopa dil e.
Ew hevsengiya di navbera aramiya hiş û paqijiya wijdanê de
.ye

* * *

Her roj em dîmenên cuda dibînin, û her roj dersek nû
tîne ku meriv fêr bibe. Tê hêvîkirin ku mirov bi balkişandina
ser armanca dawîn a hebûna xwe dersê fêr bibe: naskirina
.çavkaniya hebûna xwe û bingeha jiyana xwe
Werin em ji bo jibîrkirina xemên rabirdûyê bixebitin û
biryar bidin ku li ser wan nemînin. Bi biryardariyeke bê şik û
îradeyeke çalak, werin em jiyana xwe nû bikin, serkeftinên
xwe baştir bikin û di hundurê xwe de adetên baş û
.taybetmendiyên hêja xwedî bikin
Xwedê hêza min e û ez baweriya xwe bi hêzeke din
naynim

Şerên jiyanê bike û heta dawiyê berdewam bike, qet dev
jê bernede. Qet nebêje, "Ez nikarim rê bibînim, ji ber vê yekê
ez ê dev ji hewildanê berdim." Ger te şaşî kiribin, ji bo
rêberiyê bipirse, lê qet dev ji hewildanê bernede. Gelek kes
dema ku bi astengiyan re rû bi rû dimînin têkçûnê qebûl
dikin. Yên ku têk diçin divê bi mirovên serketî re têkilî
daynin, ne bi têkçûyan re. Biryardar be ku biserkeve; bila ev
.felsefeya te di jiyanê de be

Divê em her roj hêza xwe ya laşî xurt bikin, hêza xwe ya
derûnî zêde bikin, û bi rêya meditasyonê, ramana saxlem û
xebata erênî û berhemdar ku bi hev re sûdê dide beden, hiş
.û giyan, xweya xwe ya rastîn nas bikin
Dema ku hûn dixwazin adetek baş ava bikin an jî ya
xirab bişkînin, li ser şaneyên mêjî bisekinin ku
mekanîzmayên adetên cûda lê ne. Ji bo avakirina adetek

baş, pêşî bédeng rûnin û meditasyon bikin, rêberiya xwedayî
.bigerin

Hişê xwe li ser navenda îradeyê ya li eniya xwe, di
navbera birûyên xwe de, balê bikişînin û bi tundî adetê ku
hûn dixwazin di mejiyê xwe de biçînin piştrast bikin. Dema
ku hûn dixwazin adetên xirab ji holê rakin, bala xwe bidin ser
navenda îradeyê jî û bi tundî piştrast bikin ku hemî xêzên ku
.ew adet lê bicîh bûne têne jêbirin
Bi fokus û îradeyek mezin, hûn dikarin tewra şopên kûr
.ên adetên kevin ên binavbûyî jî jê bibin

Dubare ji xwe re piştrast bike ku tu xwedî îradeyek
guncaw î ku adetên nexweş ji mejiyê xwe derxîni. Dema herî
baş ji bo vê pejirandinê serê sibê ye, dema ku îradeyek û
balkişandina te di asta herî bilind de ne. Berdewam ji xwe re
piştrast bike ku tu ji hemû fermanan azad î, û rojekê tu dê
bibîni - bi alîkariya Xwedê - ku te bi rastî xwe ji adeta ku tu
.dixwazî bişîni azad kiriye

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, wê ji ramanên xwe derxe û
bihêle Xwedê. Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer bike
ku ew dikare alîkariya te bike, û bizanibe ku gelek êş ji xem
.û fikaran çêdibe

Çima divê hûn niha cefayê bikişînin, dema ku tiştê ku
hûn jê ditirsin hîn neqewimiye? Ji ber ku piraniya aloziyên me
ji tirsê tên, heke em tirsê ji jiyana xwe derxînin, em ê xwe
.azad hîs bikin û şîfa dê tavilê be

Her şev, rast berî razanê, ji xwe re piştrast bike ku
Xwedê bi te re ye, te diparêze û li ser te çavdêriyê dike.
Ronahiya Wî ya parastinê ya ku te ji her alî ve dorpêç dike
.xeyal bike, û tu ê parastina Wî ya ecêb hîs bikî
Di vê lîstika kozmîk de, mirovên ji her nijadî drama
.jiyanê li ser dika demê dilîzin

Divê em wateya jiyanê fam bikin bêyî ku em zêde bi
rolên xwe yên demkî mijûl bibin an jî zêde li ser wan
bisekinin. Têgihîştina me ya jiyanê pir caran xirab û xelet e ji
ber ku em wê bi çavên xweperestiyê û perspektîfek sînordar
dibînin; ger em bi çavên ruh binêrin, em ê tiştan ji
.perspektîfek bi tevahî cûda bibînin

Dema ku em çavê aqilmendiyê vedikin, em ronahiya
Xwedê ya her tiştî dihewîne dibînin, û di wê ronahiyê de em
xwezaya xwe ya giyanî fam dikin, ku ew jî nîşanek ji xwezaya
hişmendiya gerdûnî ye ku hemî perçe û beşên gerdûnê dagir
.kiriye

Rastîyên ruhanî li dora me ne, li deriyên çavên me yên
girtî dixin, me teşwîq dikin ku em li şûna tariyê ronahiyê
bibînin, li şûna nezanîne bi aqilmendî tevbigerin, dilên xwe li
şûna nefretê bi evîne tijî bikin, û di avakirina aştiyê û anîna
bereket û ewlehiyê bo cîhana me de hevkarîyê bikin. Dema
ku em vê yekê bikin, nezanî dê winda bibe, cudahîyên
dinyayî dê winda bibin, em ê di pirrengiyê de yekîtiyê
.bibînin, û em ê bêtir bi îradeya îlahî re lihevhatî bibin

Pêwendiya me bi Xwedê re ne sar an bê evîn e, mîna ya
di navbera kardêr û karmendekî de. Em zarokên Wî ne, û
lênêrîna Wî ji bo me berdewam e; Ew her tim guh dide me.
Em beşek yekgirtî ya hebûna Wî ne, û têkiliya me bi Wî re
zindî û zindî ye. Wî dewlemendiyeke bêdawî ya evîn,
têgihîştin, têgihîştin, niyeta baş û hêza giyanî daye me, lê
.piraniya me ev dewlemendî li ser tişteki xerc nekiriye
Xwedê dixwaze ku em di ewlehî, aşî û hevkarîya
dostane de bijîn, wekî ku li endamên malbateke esilzade û
dilovan tê, lê çavbirçîtî û hesabên xweperest di giyanên
mirovan de şîn bûne û kok girtine û di nav malbatê de bûne
.sedema parçebûnê

Xwedê dixwaze em bibin efendiyan, lê me hîlbijartîye ku
em bibin kole Mirovahî ji mala xwe ya bihuştê dûr ketîye û
bihuştê hundirîn a hesta nêzîkbûna bi Xwedê û Xwedê ya
nêzîkî me winda kiriye, û ew bêyî hewldana kesane nikare

wê bihuştê ji nû ve bi dest bixe. Xwedê me li gor sûretê xwe
.afirandiye, lê ev rastî ji hişê me reviyaye
Em teslîmî wê xapandinê bûne ku çarenûsa me zehmetî
ye û çarenûsa me tunekirin e, û divê em perdeya xapandinê
bi xencera aqilmendiyê biçirînin da ku rastiya geş a li pişt
.perdeyê bibînin

Xwedê di van salên dirêj ên jiyana min de min bi
bextewarî pîroz kiriye. Çi mirov bişirîna razîbûnê li ser rûyê
min bibînin an na, kêfxweşiya îlahî her tim bi min re ye û qet
min nahêle. Çemê mezin ê bextewariyê bi berdewamî di bin
qûmên hişmendiya min de diherike û wekî kaniyên pîroz
.diherike ku baxçeyên jiyana min av didin
Ne aloziyên ji nişka ve yên jiyane dikarin aramiya min
têk bidin, ne jî xeyala mirinê dikare bextewariya giyanî ya ku
.ez hîs dikim ji min bistîne

Zehmet bû ku ew rewş mayînde û neguherbar bibe, lê
fêkiyên giyanê ku ez niha jê kêfê distînim û bi yên din re
.parve dikim, hêjayî hemû hewldana ku min lê kir bûn
Ez bi rêberiya ruhê îlahî difikirim û tevdigerim. Pere di
jiyanê de qet armanca min nebûye, lê belê xizmeta birayên
min di mirovahiyê de bûye. Ji ber vê yekê, Xwedê gelek
deriyên qencyê ji min re vekirine da ku ez xwe xwedî bikim
û mîsyona xwe bicîh bînim. Û her gava ku ez hewceyê
.alîkariyê bim, Xwedê taviê wê peyda dike
Tenê daxwaza min ew e ku ez xizmeta te bikim, û ji ber
.vê yekê ez li vir im

Hêza Xwedê di jiyana we de jî dixebite. Hûn ê vê rastiye
bi xwe biceribînin dema ku baweriya we xurt bibe û hûn fêm
bikin ku dewlemendiya rastîn ne ji serkeftina madî lê ji
.Xwedayê Teala tê

Her kêliya ku hûn bi Xwedê re derbas dikin dê ji bo sûda
we ya dawî be, û her tiştê ku hûn ji evîne û ji bo razîkirina
Xwedê bi dest dixin dê di tomarên bêdawî de ji bo we were
.nivîsandin

Vekişe nav tenêtiya ramanên xwe yên kûr û ji aramiya
ku ji kaniya bêdengiyê diherike kêfê werbigire
Eger em kirinên baş biçînin, em ê şahî û bereketê
bidirûn, û eger em kirinên xirab biçînin, em ê cûrbecûr cûre
.û astên krîz û pirsgirêkan bidirûn
Her kiryarek baş mîna kazmayekê ye ku em pê wê axa
hişmendiye dikolin da ku kaniya kêfxweşiya îlahî derxin holê
Fêr bibe ku bikevî nav deryaya lêkolîn û lêgerînê, çi bi
pirtûkên baş, bawerî, pirsgirêk, felsefe, an jî kêfxweşiya
hundirîn ve girêdayî be, bizanibe ku tenêtiya asayî [ya
.hizirkirinê] bihayê bextewariya rastîn e
Her çend jiyan nepêşbînîkirî, bêserûber û sirrî xuya dike,
tijî guman û her cûre pirsgirêk û aloziyan e jî, em di bin
parastina domdar a Xwedê de dimînin. Divê em meseleyan
zêde nekin an jî li hember bûyeran aramiya xwe winda nekin,
ji ber ku heke em bihêlin panîk me dagir bike, em hêz didin
xerabiyê û rehên wê kûr dikin, ku di axa tirs û fikaran de
.mezin dibin û geş dibin
Her şev ji xwe bipirse: Te çiqas dem bi Xwedê re derbas
kiriye, te çiqas fikirî ye, te çiqas bi dest xistiye, te çiqas ji bo
?yên din kiriye, û te çiqas xwestekên xwe kontrol kiriye
Divê em hêvî nekin ku di ceribandinên jiyanê de
bextewarî û aramiya mayînde bibînin; berevajî vê, divê em
wan di hundurê xwe de bigerin û kifş bikin. Wê demê, çi
ezmûnên ku em pê re derbas bibin, em ê bi heman awayî ku
em di fîlmekî de ezmûnên kesekî din temaşe dikin, çi xweş
.bin çi jî êşdar bin, bi wan re mijûl bibin
Mirovek dikare hemû serpêhatiyên xwe veguherîne
ceribandinên bi êş û xemgîn, eger ew destûrê bide hişê xwe
ku wiya bike. Dibe ku ew ji tenduristiyek baş kêfxweş bibin û
dîsa jî qîmeta wê nebînin. Lê heke ew nexweş bikevin, ew ê
wê hingê xwe bitewînin û qîmetê bidin bereketa başbûnê.
Divê em kerema Xwedê qebûl bikin û ji bo bereketên ku ew
dide me spasiya wî bikin bêyî ku li benda rewşên dijwar bin
.ku me spasdar bikin û kerema Wî qebûl bikin

Divê jiyan tevlîheviyek ji hizirkirin û çalakiyê be. Dema
ku mirov hevsengiya xwe ya psîkolojîk winda dike, ew li
hember êrîşa xeman, ewran xemgîniyê û êşên êşê
bêparastin dibe. Û heke ew hewl bidin ku qanûnên tenduristî,
serfirazî û şehrezayiyê bînpê bikin, ew ê bê guman ji
.nexweşî, xizanî û nezanîne cefayê bikişînin
Divê em niyetên xwe pak, motîvên xwe pak bihêlin, û bi
awayekî tevbigerin ku aramiya hişê me bîne, û nehêlin ku
şert û mercên jiyanê aramiya me xera bikin û bextewariya
.me xera bikin

Dilên xemgîn û ramanên şikestî min dikişînin, çi qas dûr
bin jî
Sînorên padîşahiya xwe ya evîne ya geş berfireh bike da
ku hêdî hêdî malbata xwe, cîranên xwe, civaka xwe, welatê
xwe û hemî welat û mexlûqên hişmend jî di nav xwe de
.bigire

Divê em jî aqilê xwe xurt bikin û barê qelsiya rewşenbîrî
û exlaqî ya ku ji salan û nifşan mîras maye red bikin. Divê ev
qirêjî di agirê biryardariya nûkirî û çalakiya berhemdar de
werin şewitandin. Bi vê nêzîkatiya avaker, takekesê bi rastî
.pabend dikare bigihîje asoyên rizgarî û azadiyê
Hêza bêdawî ya di hundirê xwe de çalak bike da ku tu
.bikaribî rola xwe ya bi prestîj li ser dikê jiyanê bilîzî
Her ku mirov dest bi perestina milk, pere, navdarî, an
tişteki din ji bilî Xwedê dike, bêbextî dibe qedera wan. Ew
kesên ku hemû bala xwe didin van tiştan, di rastiyê de wan
perest dikin, û ji ber vê yekê ew nêzîkî Xwedê nabin, lê ji Wî
dûr dikevin. Lê ew kesên ku li Xwedê dinêrin, li ser Wî
difikirin û di dilê xwe de bi Wî re diaxivin, nêzîkî Wî dibin û di
.têkiliya xwe ya bêdeng de bi Wî re kêfxweşiya hundirîn dijîn
Tenê Xwedê dikare xewn û hêviyên mirovan ji bo
bextewariya mayînde bicîh bîne. Ji ber vê yekê, divê tişteki
.neyê hiştin ku cihê Xwedê di dil de bigire

Sembolên pîroz hene ku dikarin alîkariya lêgerîner bikin
ku Xwedê bi bîr bîne û nêzîkî Wî bibe Lêbelê, heke kesek
dest bi perestina van sembolan bike, zirara wan dê ji
feydeya wan zêdetir be. Divê îbadet tenê ji Xwedê re be, ji
.ber ku tiştêk din ne hêjayî perestîne ye
Çi cewherê îbadetên rêûresmî be jî, ew ji bo Xwedê
qebûlkirî ye heya ku îbadetkar wê bi hişmendiya giyanî û
hesreta Wî pêk bîne. Lêbelê, gelek kes bingeha îbadetê fam
nakin, û raman û dilên wan ji Xwedê ber bi rîtuêlan ve diçin,
.bi vî rengî ji îbadetên xwe zêde sûd wernagirin
Bawermendên rastîn nahêlin ku hişê wan bi ti wêne an
formekê ve were sînordarkirin, lê ew bi evîna herî kûr û bi
tevahî bala xwe didin ser ruhê îlahî yê li pişt hemû wêne û
.forman

Xwedê mutleq û bêdawî ye, û tu wêne an peyker nikare
wî bigire

Meriv dikare bibêje ku Xwedê xwe di her kesê ku ji dil û
can jê hez dike û bi wî re di ahengekê de ye de nîşan dide, ji
ber ku ew li her derê heye û ji ber vê yekê di her kesî de
heye. Lêbelê, ne her kes xwedî şiyana nîşandana hebûna
îlahî ye. Roj hem li ser komir û hem jî li ser elmasê bi heman
rengî dibiriqe, lê elmas tîrêjên rojê distîne û vedigerîne, lê
.komir nikare

Bi heman awayî, hemû mirov di bin ronahiya Xwedê de
ne, lê tenê çend kes dikarin wê ronahiyê bistînin û di raman
û kirinên xwe de nîşan bidin. Ji bo vê yekê, divê ew bi rêya
meditasyonê û bi şopandina hînkirin û fermanên îlahî xwe
.paqij bikin

Dema ku em navê Xwedê bilêv dikin, divê em bi kûrahî
û bi dilpakî hay ji gotinên xwe hebin. Ger hûn bikaribin di
dema nimêjê de li ramanên mirovan binêrin, hûn ê bibînin ku
piraniya wan li ser her tiştî difikirin ji bilî Xwedê, her çend ew
.navê Wî bilêv dikin jî! Duayek wusa bê encam û bêqîmet e
Dema ku em dua dikin, divê em hewl bidin ku hemû hişê
xwe li ser Xwedê bigirin, li şûna ku tenê navê Wî yê pîroz

dubare bikin û bihêlin ku ramanên me bigerin. Yek ji xaltîkên min duayên xwe li ser tirîyên duayê dixwend, ku kêman ji destê wê derdiketin. Lê rojekê wê ji min re îtîraf kir ku tevî ku çil salan ev adetê duayê dikir jî, Xwedê bersiva duayên wê nedaye. Ne ecêb e! "Duayên" wê ji adetek tirsna wêdetir ne .tiştekek bûn

Dema ku em dua dikin, divê em ji bilî Xwedê tiştekekî din nefikirin. Divê em hewl bidin ku di îbadeta xwe de dilsoz û di duayên xwe de dilsoz bin. Bikaranîna tembûrên nimêjê û gazîkirina navê Xwedê bi berdewamî tê qebûl kirin dema ku ev pratîk ji dil derdikeve û ji hêla dilsozî û hişê armanckirî ve tê piştgirî kirin. Lêbelê, ev pratîk dikare bi demê re otomatîk .bibe

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de, bi hesret û evîna îlahî biçirpînin; ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê dixê. Bi serma û hişê xwe yê bêserûber gotina navê Xwedê kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil û hişê mirov bi .evîna Xwedê tijî be

Ey Xudan, tu Stêrka Bakur a Xwedayî yî ku ramanên min ên gerok di deryaya aloz a ceribandî û tengahiyê de pê re .têne rêber kirin

Pratîkkirina konsantrasyona hişê bi rêya rahênanên yogayê yê bilindtir dibe alîkar ku meriv nêzîkî Xwedê bibe, çavkaniya herî bilind a şahane û rûmetê, her wekî ku ew dibe .alîkar ku meriv li ser Xwedê bifikire û bi Wî re têkilî dayne Girîng e ku hûn hefteyê rojekê ji bo vekişîna giyanî (eger gengaz be) ji bo hizirkirina li ser Xwedê û ji bo ezmûna aramî, aştî û aştîya hundirîn veqetînin. Dema ku bi vî rengî tê derbaskirin dê ji bo pirsgirêk û fikarên ku hûn di mayîya .hefteyê de rastî wan tên, melhemek aramker be

Her kes hewce ye ku her hefte rojekê di tenêtiyê de an jî di "vekişînek giyanî" de derbas bike da ku birînên xwe yê hestiyarî û êşên xwe derman bike. Dema ku ew roj bibe roja aştî, şahî û razîbûnê, hûn ê hefte bi hefte bi bêsebrî li benda .wê bin

Tenêti bedela mezinbûnê ye. Hûn ê ji encamên ecêb ên
ku bi rêya vê vekîşîna giyanî û girêdana bi giyanê we û bi
Xwedê re ji bo hiş, beden û giyanê we têne bidestxistin
matmayî bimînin. Ger hûn ber bi bextewariya rastîn ve diçin,
divê hûn serê sibê dema ku şiyar dibin û her weha berî ku
.hûn bi şev razên, xwe di okyanûsa aştiya îlahî de binav bikin
Zanayên Hindistanê ne tenê rojekê ji tenêtiyê şîret dikin,
lê tekez dikin ku di çar demên diyarkirî yê rojê de pêdivî bi
meditasyona bêdeng heye. Di sibehê de, berî ku meriv rabe
û kesekî bibîne, divê mirov ji aramî û hesta aştiyê kêfê
werbigire. Di nîvro de, divê mirov berî nîvro hişê xwe aram
bike, û dîsa berî şivê ji demekê aştiyê kêfê werbigire. Di
dawiyê de, berî ku meriv bi şev razên, divê mirov careke din
.bikeve rewşek aştiyê

Ew kesên ku di dema tenêtiyê de û di van çar demên
rojane de bi baldarî bêdengiyê diparêzin, bê guman dê bi
Xwedê re ahengek biceribînin. Ew kesên ku nikarin van hemî
deman bişopînin, divê herî kêr saetên sibeh û êvarê ji bo vê
yekê veqetînin. Bi vê yekê, jiyanê wan dê ber bi başiyê ve
biguhere, û ew ê bextewariya rastîn biceribînin; ezmûn delîla
.herî baş e

Eger tu bêyî ku têra xwe pereyan ji bo dabînkirina
hesabê xwe yê bankê razînî, çekan binivîsî û îmze bikî,
pereyê te jî dê biqede. Ev yek ji bo jiyanê te jî derbas dibe.
Bêyî razîbûna birêkûpêk di hesabê jiyanê te de, enerjiya te
dê kêr bibe, aramiya te dê winda bibe û bextewariya te dê
winda bibe. Bi kurtasî, tu dê di dawiyê de rastî îflasa
hestyarî, derûnî, laşî û giyanî werî. Lê belê kûrbûna rojane ya
.li ser Xwedê dê hesabê te yê hestyarî tijî bike

Lêgerînerê dilsoz rojane difikire, bi hemû evîn û hesreta
di dilê xwe de bi Xwedê re têkilî datîne, jê lava dike ku xwe
eşkere bike. Ger tu evîndarê Xwedê yî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê tu hiş û laşê xwe di aramiya Wî de binixumînî,
û jiyanê dê li te bikene, û karûbarên te dê bi gelek awayan
.baştir bibin

Mirovekî aram kêr caran şaşyan dike, û li cihê ku bi
hezaran kesên din têk diçin, serdikeve
Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî naxwin,
xemgîn û bêbext dibin. Ew aciz dibin û dibin makîneyên
.meşê

Heta ku hûn hewlek giyanî bidin û di dilê xwe de cihê
yekem bidin Xwedê, roja aqil û aştiyê wê di asîmanê aramiyê
.de hilê û hebûna we di tîrêjên xwe yên şîfayê de bişo
Heyvek ji hemû stêrkan bi hev re geştir dibiriqe. Roj, ku
piçûk xuya dike, tariyê ji deverê bi mîlyonan caran ji xwe
mezintir belav dike. Bi heman awayî, mirovekî baş, tenê bi
hebûna xwe di cîhanê de, lerizînên ku gelek lerizînên ku ji
hêla mirovên xerab ve tên derxistin berevajî dikin û
.bêbandor dikin

Roja hizirkirinê divê di heman demê de rojek
bêhnvedana derûnî û laşî û çandina aştiya hundirîn be. Her
.çalakiyek ku aqil û aştiyê dide wê rojê çalakiyek pîroz e
Ji bo rêzgirtina li dê û bavan, pirtûkên pîroz pêşniyar
kîrîne ku meriv bi wan re baş tevbigerin: "Qurmetê li dê û
"bavê xwe bigire" û "Ji dê û bavê xwe re dilovan be
Divê dê û bavên mirovan wekî nûnerên Xwedê werin
rêzgirtin, ku ew bi diyariya afirandina mirovahiyê
bexşandine. Dayik temsîla evîna paqij a Xwedê ye, ji ber ku
dayikeke dilovan li cihê ku kesek din nabihûre, efû dike. Bav
.nîşaneyê şehrezayîya Xwedê û parêzvanê zarokên Wî ye
Divê mirov bav û dayika xwe ji Xwedê cuda hez neke, lê
wekî îfadeya evîna Wî ya parêzvan û aqilmend, ruhê îlahî yê
bilind hem dibe bav û hem jî dayik da ku alîkariya zarok bike;
.ji ber vê yekê, divê ew di dêûbavan de were rûmetdarkirin
Nivîsarên pîroz her wiha şîretê didin me ku em ji bo
kuştinê nekujin, ji ber ku wê demê mirov dibe kujer. Divê
mirov di kêliyê hestiyarî ya dijwar de canê kesekî din negire.
Lêbelê, heke hezkiriyên wî/wê di bin gefê de bin, divê mirov
ji bo parastina kesên ku Xwedê spartîye wan şer bike, ji ber
.ku parastina malbat û welatê xwe erkeke pîroz e

Derbarê qedexekirina zînayê de, armanca îdeal a yekîtiya cinsî divê ew be ku zarokên ku li gor wêneya Xwedê hatine afirandin û îfadeya evîna paqij a ku ji hêla hevjinên ku Xwedê di hev de dibînin ve tê hîskirin, were hîskirin. Ew kesên ku tenê di asta laşî de dijîn, bêyî ku rêz li evîna rastîn an armanca bilindtir a ku xwesteka cinsî ji bo wê hatiye afirandin bigirin, li gorî vê fermanê zînayê dikin. Di vê rewşê de, ew ji heywanên ku xwestekên xwe yên cinsî têr dikin û .dûv re rêya xwe didomînin ne cuda ne Xwedê ev meyla afirîner di mîr û jinan de afirand da ku di jiyana zewacê de evîna rastîn a hevbeş biafirînin û îfade bikin, û divê bi awayekî din neyê xelet bikar anîn, lê divê .were veguheztin bo çalakiyek pîroz û zanînê Eger tu bikaribî hêza cinsî di hundirê xwe de kontrol bikî û belav bikî, tu dê bikaribî şîyanên mezin ên derûnî ji bo nivîsandin, xêzkirin, an jî ji bo eşkerekirina jêhatîyên veşartî .bi gelek awayên din pêş bixî

Û gava ku hûn di dawiyê de bikaribin çalakiya afirîner kontrol bikin û bi awayekî giyanî veguherînin, hûn ê aştîyek mezin, evînek mezin û kêfxweşîyek giyanî ya zêde .biceribînin

Pîroz û rêberên giyanî yên ku çalakiya xwe ya cinsî bi awayekî giyanî veguherandine, ew dew in ku dikarin di cîhanê de û di lêgerîna ezoterîk a ji bo rastiyê de kirinên .ecêb û ecêb pêk bînin

Ji ber vê yekê, bikaranîna herî bilind a ajotina cinsî ew e ku hêza wê bilind bike, ango enerjiya wê ber bi armanceke bilindtir ve bişîne da ku şehrezayî, îdealên bilind û prensîbên giyanî nîşan bide. Divê mirov ji ramanên cinsî an jî xwesteka qedexe kêfê negire. Dema ku ev cure xwekontrolkirin were bidestxistin, mirov dê li ser têkiliya cinsî û armanca wê ya .bilind perspektîfeke baş hebe

Koletiya meseleyên cinsî tê wateya windakirina tenduristî, xwekontrol û aramiya rewşenbîrî, û bi kurtasî, .hemî hêmanên bextewariyê yên ku mirov hewce dike

Pirtûkên pêroz her wiha me teşwîq dikin ku em diziyê nekin. Ger komê ji hezar kesan ji hev dizî bikin, her yek dê 999 dijmin hebin. Ji ber vê yekê, divê mirov mafên yê din binpê neke, û erdê wan, aramiya wan, evîn, rûmeta wan, an jî ti milkên wan ên madî an manewî desteser neke. Ger hûn xwesteka standina tiştê ku ne ya we ye hîs nekin, tiştê ku hûn hewce ne an dixwazin dê were ba we. Dizî pêşî di hişê de dest pê dike dema ku mirov dest bi çavnebariya yê din dike. Divê tovên xwestekên xerab ji hişê werin rakirin.

Fedakariya manewî rê ye. Wê demê, mirov dê bi xwezayî pîrbûnê bikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew dizanin û çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin. Ev qanûnek îlahî ya bêqûs e. Ji bo diz û mirovên xweperest, ew jiyana xwe bi dûvçûna milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yê din hene, her çend .xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan

nikare bextewariyê nas bike

Bextewarî tenê bi hevkarîya giyanî tê. Ew wê demê tê ku mirov pêdiviyên yê din wekî yê xwe hîs dike û ji bo yê din .jî dixebite mîna ku ew ji bo xwe dixebitin

Fermanek din a girîng ew e ku meriv ji şahidiya derew dûr bisekine. Zirardayîna kesekî bi tahrîfkirina rastiyê rêyek din e ku ahenga civakî têk bibe. Ger kesek dixwaze baş were dermankirin, divê ew li gorî wê bi yê din re jî tevbigere.

Divê her tim rastî were gotin, lê divê cudahî di navbera gotina rastiyê û tenê gotina rastiyan de were çêkirin. Behskirina kesekî wekî seqet an kor êşdar û zirardar e; divê mirov ji hestên yê din haydar be û ji şermkirina wan dûr bisekine. Bi heman awayî, eşkerekirina rastiyek ku bêyî armancek hêja dê kesekî xiyamet bike jî xelet e. Ji aliyekî din ve, divê mirov derewan neke da ku ji gotina rastiyê dûr bisekine; berevajî vê, mirov dikare di hin rewşan de bêdeng bimîne da ku ji şermkirin an zirardayîna yê din dûr .bisekine

Divê mirov ji çavnebariyê, nexweşiyêke wêranker ku aramiya giyan dixwe, hay ji xwe hebe. Her ku mirov tiştê ku yê yên din e bixwaze, bêbextî û bextreşîya wî/wê mezintir dibe. Mirovê çavnebar jiyanêke bi pirsgirêk dijî, qet tama aramiyê nizane. Ji bo wî/wê gelek çêtir e ku rêz li xwe bigire, .xwe bispêre xwe û li dewlemendiya hundirîn a giyanî bigere

Rûmet û qîmeta hundirîn a mirov ji her tiştê ku ew dixwazin an jî dixwazin xwediyê wê bin pir mezintir e. Xwedê di her mirovî de bi awayekî diyar e ku di tu mirovî din de diyar nabe. Rûyê wan ne mîna yê kesekî din e, û giyanê wan ne mîna yê kesekî din e, ji ber ku di hundirê wan de xezîneya herî mezin a hemû afirandinê heye - û ew xezîneya herî .mezin Xwedê ye

Em dixwazin jiyanê me bi kirinên baş bibirîqê û geş bibe, bi şahî û bextewariyê bîhnexweş bibe, û di bîranîna kesên ku .me teqdîr dikin de her û her bijî

Dema ku mirov xwedî baweriya rast be û li gorî wê tevbigere, ew ji wan kesên ku baweriya wan kêmtir e û di şerê .jiyanê de erkên xwe pêk naynin bextewartir e Baweriya saxlem û kiryara rast (ku ji hêla motîfên hêja û niyetên baş ve tê piştgirî kirin) her gav li her deverê ku bextewarî heye hene, û li her deverê ku bextewarî tune be wînda dibin. Ji vê yekê, em dikarin bigihîjin wê encamê ku ew du şertên bingeşîn ên bextewariyê ne, ku bêtir wan nayên bidestxistin. Yê ku bextewariyê dixwazin, tenê hewce ne ku van her du hêmanên bingeşîn hebin, ku kevîrên bingeşîn û .stûnên wê ne

Mirov nikarin bi dilxwazî pêkhatiyên bêdawî yê gerdûnê kontrol bikin, biguherînin, an jê bibin. Ev pêkhatî bi awayekî tevlihev bi tevna jiyanê mirovan ve girêdayî ne, û mirov nikarin ji wan dûr bixebitin. Lêbelê, mirov dikarin hişê xwe kontrol bikin da ku xwe biguncînin van pêkhatîyan û ji .zîrê dûr bisekinin

Bav û kalên me ji me bextewartir bûn, ne ji ber ku ew ji
me yên niha bêtir tiştên dinyayî û kêfên wan hebûn, an jî ji
ber ku ew kêmtir rastî pîrsgirêkên jiyanê dihatin, lê ji ber ku
ew xwedî hevsengiya psîkolojîk bûn ku rehetî, aramî, razîbûn
.û bi kurtasî bextewarî dida wan

Ew ji bo bextewariya xwe ne girêdayî şert û mercên
derveyî bûn, ne jî ew teslîmî şert û mercên derveyî bûn ku
wê ji wan bistînin. Hestên wan ên rehetiyê, aramiyê,
bextewariyê û razîbûnê xwezayî, normal, saxlem û mayînde
bûn. Ger em bixwazin bextewariyê bijîn, divê em jî van
?hestan pêş bixin. Û kî ji me nake

Çarenûs encama pratîkek berê ya îradeya azad an
azadiya hilbijartinê ye. Bi pratîkên me yên berê yên îradeya
azad, me çarenûs û qeder anî û hîn jî tînin ser xwe. Lêbelê,
em ne bi rabirdûyê ve girêdayî ne, û ne jî em her û her bi
encamên kiryarên xwe ve girêdayî ne. Em dikarin tiştê ku me
çandîye betal bikin û tiştê ku me nivîsandiye jê bibin ger em
wusa bixwazin û hewl bidin ku rêça xwe rast bikin û kalîteya
.berhema xwe baştir bikin

Eger em tovên kiryarên bi encamên êşdar ji holê rakin û
li şûna wan tovên ku li gorî xwezaya giyanê bêtir guncaw in
biçînin, bê guman em ê ji wan tovên baş ên ku di axa giyan
de hatine çandin fêkiyên bextewariyê bidirûn. Divê em niha,
niha û ne sibê, îradeya xwe ya azad bi kar bînin, eger em
bixwazin bextewariyek mezintir bi dest bixin an êş û azarê
.kêm bikin

Ji ber vê yekê, şert û mercên bextewariyê di hundirê
mirov de ne, û tiştê ku divê ew bike ev e ku bi ciddî li ser wê
hevkêşeyê bisekine ku xeletî nake, û encam dê di
berjewendiya wî de bin ger ew nirxandina çêtirîn bike û pê re
.mijûl bibe

Ey Xudan, bila hebûna min bi zindîtiya te, dilê min bi
hebûna te ya teselîdar û dilovan, hişê min bi şehrezayiya te,
.û giyanê min bi hişmendiya te ya îlahî tijî bibe
Di axa dilê we de, tovên evînê şîn dibin, wan tovan bi
.ava evîna gerdûnî û dilovaniya gerdûnî av bidin
Hêza hiş bêdawî ye û ji ber vê yekê, heke hûn li ser her
mijarekê bi têra xwe kûr bifikirin, hûn ê bersiva her pirsek bi
.wê mijarê ve girêdayî bistînin
Eger kesek hemû kar û çalakiyên xwe ji bo xizmetkirina
yên din terxan bike û bi awayekî têrker wan bi dest bixe, wê
.demê ew bi rastî jî hêjayî nirxandin û spasdariyê ye
Divê em yekalî nebin, divê em çalakiyên xwe hevseng
bikin û kar û erkên xwe li gorî girîngiya her yekê bidin
.pêşiyê

Erk ew kiryar e ku mirov bi kêfxweşî dike û ne ji bo
qezenca madî, û erkê manewî û exlaqî divê di jiyane de di
.rêza yekem de be
Her mirovek xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn e. Ew
xwediyê hemû hêzên pêwîst in. Hiş bi xwe hêzeke bilind e, û
.divê ew ji adet û têgehên kevnar û sînordarker azad bibe
Bandora stêrk û gerstêrkan li ser jiyana mirovan ji ber
hêzên kişandin û dûrxistinê yên di navbera gerstêrkan û
.laşên mirovan de çêdibe

Ramanên xerab mirov ber bi hawîrdorek zirardar ve
dibin ku tê de ew dikare xwe li gorî daxwazên xwe îfade bike.
Lêbelê, mirov dikare bi îradeya xwe raman û hişmendiya
xwe biguherîne, û di encamê de, hawîrdora xwe. Ger
mirovek demek dirêj di hawîrdorek zirardar de bimîne, ew
hawîrdor dest pê dike ku bi awayekî nehişmend bandorê li
wan bike. Bi demê re, ew bi tevahî azadiya xwe ya
hilbijartina hawîrdorek saxlem û temam winda dikin û dibin
mijara bandorên neyînî yên wê hawîrdora zirardar. Ji hêla din
ve, ew kesên ku xwedî îradeya xurt in, bi Xwedê re di
.ahengekê de ne

Enerjiya hişê ya konsantrekirî

Dema ku hûn tîrêjên rojê bi rêya şûşeyek mezinkirinê li ser xalek pir piçûk disekinînin, ew germî çêdike, û ew germî dikare dar, qumaş, kaxez û hêj bêtir bişewitîne. Bi heman awayî, dema ku hûn hişê xwe bi baldarî disekinînin, enerjiya wê ya komkirî dikare rehên gumanê yên li pişt her têkçûnê .bişewitîne û bihêle ku ronahiya şehrezayiyê bi geşî bibiriqe

Dema ku hiş bi Xwedê re, çavkaniya hemû qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz, li hev tê, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve girêdayî ne, ku dikarin di .her warî de derfetên nû ji bo serkeftinê biafirînin

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiyan wan .raman û kiryanan nîşan didin

Ceribandin û tengahiyên mezin ne ji bo şikandina mirovekî an jî felckirina îradeya wî tên, lê belê ji bo ku ew mezinbûna Xwedê binirxînin û rêzê li qanûnên Wî bigirin, ku bi riya wan ew dikarin bigihîjin bextewariya rastîn. Xwedê van ceribandinên dijwar naşîne ji ber ku ew bi piranî ji aliyê mirovan ve hatine afirandin. Tiştê ku ji mirovahiyê tê xwestin ev e ku hişmendiya xwe ji xewa bêxemiyê şiyar bike û ji .tariya nezanîne derkeve ber bi ronahiya zanîne ve Piraniya caran, hestên me soza kêfên demkî didin me lê di dawiyê de êş û azarên dirêj tînin. Lêbelê, fezîlet û bextewariya rastîn hindik soz didin, lê di dawiyê de kêfxweşiyek paqij û mayînde didin me. Ji ber vê yekê ez bextewariya hundirîn û mayînde wekî kêfxweşiya rastîn û .kêfxweşiyên hestî yên demkî wekî tenê kêf dibînim

Dema ku hûn ji milyon kîlometreyan dûrî fezayê li rojê
.dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir xuya dike
Lêbelê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra Rojê sed
carî ji ya Erdê mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me
Erdê rasterast li pêşiya Rojê bi cîh bikin, ew ê wekî xalek
.piçûk li gorî Rojê xuya bike

Werin em texmîn bikin ku qada rojê ya bihêz berfireh û
fireh dibe heta ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê şîn
dadîqurtîne. Ezmanê ku em dibînin tenê beşek piçûk e, bi
rastî jî xalek pir piçûk e, ji fezayê ku gerdûna bêdawî dagir
.dike

Tewra eger roj bêdawî berfireh bibe û ber bi fezayê ve
.dirêj bibe jî, ew dîsa jî nikare bêdawîtiyê bigire nav xwe
Xeyala kozmîk a biçûkbûn û bêdawîbûnê hiş sînordar
.dike û nahêle ku ew mezinahiya kozmîk fam bike
?Ev valahiya mutleq ji ku derê tê, û sînoren wê li ku ne
Ewê ku ne girêdayî pîvan an jî pîvanan e, ewê ku bê
sînor an jî eslê xwe heye, Xwedê ye, ku li her derê heye û li
dûrtirîn deverên fezayê heye. Ew di stêrkên dûr, dûr de ye.
Her wekî ku di te û di min de heye, ew bi hişmendî ji her cîhê
.ku dagir dike haydar e, çi piçûk be çi mezin

Ji bilî çend kesên ronakbîr, piraniya mirovahiyê paşeroj
nenas e. Lê dîsa jî, nezanîna me ya li ser paşerojê ji bo me jî
sûdmend e. Eger me her tiştê ku me di vê jîyanê û jîyanên
berê de kiriye bizanibûya, em ê ji ber qebareya kiryarên xwe
bi tevahî şaş û metel bimana. Dibe ku îradeya me ji ber şokê
felç bibe, me nekaribe ku em li pey armancên xwe
berdewam bikin û me bike qurbanê bêhêvîtiyê. Heta di vê
jîyana dinyayî de jî, jibîrkirin nîmetek ji Xwedê ye, rê li ber
raman û hestên me digire ku ji hêla bîranînên paşerojê ve,

nemaze yêñ tal û bi êş, neyên xwarin. Bi şensî, çirûska îlahî
ya di hundurê me de bi berdewamî bi hêvî û xwesteka
berdewamkirina rêwîtiya bêdawî ya jiyanê dibiriqe. Divê em
ji Xwedê re ji bo van her du nîmetan spas bikin: şiyana
.jibîrkirina paşerojê û hêviya ji bo pêşerojê

Divê em negihîjin wê encamê ku çarenûs astengiyan li
pêşiya îradeya azad datîne. Lêbelê, divê em hemû hewla
xwe bidin ku li hember bandorên neyînî yêñ ku piraniya
mirovan bi çarenûs û qederê ve girêdidin, li ber xwe bidin û
azadiya xwe ya hilbijartinê li gorî baweriyên xwe yêñ
hundirîn bikar bînin, bi şertê ku ev bawerî li ser baweriya
saxlem bin û li ser qanûnên îlahî bin, bêyî ku mirov nikare
.bextewariya rastîn tam bike

Dema ku em dest bi çalakiyekê dikin, divê em ji şert û
mercên neyînî netirsin, lê belê divê em heta radeyeke herî
zêde geşbîn bin, bi baweriyeke bêqusûr ku tiştek nikare rê li
.ber bikaranîna îrade û azadiya hilbijartinê bigire

Mirov gelek caran mîna pelekê ne ku li ser rûyê çem
diherike, û divê ew xwe ji herikîna adetên otomatîk ên ku
wan ber bi şelaleya xeyal û wêrankirinê ve dibe, derxînin.
Piraniya mirovan bêxem xuya dikin û dihêlin ku herikîn wan
.bibire

Eger em negihîjin armanca xwe, qebûlkirî ye ku em bi
awayekî nepenî qebûl bikin ku astengiyên ku me bi xwe
çêkirine hebûn ku rê li ber gihîştina wê girtin. Divê em
berdewam bikin û hewlên xwe du qat bikin da ku bigihîjin
encama xwestî. Divê em ji xwe re piştrast bin ku astengî û
dijwarî çiqas bihêz û dijwar bin jî, dîsa jî hêza me heye ku em

wan derbas bikin. Her çend em tevî hemî hewldanên xwe jî bi ser nekevin jî, ne hewce ye ku em bêhêvî an jî dilşikestî bin, heya ku em fêr bikin ku îradeya mirovan ji çarenûsê, ku bi destê me ye, bihêztir e. Ji ber vê yekê, divê em dev ji hewldanê bernedin, çend caran jî em bi ser nekevin, ji ber ku her gav deriyên vekirî hene. Tenê hewce ye ku em hewl bidin û hewldanê dubare bikin heya ku serkeftin ji me re were dayîn. Xwedê dê heya ku em xwe bispêrin Wî û hewldana pêwîst bikin, alîkariya me bike [Yê ku di rê de dimeşe dê bigihîje cihê armancê, û yê ku baweriya xwe bi .Xwedê tîne dê bêhêvî nebe]

Dema ku mirov tiştekî bi tundî û berdewam dixwaze, ew xwestek qet ji hişmendiya wan dernakeve, li ku derê diçin û çi mijûlbûnên wan dibin bila bibin. Bi çalakiya xwe ya domdar û bêwestan, ew xwestek xwedî biryardariyek û enerjiyek mezin e. Ev fısıltandina hundirîn ji lavakirina mekanîkî, ku tenê lêvan digêrîne, bihêztir û bibandortir e. Bi vî awayî ew kesên ku ji Xwedê hez dikin tevdigerin. Ew bêdawî evîna xwe ji bo Wî fısıltandin, fısıltandinên wan ên ji dil di tevahiya çalakiyên wan ên rojane de nayên bihîstin. Ev fısıltandina ji dil wan naxe nav fikaran an jî bi erkên wan ên din re nakok e. Her ku xwesteka wan ji bo Xwedê mezin dibe, evîna wan ji bo Wî kûrtir û xurttir dibe, heta ku ew hebûna Wî biceribînin û ronahiya Wî bi çavê giyan bibînin. Ew .kêfxweşiyek mezin tam dikin û aştiyek bêdawî hîs dikin

Xwedê dersên ku em di jiyana de hewce ne ji me re dişîne da ku em jê sûd werbigirin û têgihîştin û ezmûnê bi dest bixin. Her kesê ku ji wan dersan dûr bisekine, çi qas .dem bigire jî, ew ê neçar bimîne ku wan fêr bibe

Her ceribandinek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û
her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gilî,
.kîn û biryarên nebaş wê bi xeletî bikar bînin

Dema ku têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember
.jiyanê hebe, ew xweş û bê alozî dibe

-

dozên psîkolojîk

Mirov nikare her û her li ser pêlên şahiyê bê hilgirtin, di
nav avên xemgîniyê yên aloz de binavbûyî, an jî di kûrahiya
bêzariyê de xeniqî bimîne. Di vê dinyaya dualîteyên nakok
de, mirovê asayî rastî bilindbûn û nizmbûnê tê - li ser pêlên
bextewariyê radibe, dikeve nav kûrahiya bêxemiyê, û ji hêla
pêlên xemgîniyê yên dijwar ve tê avêtin - kêmkê rewşek
.din a hişmendiya dijî

Destûrdayîna şert û mercan ku bi vî rengî ramanên
mirov biguherin tê wateya teslîmkirina îradeya mirov ji bo
çarenûsek bêserûber û her tim guherbar. Tiştê ku mirov ji bo
jiyaneke serkeftî û têrker hewce dike hevsengiya derûnî ye,
û ev tenê dikare bi rêya ramana baldar û kontrolkirina
.jiyanên hestiyarî were bidestxistin

Tew xemên herî kûr jî bi demê re baş dibin, ji ber vê
yekê ti wateya wê tune ku em her roj di jiyanê xwe de li ser
xemgîniyê bisekinin. Bi berdewamî xemgîniya windakirina

yekî/ê hezkirî ne alîkariya wan dike ne jî alîkariya me dike, û ew tişteki naguhere. Bi heman awayî, çandina kompleksa kêmasiyê an cezakirina xwe ji ber xeletî an têkçûnên berê bandorek neyînî dike; ew tenê jiyanê xemgîn dike û şîyanên .derûnî tepisîne

Divê em nehêlin em bikevin nav çala rûtîna bêzar, ji ber ku ew rewşek psîkolojîk e ku ji rehetiyê dûr e, ji ber ku ew .hişê aciz dike û şîyanên veşartî di firna bêxemî de dişewitîne

Divê têkçûn ji kokên xwe were rakirin, û zeviyên jiyanê bi xîret û biryardarî werin çandin û bi tovên qencyê werin çandin da ku bi alîkariya Xwedê berhemeke baş were .bidestxistin

Tişteki ku kesî berê nekiriye bike—tişteki ku cîhanê matmayî bike. Nîşan bide ku hêza afirîner a Xwedê bi riya te .dixebite

Mirovên xwedî mîzacên aram û esil dibin alîkar ku ramanên me magnetîk û saxlem bin. Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder digire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi mirovên xelet re, çi heval bin çi xizm, derdikevin holê, û dibin sedema ramanên fikar û .rewşek aloz

Laş enerjî û çalakiyê ji xwarinên fîzîkî werdigire, lê xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê yên ku ji xwarinên hişk û şile yên ku bi hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî hêsanîr têne helandin, peyda .dikin

Dema ku hûn dikarin nezanînê veguherînin şehrezayî,
qelsî û lawaziyê veguherînin tenduristî û zindîtiyê, û bi
bawerî û wêrekî -heta bi tenê jî- di rêyên jiyanê de bimeşin, û
kêfxweşiya hundurîn di xwedîbûna wijdanek zindî û hişyar, û
baweriyek bêdawî bi edaleta Xwedê û serkeftina rast li ser
xeletî û rastiye li ser xeyalê bibînin, û dema ku hûn rojane
hewl didin ku ramanên xwe bigihînin astên bilindtir û safîtir,
û xwedî dilekî evîndar û spasdar û niyetên baş ji bo yên din
bin, xwarina we ya rewşenbîrî dê bibe magnetîk, û hûn ê her
tiştê ku xweşik û sûdmend e - tişt, mirov û rewş - bikişînin
ser xwe ku ji bo berdewamiya rêwîtiya we ber bi peravên
ewlehî û ewlehiyê ve girîng in. Û di dawiyê de, dema ku hûn
hewl bidin ku hûn tiştê ku hûn hewce ne bi dest bixin û bi
tiştê ku Xwedê peyda dike razî bin, hûn ê di ruh de
dewlemendtir û ji wan kesên ku ji hêla xwestekên dinyayî ve
têne vexwarin û ji bo kêfên wê yên demkî çavbirçî ne, razîtir
.bin

Dilovanî pira ye ku her giyanekî bi giyanên din ve
girêdide, Dilovanî deriyê her dilî ye

Dema ku mirov li Xwedê digere, ku ew tenê dostê rastîn
e ji hemû yên din wêdetir, mimkun dibe ku di hemû têkiliyên
mirovan de - malbatî, biratî, zewacî û giyanî - dostaniya
rastîn were avakirin. Dostanî di têkiliyên zewacî de hêmanek
girîng e, û nêzîkbûna rewşenbîrî û hestiyarî, hestek kişandina
giyanî û evîna rastîn divê pêşîn be. Ew kesên ku nikarin di
navbera evîna rastîn û kişandina fîzîkî de cudahî bikin, bi
.berdewamî bêhêvî dibin

Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar û hevkar de ku barên jiyanê yên
hevûdu sivik dikin û fikarên jiyanê bi hevxiyê dualî û
.têgihîştina dostane ji holê radikin

Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yên din
.bandorê li min bikin
Eger hûn ramana xwe bi mijarê ve sînordar bikin, hûn ê
her tiştî ji perspektîfeke madî bibînin. Lê gava ku hûn
hişmendiya xwe bigihînin rewşeke hişmendiya giyanî, hûn ê
bibînin ku herikîna berfireh a ronahiya Xwedê ji her tiştî
wêdetir diherike, û hûn ê her tiştî ji perspektîfeke giyanî
.bibînin

Xudan, ez fêhm dikim ku derfeteke bêdawî li ba min heye
ku ez şiyaneke xwe bikolm û potansiyela xwe ya giyanî kifş
bikim. Îro ez ê ramanên xwe bi geşbîniyê tijî bikim û xwe ji
ezmûnên nexweş dûr bixim. Ez ê tiştên ku dê laş, hiş û
giyanê min bi awayekî hevseng û ahengdar xwedî bikin,
.pratîk bikim

Ez ê girêdanên materyalî bi armancên bilindtir
biguherim
Û ez ê fêhm bikim ku ruhê dilsoz her gav bi min re ye

Reqsê jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi rizgarkirina
nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad bikim. Û gava
ku ez bi bahozên ceribandî û tengahiyê re rû bi rû bim, ez ê

bi qeyika xwe ya giyanî li ser deryaya jiyanê ber bi peravên
.ewle û îlahî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku
Xwedê bi rêya min dixebite, ew Xudanê gerdûnê ye, û ez
.dikarim bi riya kûr fikirîna li ser Wî bi Wî re têkilî daynim

Xwedayê min ê delal, ez fêr dikim ku ramanên min dê
an têkçûn an serkeftinê ji min re bînin, li gorî ku kîjan raman
di jiyana min de herî xurt e. û ez ê hewl bidim ku ji bîr nekim
ku Tu destê xwe yê alîkariyê dirêj dikî û rêya serkeftina min
.amade dikî

Dema ku karesat û bêbextî bi ser min de werin, ez ê
hêza xwe kom bikim û biryardariya xwe ji bo derbaskirina
wan xurt bikim. Ez ê di danûstandinên xwe de bi her kesî re
dilsoz û rastgo bim, û ez ê ramanên evîn û daxwazên baş
belav bikim. Wê demê Xwedê dê bi hêz û şehrezayiya xwe
.piştgiriya bide min

Nexweşiyên derûnî û dermankirina wan
Mamoste Paramhansa Yogananda

Biceribînin komek ji fîgurên mirovan xeyal bikin ku
:nehevseng û nelihev in
Yekî bi serekî biçûk bi qasî nîskê û laşekî mezin bi qasî
!deveyekê
Yekî din xwedî destekî bi hêz wek destê Samson an
!Hercules û laşekî wek laşê kurmîkek e
û yekî sêyem serê fîlekî pir mezin û laşê mişkekî lawaz
!heye

Ma ew dîmen ji bo te surprîz û ecêb nabe, an jî xemgîn û
poşman nabe, eger tu ji nişkê ve komek ji wan mexlûqan bi
?pêkhateyek ecêb û nelihevhatî bibînî
Niha komeke din ji mirovan xeyal bikin ku ji aliyê şikl û
xuyangê ve normal in, lê ji aliyê derûnî ve nehevseng û
.psîkolojîkî ve nebaş in

Çawa ku cil birîn, birîn û kêmasiyên din ên laşî vedişêrin,
laşek saxlem û bihêz û rûyek xweşik û geş jî gelek
nexweşiyên derûnî yên giran û kêmasiyên jidayikbûnê
.vedişêrin

Eger hûn rastî komeke mezin ji mirovên asayî werin ku
bi xuyangê xwe yê xweşik û tenduristiya xwe ya baş têne
nasîn, û eger hûn bikaribin bi dîtina xwe ya giyanî bikevin
nav laşên wan ên derûnî, surprîz dê ecêb be, û dibe ku hûn ji
.ber tiştê ku hûn ê kifş bikin xemgîniyek kûr bigirin

:Hûn dikarin laşên wan ên derûnî wiha binirxînin
Hiş bi serî, hest û hest bi laş, û îrade bi dest û lingan tê
.temsîlkirin ku hemî anormal, nexweş û deforme ne
Hûn ê bibînin ku hin ji wan xwedî serekî biçûk in ku
xwedî şehrezayiyeke nepêşkeftî ne, li ser laşekî qels ku bi
.xeyalên xweperest û xwestekên hestyarî werimî ye
Her wiha hûn ê bibînin ku hin kes xwedî laşek bê hest û
zindî ne, her çend destek wan a pir pêşkeftî û fonksiyonel
.hebe jî

Dibe ku yên din mejiyek mezin û afirîner hebe, lê empatî
û kapasîteya wan a hestyarî qels û lawaz e. Û kategoriyeke
din a mirovan heye ku xwedan destûrek laşî û derûnî ya
normal in, lê îrade û xwekontrola wan an qels e an jî felcbûyî
.ye

Û lîsteya çavdêriyan berdewam dike û di Gulana 2020an
!de hûn temendirêj bin
Ewqas bêhejmar xirabûnên psîkolojîk di laşên derûnî de
ku di hin aliyên de pêş neketine û di yên din de zêde pêşketi
ne, bi rastî jî di mirovan de hene - her çend veşartî bin jî. Ew

êşa psîkolojîk didin wan û nahêlin ku ew jêhatî û şîyanên xwe
.wekî ku divê werin nîşandan nîşan bidin
Çareserkirina hin nexweşiyên psîkolojîk li vir dibe ku
bibe alîkar ku sedemên bingeîn ên hemî pirsgirêkên
mirovan werin destnîşankirin, da ku ew bi kêmanî ji hemî
kesên ku ji wan dikişînin re werin zanîn, hetta di binhişê xwe
de jî, da ku ew karibin cewherê wan kêmasiyan, nîşanên wan
û ketina wan a bêdeng di derûniyê de fêhm bikin, da ku ew
bikaribin wêrankirina wan a aramî û bextewariyê ya ku her
.ku diçe zêde dibe, paşve bixin
melankoliya giyanî

Ev nexweşî di nav kesên ku ji hêla hişî û fizîkî ve bi
hinceta ku bi kûrahî di mijarên giyanî de mijûl in, bêçalak in,
belav bûye. Ev kesên nexweş erkên mezin û piçûk ên jiyana
madî bi hinceta xizmetkirina Xwedê paşguh dikin, bi vî rengî
xwe ji Şeytan re vedikin, ku dikare zirarên cidî bide wan. Ew
ji pesîmîzm û nebûna teqdîrê ji bo her tiştê sûdmend an
xweşik ê li dora xwe dikişînin. Ev nexweşiyê vegirtî ye, û
hemî kesên ku xwedî armancên giyanî ne divê ji wê haydar
bin û bi berdewamî zindîtiya xwe û parastina xwe bi riya
ramana erênî, nêrînek geşbîn û xebata saxlem û berhemdar
.biparêzin, xwe ji wê azad bikin
bêhêziya giyanî

Ev yek di encama bêserûber (daqurtandin), ango
vexwarina bilez a mîqdarên mezin ên dermanên psîkotrop ên
amade yên ku bi navên geş hatine tomar kirin û bi şiklê
pirtûk û dersên giyanî yên sexte ji hêla "bijîşkên giyanî" yên
ku di hunera şarlataniyê û sêrbaziyê de xwedî ezmûn in, pêk
.tê

Ev nexweşî ne tenê birçîbûna giyanî ya ji bo zanîna
rastiyê dike, lê di heman demê de şiyana cudakirina di
.navbera baş û xirab, sûdmend û zirardar de jî ji holê radike
Ew kesê ku bi berdewamî ramanên teolojîk dixwe û bi
her tiştê ku dikeve destê wî xwe dixwe, ne tenê zêde dixwe,
lê di heman demê de dê ramanên jehrîn ligel yên bikêr jî

bixwe, û bi vî awayî bêhna xwe vedide û mirina giyanî ya
.hêdî tîne ser xwe

Lêkolîna zêde û berdewam a ramanên cûrbecûr ên
giyanî û felsefî, bêtî tîgihîştin an hewldanek ji bo fêmkirin û
lêkolîna wan bi rêya ezmûna kesane da ku rastbûna wan
were misogerkirin, di dawiyê de guman, bêxemî û
bêbaweriyê li hember hemî prensîp û qanûnên giyanî
.diafirîne

Eşq û obsesyonê

Kesên ku bi vî nexweşiyê ketine, jiyanekê bêwate û
bêwate dijîn, ji ber ku pir pere û wextê wan heye, û ji ber ku
.armanç û tîgihîştineke wan a rast a jiyanê tune ye
Ev mirov ji hêla xwestekên xwe ve tîne ajotin; ew her
tiştê ku tê bîra wan û dilê wan xweş dike dîkin. Ew jiyan
xwe bi romanên erzan û bêwate, fîlmên sansasyonel û
şahiyan rûberî û bêwate tijî dîkin. Ew heya ku şokek giran an
têkçûnek demarî nejin - ango piştî ku zirar çêbûye - pê
.nahesin ku ew bi vî nexweşiya xeternak ketine
sermaye derûnî

Ev rewş nêvekî din jî heye: bêhêvîbûn. Mirov qet nizane
kengê wê lê bide û nîşanên wê yên xemgîn, wek bêhêvîbûn,
bêtehamulî, fikar û bêsebrîyê, bikişîne. Ya xerabtir jî, ew pir
caran dirêj dibe, û qurbanîyên wê pir caran bi hêsanî ji
nexweşiyê vedigerin, her çend ew bawer bikin ku ew zû baş
.bûne jî

Nexweşiya psîkolojîk

Ev nexweşî ji ber fikarên cîhanî yên kronîk çêdibe. Kesên
ku ji vî nexweşiyê dikişînin bi gelemperî bikaranîna çeka
îradeya xwe paşguh dîkin û bi vî rengî bi pasîf û teslîmî tirsên
xwe yên domdar dibin, li şûna ku bi wêrekî rûbirû bibin û di
.zarokatiya xwe de wan ji holê rakin
girêdana psîkolojîk a neasayî

Qurbanîyên vî nexweşiyê di lêgerîna xwe ya
bextewariyê de dibin yekalî. Bawerîya wan ew e ku
bextewarî di berhevkirina dewlemendiyê, bidestxistina

navdariyê, an xwedîbûna tenduristî an hêzê de ye, ew her tiştî - tenduristî, navûdengek baş, aramiya hişê, rûmet û rûmet - li ser gorîgeha armanca xwe ya şewitandinê feda dikin. Pir dereng, ew fêr dikin ku tenê jiyanek hevseng, jiyanek ku rêzê li qanûnên xwezayê û fermanên Xwedê digire, û çalakiyê bi aramiyê re li hev dike, dikare bextewariya rastîn bîne û armanca jiyanêke esilzade pêk .bîne

Kesên ku ji nexweşiyên girêdana nexweş dikişînin, bi ramanên bêrêkirinên bêserûber ve têne daqurtandin, ku ev yek dibe sedema nêrînek çewt û şaş a jiyanê. Mînakî, karsaziyek serkeftinek mezin bi dest xist û dewlemendiyek berhev kir, lê berî ku ew bikaribe ji dewlemendiya xwe kêfê werbigire, ji ber fikar û tirsên zêde, ew ket nav krîza demarî .û bi dilşikestî mir

Hinên din bawer dikin ku her tişt ji bo gihîştina armancê destûr e. Ji ber vê tevliheviyê, ew armanca xwe ya rastîn ji dest didin û nikarin bigihîjin tewra razîbûnek piçûk jî, her çend ew tiştên ku ew bêriya wan kirine hebin jî, ji ber ku xwezaya mirovan fireh û piralî ye û di hemî astan de .pêşveçûnek hevseng hewce dike

Girêdana ruhanî ya kor

Ev fanatîzma neasayî ji bo hin bawerîyan ji girêdana bi raman û ramanên taybetî bêtir pirsyarkirin an lêkolînkirina wan tê, bi vî awayî di kesên ku bi vê nexweşiyê ketine de hêrs û dijminatiya li hember her ramanek giyanî ya saxlem an ramanek vekirî û azad diafirîne. Ev tecrîd dibe sedema serhildanek li dijî qanûnên Xwedê, ku di karîgeriya rewşenbîrî, refaha madî, tenduristiya derûnî û laşî, û evîn û rêzgirtina ji bo mirovên ji her paşxaneyan de têne xuyang .kirin

Çêkirina prensîbên giyanî

Ji ber ku nexweşiyên laşî berbiçav, bi êş û ne xweş in,
ew me teşwîq dikin ku em bi awayekî çalak li hember wan li
ber xwe bidin, û dibin sedema ku em hewl bidin ku bi
rêbazên dermankirinê yên cûrbecûr, ji werzîş û xwarina
saxlem bigire heya derman û dermanên cûda, wan derbas
bikin. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk, tevî ku sedema
bingehîn a hemî êş û tirsên mirovan in, bi lezgînî nayên
asteng kirin an dermankirin, û destûr tê dayîn ku di jiyana
.me de kaos û wêraniyê çêbikin

Perwerdekar, mamosteyên perwerdehiya laşî,
mizgînvân, reformxwaz, bijîşk û qanûndaneran dê bikaribin
pêşketinê ber bi pêş ve bibin dema ku ew pêşî fêr bibin, ji
xwe dest pê bikin, û dûv re rêbazên rast fêrî yên din bikin da
ku xwezaya mirovan bi awayekî hevseng û ahengdar, li gorî
qanûnên jiyanê û prensîbên jiyanek saxlem, pêş bixin. Ev
perwerdehiya bi rastî bi bandor û çanda mirovî ya berfireh e
.ku mirov li her derê cîhanê hewce ne

Saziyên perwerdehiyê ji ber tevliheviya di navbera van
prensîban û doktrînên olî yên cihêreng de, fêrkirina bingehên
giyanî li dibistanên giştî ne gengaz dibînin. Lêbelê, heke ev
sazî li ser prensîbên gerdûnî yên aştî, evîn, xizmet, bawerî,
vekirîbûn û qebûlkirina yên din - ku sabîtên giyanî yên bi
zexmî hatine damezrandin - bisekinin û rêbazên pratîkî ji bo
bicihkirina van prensîban di zemîna berhemdar a hiş û
giyanên zarokan de pêş bixin, çareseriyek maqûl û qebûlkirî
ji bo vê dijwarîya texmînkirî û xeyalî dikare were dîtin.

Xeletiyek mezin e ku meriv vê pirsgirêkê tenê ji ber
.dijwarîyên eşkere yên pê re têkildar paşguh bike
Piraniya mezûnên zanîngehê ji zanîngehê derdikevin û
serê wan ji ber naveroka pirtûkan ewqas giran û werimî ye
ku ew bi zorê dikarin di rêyên jiyanê de bimeşin, ji ber ku
îrade û xwekontrola wan ji ber paşguhkirin û nebikaranîna
hema hema felc bûye. Ji ber vê yekê, hûn dibînin ku ew bi
bêwijdanî tevdigerin û xirab dibin, bi serê xwe dikevin nav
kûrahiya zewacên newekhev, cinsîyeta xwe bi xeletî bikar

tînin, li pey pereyan diçin û di kariyerên xwe de têk diçin ji ber ku wan fêr nebûne ka meriv çawa kêrê tûj ê aqilê xwe yê akademîk baş bikar tîne. Di encamê de, ew xwe dibirin û .zîrarê didin xwe

Bi awayekî ecêb, xuya ye ku gelek ciwan ji çalakiyên ku di dawiyê de zîrarê û êşê didin wan kêfxweş dibin. Hin ji wan bêyî ti sînorkirin an astengkirinê serî li dizî û kiryarên din ên xelet, heta kiryarên sûc jî didin. Yên ku di pêşgirtina belavbûna nebaşiyê di civakê de têk diçin, tevgera xelet a hin kesan teşwîq dikin. Her kesê xwedî wijdan û baweriya rast divê ji bo yê din di warê durustî, durustî, rûmet û xwerêzgirtinê de mînakek baş be. Dibistan, zanîngeh û saziyên civakî rêbazên zanistî yê têr peyda nakin da ku sûc bi çareserkirina sedemên wê yê bingeîn, ku bi giranî di hiş .de tene dîtin, kêr bikin

Divê dibistanên taybet jî werin avakirin da ku hunera jiyanê bextewar û serkeftî hîn bikin, potansiyela mirovan .pêş bixin û şîyanên xwe zêde bikin

Dibistanên weha dê mîna baxçe û parkan bin ku hişên ciwanan lê mezin dibin û geş dibin. Divê perwerdekar bi baldarî werin hilbijartin û hevkarîya dêûbavan û civakê were misoger kirin. Ev dibistan dê bibin alîkar ku ferdan bi bandortir şêkil bidin. Divê were jî bîr kirin ku xwarina giyanî ya mirovek di qonaxên wan ên destpêkê de tenduristî û .şîyana wan a mezinbûna paşê diyar dike

Bê guman rêbazên perwerdehiya derûnî û laşî yê ku di dibistanên nûjen de tene bikar anîn sûdmend in, lê bingehek wan a manewî tune ye. Bêyî pêşxistina karakterê exlaqî, .mezinbûn dê netemam be

Divê zanistên pêşketina bedenî, derûnî û giyanî ji ciwanên ku hişê wan hîn nerm û guhêrbar e û hêzên wan hîn .bi awayên diyarkirî nehatine kanalîzekirin re werin hîn kirin Piştî perwerdehiyê berfireh, divê xwendekarên wan dibistanan ezmûnên berdewam ên refleksîf derbas bikin, û sertîfîkayên ku dê werin bidestxistin dê tenduristiya baş,

navûdengê baş, karîgerî, dewlemendiya madî û manewî,
.bextewarî, serkeftin û baweriya bi xwe bin
Encamên azmûna dawî ya di dawîya vê rêwîtiya dinyayî
de dê li gorî tevahîya destkeftiyên derûnî û giyanî û
sertîfîkayên ku di dema azmûnên jêrîn de di tevahiya jiyanê
.de hatine bidestxistin, werin destnîşankirin
Ew kesên ku di vê ceribandina dawî û herî mezin de bi
ser bikevin, dê sertîfîkayek pîroz a xweseriyê û wijdanek
.azad, paqij û şad bistînin
Û bereket li ser rûpela giyanê her û her hatine
nivîsandin
Ev xelata nadir dê ji hêla perperokan ve neyê
destwerdan kirin
Û destên dizan nagihîjin wê
An jî dem dê wê jê bibe
Ew ê wekî pasaportek xizmet bike
Ji bo endametiya rûmetê di Koma Rast de

Bextewarî li ku derê ye?
Xwedê, di dilovaniya xwe ya bêdawî de, şahî û
îlhama xwe dide me
Û ew jiyanêke rastîn dide me
Zîrekiya rastîn
Û bextewariya rastîn
Têgihîştina rast bi hemû ezmûnên cihêreng ên
jiyana me tê
Lê rûmeta Xwedê tenê di aramiya giyanî ya ku
giyan tecrûbe dike û di hewldana cidî ya hiş de ji bo
lihevhatina bi Wî re tê eşkerekirin. Li wir, em bi
rastiyê re rû bi rû ne. Li derve, xeyal bi hêzek
bêhempa ne, û pir kêmkirî dikarin ji bandora
hawîrdora derve birevin. Cîhan bi tevliheviyên xwe
yên bêdawî û ceribandinên bêhejmar berdewam dike.
Dengê Xwedê li pişt xuyangên jiyanê ye, bi

berdewamî ji kulîlkan, nivîsarên pîroz, wijdanên me û bi hemî tiştên xweşik ên ku jiyanê hêjayî jiyanê dikin gazî me dike û bi me re diaxive.

Her ku em bêtir li ser tiştên derveyî bisekinin, em kêmtir dikarin rûmeta hundurîn biceribînin; û her ku em bêtir ber bi hundur ve diçin, em kêmtir bi zehmetiyên derveyî re rû bi rû dimînin. Ev hev kêşeyek domdar e. Lê piraniya mirovan ji ber bandora hevaltiya dinyayî, civaka ku ew lê dijîn û adetên ne tendurist vê rastiye fam nakin. Civak mirovan bi mijarên rûberî ve mijûl û mijûl dihêle, rê li ber wan digire ku li ser rastiye kûrtir bifikirin.

Heta hin kes bêyî xwesteke rastîn a sûdwerigirtina ji atmosfera wan a pîroz serdana cihên ruhanî jî dikin, ji ber vê yekê ew ji wan serdanan tişteki girîng bi dest naxin.

Her kesê ku bixwaze Xwedê bibîne, wê Wî li her derê bibîne. Adetên mirovan wêranker, nêçîrvan û birçî ne; ew wêran dikin, xera dikin û tune dikin. Dem hatiye ku mirovahî fêr bibe ka çawa bi tiştên ku hene bextewar û razî be. Divê em ji tiştê ku tê bêtir tişteki nexwazin. Xwedê comerd e; Ew dizane em çi hewce dikin û di wextê xwe de peyda dike. Ev nayê wê wateyê ku divê em bêyî ku ti hewldanekê bikin xwe bispêrin Xwedê. Qet nebe. Ev tê wê wateyê ku divê em bi qasî ku ji destê me tê, rola xwe bilîzin û yên mayî ji Xwedê re bihêlin, ku ew ê tu carî me ji tiştên ku em hewce dikin û heq dikin bêpar nehêle.

Baştirîn rê ji bo bextewariya herheyî ew e ku em hebûna Xwedê hîs bikin. Xwesteka me ya herî bilind divê ew be ku em Xwedê nas bikin û biryar bidin ku bi Wî re bin. Divê Xwedê di raman û hestên me de di serî de be, û divê em wî wekî stûna herî xurt û saxlem a jiyana xwe bihesibînin.

(Ji ber vê yekê xwe bi têla Xwedê ve girêdin û xwe li cem Wî biparêzin)

Çimkî ew stûn e, eger hemû stûnên din ji te re têk biçin.

Ez gihîştim wê fêhmê ku yekane armanca jiyanê naskirina Xwedê ye. Hin kes hene ku dibe ku ne bawer bin ku dîtina Xwedê armanca dawîn a jiyanê ye. Lê kes nikare înkare bike ku armanca jiyanê dîtina bextewariyê ye. Û ez bi bawerî û teqezîyek tevahî dibêjim ku Xwedê bextewariya dawîn e. Ew bextewariya herî bilind e. Ew evîna mutleq û gerdûnî ye. Ew kêfxweşiya herheyî ye ku qet ji giyanên kesên ku bi Wî re di ahengekê de ne dernakeve. Ji ber vê yekê çima em hewl nadin ku bigihîjin wê bextewariya bêkêmasî? Kesek din nikare wê bide me. Divê em bi berdewamî wê di hundurê xwe de mezin bikin û xwedî bikin. Hêzên xwezayê bêwestan hewl didin ku kêfên dinyayî bidin mirovan, lê kêfên weha yên demkî di dawiyê de dibin sedema poşmanî, tehl û poşmaniyê. Heta kesê herî bextewar jî, ku xuya dike ku her tişt heye, dibe ku dîsa jî bi rastî bextewar nebe. Ew ê ji bo demek dirêj bi tiştên dinyayî razî nebin ji ber ku ev tişt tîbûna wan a rastîn naşkînin an jî birçîbûna wan a giyanî têr nakin.

Mal û milkên madî tenê hestek derewîn a aştî û razîbûnek demkî pêşkêş dikin. Cîhan bi tevahî di tevlihevî û kaosê de asê maye, ji hêla xwestekên xweperest û çavbirçî ve tê xurt kirin ku şer çêdikin. Tişteke din şer çênake.

Qehremanê rastîn di şerê jiyanê de ew e ku xwe bi ser dixe û li ser xwestekên xwe bi ser dikeve. Pere, navdarî, şehwet û her tiştê ku li dijî vê prensîbê ye, ji bo aştî û bextewariya me zirarê dide. Ger mirov fêr bibin ku her gav li gorî nirxên rastîn ên jiyanê bifikirin, ew ê bextewariya ku lê digerin bibînin, lê ew

ji armanca xwe dûr dikevin û ji hêla herikîna
xwestekên dinyayî ve têne şûştin. Min dît ku tu
ceribandin nikare min ji rêya ku min ji bo xwe
hilbijartîye û şopandiye dûr bixe.

Ez dikarim bi hêza ku Xwedê daye min, bi hezaran kesan matmayî bikim, lê ew rê dê ji bo min zirardar be. Di her rewşê de, ez naxwazim bi hezaran kesan matmayî bikim û hişê wan bikşînim. Ez tenê dixwazim şagirtên dilsoz bibînim ku di Xwedê de sabît in. Ewên ku ji Xwedê hez dikin dê ji van ramanan kêfê bistînin, û ewên ku xîreta wan berdewam dike dê bi van hînkirinan bereket û hebûna Xwedê hîs bikin.

Ji bo mirovekî ne mimkûn e ku Xwedê bixapîne, ji
ber ku ew her tim amade ye, dizane di hişê wan de çi
heye û çi dixwazin. Dema ku ew dev ji dinyayê berdin
û hesreta ahenga giyanî bikin, Xwedê dê were ba
wan. Dema ku ew xwestek di dilê kesê ku lê digere de
kok bigire, Xwedê tê ba wî dil û wî bi qencî û bereketê
tijî dike. Tenê tiştê ku hêjayî jiyanê ye ev e ku meriv
bi Xwedê re di ahengekê de be û kerema Wî bi dest
bixe. Divê ew aheng peymanek herheyî û sozek
neşikestî be (ew kesên ku peymana Xwedê digirin û
wê naşikînin).

Her kes ji yên din bêtir dewlemendiyê dixwaze. Tewra dema ku ew dewlemendiyê bi dest dixin jî, ew nerazî dimînin û kifş dikin ku kesek din dewlemendtir e. Mirov di nav çerxek bêbextiyê de dijîn, ku ji hêla xwestekên xwe ve tê xurt kirin. Divê em bi tiştên ku me hene razî bin. Mal û milkên madî bextewariyê naynin; berevajî vê, ew pir caran fikar, xem û tirsan zêde dikin.

Riya ber bi Xwedê ve rêya herî hêsan û sade ye, lê belê kêma kes tevî gelek rêûresm û formalîteyên olî dimeşin. Çêtir e ku em dilê xwe bidin Xwedê û jê bipirsin ka çi ji bo me çêtirîn û mayînde ye. Bi rastî,

Xwedê li benda me ye ji ber ku ew dixwaze me ji xerabî û xetereyê dûr bixe. Ew dixwaze ku em bi wî re bin di dil û hişê me de, ji ber ku kelûpelên erzan ên vê dinyayê nikarin hesreta mirovan têr bikin an jî valahiya giyanî ya ku em di hundurê xwe de hîs dikin tijî bikin. Xwedê her gav bi me re diaxive, lê kêmkes dengê Wî dibihîzin. Ew dengê bêdeng pir caran ji hêla dengê ramanên bi deng û xwestekên eşkere ve tê xeniqandin. Lê gava ku raman kêmkes dibin û xwestek aram dibin, em dengê Xwedê bi zelalî dibihîzin, her çend ew bêdeng û lawaz be jî. Bi rastî, Xwedê her tiştî dike da ku alîkariya mirovahiyê bike, deriyên vedike û rêyan ronî dike da ku em bibînin ka divê em li ku derê gav bavêjin, da ku em nekevin an neqelişin. Lê piraniya mirovan vê rastiyê fêhmakin.

Ez naxwazim mirov bifikirin ku ew dikarin tenê bi guhdarîkirina yê din an xwendina pirtûkan zanîna bi dest bixin. Divê ew tiştên ku dixwînin û dibihîzin bicîh bînin. Çûna cihên îbadetê ji mayîna li malê û guhdarîkirina axaftinên bêwate çêtir e. Lê tewra li cihên îbadetê jî, divê mirov hebûna Xwedê di dilê xwe de hîs bike û bizanibe ka meriv çawa wê tecrûbe dike. Teqînên hestiyarî û analîzên aqilane nikarin zanîna ku giyanên me dixwazin bi dest bixin bidin me.

Dema ku em xwe radestî Xwedê bikin û ji xwestekên xweperest xatirxwestinê bikin, û dema ku em piştrast bin ku Xwedê her gav bi me re ye, di giyanên me de dimîne û raman û hestên baş û bilind îlhamê dide me, em ê bibin xwediyê bextewarî û azadiyê, û em ê bibînin ku li asoyê giyanê me hiltê hikmetê.

Bifikirin! Piştî dehsalan, hebûna me bi xwe dê xewnek be, û her tiştê ku em niha dikin dê bibe beşek ji wê xewnê. Heta kesayetiyên herî mezin ên mirovahiyê jî dê bibin tenê perçeyên hişmendiya

mirovan. Lê ew kesayetiyên mezin gihîştin armanca xwe ya dawîn ji ber ku ew gihîştin asta herî bilind û di ruh de zindî dimînin, bi tevahî haydar û hişyar in ji her tiştê ku diqewime, ji ber ku ew di hişmendiya îlahî de yekgirtî ne. Her kesê ku hewl dide bi riya raman û hînkirinên xwe bi wan re li hev bike, bê guman dê hebûna wan hîs bike, bereketên wan bistîne, û di kûrahiya dilê xwe de bizanibe ku ew bi rastî bi wan re di têkiliyê de ne.

Jiyan xewneke mezin e. Lê gava hûn niha li laşê xwe dinêrin û dibînin ku ew bi jiyanê tijî ye, hûn bi tevahî ji rastiya vê xewnê bawer dibin. Hûn difikirin ku divê hûn vê an wê tiştî bi dest bixin da ku bextewar bin. Lê hûn çiqas xwestekan pêk bînin jî, hûn ê bi wan bextewariyê nebînin. Her ku mirov bêtir bi dest bixe, ew qas bêtir dixwaze. Divê xwestek werin fîltrekirin û jiyan hêsan bibe ger mirov bixwaze di rehetiyê, aramiyê û razîbûna hundurîn de bijî.

Nivîsarên pîroz dibêjin ku ew kesê ku xwestekên wî her tim ber bi hundir (ber bi giyanê wî) ve diherikin, kesekî xwedî aramiya hundirîn a bilind e. Di vê yekê de, ew mîna deryayê ne, ku qet naguhere û kêr nabe, lê tijî avê dimîne ku bênavber diherike nav wê. Lê ew kesê ku di embarê aramiya xwe de qulên xwestekan çêdike û dihêle ku avên girîng biherikin û wînda bibin, ji aramiya giyanî û bextewariya hundirîn tiştekî nizane.

Em hewceyê rêberiya wan kesan in ku Xwedê nas dikin, yên ku xwedî şiyana danûstandinê bi Wî re ne û hebûna Wî bi hişmendî hîs dikin. Pêxemberan ji me xwestine ku em di aramiya hundirîn de, di tenêtiya giyan de, li Xwedê bigerin ku giyanê dilsoz û şahiya giyanî ya bilind lê ye. Mamosteyên ronakbîr ên Hindistanê jî van ramanan piştrast dikin û girîngiya

meditasyona kûr ji bo têgihîştina Xweya Îlahî di kûrahiya giyan de tekez dikin.

Her tiştê heyî lerizînek mîna pêlê ye ku ji hêla hişê Xwedê ve tê rêve kirin. Ev lerizîna jîr Ruhê Pîroz e, an Ruhê dilsoz, ku mirov dikare bi rêya dua û meditasyonê pê re têkilî dayne.

Di bêdengiya giyanê te û di nav daristana hişê te yê baldar de, evîna bi Mutleq û Bêdawî re bêdawî ye. Lê dîtina Xwedê dijwar e, eger em pêşî li pey pereyan bin. Divê em Xwedê bikin beşek yekgirtî ya jiyana xwe, û wê hingê em ê her tiştê ku em di vê jiyana de hewce ne hebin. Her kesê ku Xwedê bike cihekî daîmî di dilê xwe de, Xwedê dê parek zêde ji bereketên erd û ezmanan bide wan, û li ber wan asoyên berfireh veke ku tê de rojên aqilmendiyê dibiriqin, rêyên wan ronî dikin û tarîtiya li dora wan belav dikin. Xwedê evîndarê herheyî ye, û ji bo mirovahiyê ti bextewarî tune ye ji bilî dema ku ew ji Xwedê hez bikin wekî ku ew ji hezkiriyên xwe yê herî delal hez dikin, ji ber ku bêyî Xwedê, em ê ne eslê evînê bizanin, ne jî şîrîniya wê tam bikin.

Divê em fêr bibin ku em îradeya xwe bikar bînin û hişê xwe bi hemû dilê xwe li Xwedê bigerin. Kirinên mirovan ji hêla xwestekan ve tene rêve kirin, û ev adet bi berdewamî me neçar dikin ku tiştên ku em naxwazin bikin bikin. Bi rastî, mirov dijminê xwe ye, bêyî ku hay jê hebe. Ew nizane çawa bêdeng rûne, ne jî dem ji Xwedê re vedîqetîne, lê dîsa jî ew bextewarî û ketina garantîkirî ya bihuştê bêyî derengmayînê dixwaze. Ezmûna pîroz tenê bi xwendina pirtûkan, guhdarîkirina xutbeyan, an kirina kirinên baş nayê bidestxistin. Bê guman ev hemî sûdmend in, lê ew têrê nakin. Gihîştina Xwedê hewceyê balkişandinek hûr û kûr e.

Divê em pêşî li kerema Xwedê bigerin Em nikarin dilê her kesî xweş bikin, ji ber ku ev ne mumkin e Ez hewl didim ku kesî aciz nekim Ez çî ji destê min tê dikim, û ev hemû tiştê ku ez dikarim bikim Armanca min a yekane ew e ku ez dilê Xwedê xweş bikim Ez destên xwe bikar tînim da ku bi dilnizmî li ber Wî dua bikim, lingên xwe li her derê li Wî bigirim, û hişê xwe li ser Wî bifikire û ecêbên Wî bifikire Divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de cih bigire da ku em Wî wekî aşî, evîn, têgihîştin, dilovanî, dilovanî û şehrezayî biceribînin Ev, û tişteke din, ew e ku ez hatime şahidiyê bidim û bi we re biaxivim.

Ji bilî hizirkirinê, divê mirov hevaltiyek baş bike. Divê em ne li dû mirovan, lê li dû Xwedê bin. Ger hûn di van ramanan de sûd werbigirin, wê wekî nîmetek ji Xwedê bihesibînin, ji ber ku hemû pesnê wî ye. Wan bi yên din re parve bikin da ku ew jî tiştê ku hûn dibînin di wan de bibînin (Û di derbarê kerema Xwedayê xwe de, qala wê bikin). Û ji bîr nekin ku her roj li gorî şiyana xwe alîkariya kesekî bikin. Heta ku pere di bêrîka min de hebin, ez ê dev ji dayînê bernedim, ji ber ku çavkaniya min a bêdawî û her tim diherike Xwedê ye.

Di dawiyê de, divê em Xwedê wekî yên mezin nas bikin. Ev bi saya hizirkirin û hewldana kesane mimkun e.

Carekê, ez li derveyî perestgehê dimeşiyam, li ser mamosteyê xwe yê mezin, Sri Yuktiswar, difikirîm, ku çend sal berê koça dawî kiribû. Min hesreteke mezin ji bo wî hîs kir û xemgîn bûm ku ew ne li gel min bû ku ez ji bedewî û atmosfera perestgehê kêfê werbigirim. Ji nişkê ve, ew ji ezmanan xuya bû û got, "Ma tu difikirî ku tu tenê yê ku ji vê cîhê xweşik kêfê werdigirî yî? Ez jî mîna te jê kêfê werdigirim!"

Lêgerê ku dixwaze bi Xwedê re yekîtiyekê bike, divê bi rêya pratîka rojane ya meditasyonê û hezkirina Wî, û dirêjkirina vê hezkirinê ji bo hemûyan hewl bide. Ev tenê rêya dûrketina ji pevçûnê ye. Hevkariya giyanî pir girîng e. Bêyî giyanîbûna rastîn, bextewariya takekesî an gerdûnî tune. Ahenga pêroz tenê çareseriya hemî pirsgirêkên fizîkî, darayî, zewacî, exlaqî û giyanî ye.

Bextewarî ji hestkirina nêzîkî Xwedê tê. Mirovahî xwe di bin hespên nezanînê de girtiye, û dem hatiye ku ji vê zindana şermîner rizgar bibe. Divê hiş her gav ber bi Xwedê ve were zivirandin, çi şert û merc bin jî, wê hingê hûn ê aramî û kêfxweşiyek mezin biceribînin.

Ew kesên ku hesreta Xwedê dikin û hebûna xwe ji Wî re terxan dikin, hevdu teşwîq û ronî dikin, û her tim Xwedê tînin bîra xwe, ew kesên bextewar ên vê dinyayê û serketîyên bextewariya axretê ne.

Aştî li ser te be

Perde dê rabe û were vekirin

Her yek ji me li gor şiklê Xwedê hatiye afirandin. Em ji Ruhê Wî yê îlahî derketine holê, û cewhera Wî di nav me de bi hemû paqijî, rûmet û bextewariya xwe ya bêhempa dijî. Ev mîrateya pêroz kelehek bêşikestî ye. Ji bo ku mirov xwe wekî gunehkar mehkûm bike, di rêyên gunehan de dimeşe, yek ji mezintirîn gunehan e. Ji ber ku bi vê yekê, ew xwe mehkûmî bêçaretîyê, bêhêvîtiyê û nekarîna rabûn û hilkişînê dikin. Rast e ku mirov dikare kiryarên dijî qanûnên xwezayî û îlahî bike, lê divê ew tavilê rêya xwe biguherînin û ber bi rêya rast ve biçin. Di xwezaya xwe ya paqij de, mirov perestgehek .pêroz e, û Ruhê îlahî di nav wan de dijî

Divê em her tim ji bîr mekin ku Xwedê bê şert û merc û
bê şert û merc ji me hez dike. Lê ji ber ku wî hîlbijartina
mutleq daye me ku em nêzîkî Wî bibin an jê dûr bikevin, ew
li benda me ye ku em daxwaza xwe ya ji bo evîna Wî diyar
.bikin berî ku ew were ba me
Carekê min dengê wî bihîst ku di dema meditasyonê de
çirçirand: "Tu dibêjî ku ez ne bi te re me, lê te li hundir
nenihêriye, ez te ji bo kêliyê jî nahêlim. Bikeve perestgeha
giyan û tu ê min bibînî, çimkî ez her gav li vir im, da ku te
".qebûl bikim û bi silava evîna îlahî silavê li te bikim
Di rêya giyanî de dilsoziyeke kûr girîng e. Di paqijî û
.rastiyê de, sibeha giyan derdikeve holê

Hikmeta me ya mirovî li gorî Xwedê ne tiştek e. Tenê
rêya ku em dikarin nêzîkî Wî bibin ev e ku em heman evîna
.paqij a ku ew dide me bidin wî
Di dawiyê de her kes dê xilasîyê bibîne, lê yên ku di rê
de diqelişin, dikevin nav kûrahiya bêxemiyê. Bêxemî nahêle
ku em girîngiya girîng a dîtina Xwedê niha, di vê gavê de,
fêm bikin. Gerstêrka me ya mezin Erd, ku di fezayê de
diherike, û nasnameya me ya mirovî, ne ji me re hatine
dayîn ku em çend salan li vir derbas bikin û dûv re di
tunebûnê de winda bibin. Berevajî vê, divê em kûr bifikirin û
sirra hebûnê fam bikin. Jiyan bêyî têgihîştina armanca jiyanê
bêaqil, bêaqil û windakirina demê ye. Sirên jiyanê ji her alî
ve me dorpêç dikin, û Xwedê ji me re aqil daye da ku em
.çareseriyên wan bibînin
Di lêgerîna min a evîna mayînde de, min fêm kir ku
Xwedê bi her awayî ji min hez dikir. Wî ji min wek dayik, bav
.û hevalek hez dikir
Min li wî hevalê herheyî geriyam ji hemû hevalan
,wêdetir

Û derbarê wî evîndarê mezin de ku ez niha dibînim ku di
her rûyekî diloan û evîndar de dibiriqê. Wî hevalê îlahî qet
.min bêhêvî nekiriye, û qet min bêhêvî nekiriye
Xwedê li pişt her tiştê ku heye ye Divê em rêzê li dê û
bavên xwe bigirin û bi diloanê tevbigerin, lê divê em ji
Xwedê bi hemû dil û canê xwe hez bikin Divê em girîngiya
pêwendiyek girîng bi Wî re nas bikin, bêyî ku bêtir dem
.winda bikin

Dema em radizin, em nizanin em ê şiyar bibin an na Em
vê dinyayê yek bi yek dihêlin Lê ev fikir divê nebe sedema
fikaran Dema em dimirin, em têne gazîkirin ku li ser erdê ji
nû ve ji dayik bibin, ji cihê ku me li vir hiştiye jiyanek nû dest
pê bikin

Ez jiyanê wekî çêbûn û helandina pêlan li ser rûyê
okyanûsê dibînim. Pêla mirovan di dema jidayikbûnê de ji
rûyê okyanûsa îlahî radibe, û di mirinê de, ew di dilê Xwedê
de rûdine. Min ev rastî fêhm kiriye û dizanim ku ez bi rastî qet
namirim, tevî mirina laş. Ji ber ku ez di okyanûsa giyanê îlahî
de bêhna xwe vedidim an jî di laşê fîzîkî de şiyar im, ez bi
okyanûsa kozmîk re yek im. Ku bextewariya bilind di cîhanê
de nayê dîtin. Di heman demê de, ne hewce ye ku em
birevin nav daristanê da ku armancê bibînin. Em dikarin
Xwedê di vê daristana jiyana rojane de bibînin - di kûrahiya
.şikefta bédengiyê de

Mirov dikarin gelek şaşiyar bikin, lê ew li gor şiklê
giyanê îlahî hatine afirandin. Xwedê ev cîhana xeyalî ya
kêfên erdî tenê ji bo yek armancê afirand: da ku mirovahî
fêhm bike ku ew tenê dramayek kozmîk e, dev ji xeyalan
berde û tenê ji Xwedê hez bike. Ev rastî ye, û ne mimkun e
ku bi awayekî din be. Çima Xwedê me afirand ku em ji
endamên malbata xwe hez bikin û tenê ji bo ku em bibînin
ku ew yek bi yek ji me diçin? Ev bûyer diqewimin da ku em
fêhm bikin ku ew Xwedê ye ku bi rastî ji me hez dike, ji hemî
.wan kesên ku em jê hez dikin wêdetir

Jiyan rêze wêneyên tevgerbar e, lê fêmkirina vê rastiye
dijwar e ji ber ku xeyal rast xuya dikin û rastî jî mîna xeyalan
xuya dikin. Her şev dema ku em radizin, cîhan ji hişê me
winda dibe, belkî ji ber vê yekê em fêm bikin ku gerdûna
.fizîkî ne rast e

Ev dersa xewê ne ji bo tirsandina me tê, lê ji bo ku em
bêriya rastiya Xwedê bikin. Ji bilî Xwedê û evîna Wî tiştek
nikare giyan têr bike. Ruhê Xwedê rastiya bêhempa ye.
Tiştekî nerast tune ye, û tiştê rast nikare nerast be. Aqilmend
.vê rastiya geş fam dikin

Gelek salên jiyana me derbas bûn, û tenê sal, hefte, roj
û demjimêr mane. Çima dem li ser tiştên ku sûdmend nînin
winda bikin? Divê em bixwazin ku bi şev û roj bi Xwedê re
têkilî daynin, û di vê xwestekê de bi tevahî dilsoz bin berî ku
dema diyarkirî ya jiyana biqede û em ji vê dinyayê derkevin
.bêyî ku tiştek girîng bi dest bixin

Di wê gavê de, min ronahiya mezin a Xwedê dît ku
hemû afirandin dorpêç dikir. Çi kêfxweşîyeke mezin! Çi
!ronahiyeke ecêb

Xwedayê min, ez ji bo van bereketên zêde yê
.hestkirina hebûna te spasiya te dikim û li ber te ditewînim
Bereket li ser her kesî bi heman awayî, da ku em fêm
bikin ku Tu rastiya dawîn a gerdûnê yî û ku Tu armanca me
.ya dawîn î, ku ji wê pê ve ti armancek din tune ye
Divê em ji Wî hez bikin û di her saniyeya jiyana xwe de -
di kar û di bêhnvedanê de, di tevger û bêdengiyê de - bi dua
û hesreteke kûr û bi hesreteke şewat pê re biaxivin. Hingê
em ê bibînin ku perdeya xeyalê radibe û belav dibe. Xwedê
di her kêliya jiyana me de bi me re ye. Ew kesên ku difikirin
û pê re li hev dikin, Wî di bedewiya kulîlkan, esaleta giyanên
dilovan, hestên bilind û esîl û xewnên xweşik de dibînin. Di
dawayê de, Ew ê ji pişt perdeyên stûr derkeve da ku ji her
:lêgerînerê dilsoz re bêje

Em demek dirêj e ji hev cuda ne, ji ber ku min dixwest"

tu bi dilxwazî evîna xwe bidî min. Min tu li gor wêneya xwe

afirand, û ez li bendê mam heta ku te azadiya xwe bi kar anî
".û evîna xwe bi dilxwazî da min

Divê em ji Xwedê bixwazin ku diyariya ebedî û mayînde
ya evîna xwe ya îlahî bide me Lê kî dikare vê Xwedayê
dilovan bêyî hewildanê bibîne? Ger hûn ji sedî 25ê hewildanê
bikin, mayî bi Xwedê û rêberê we yê giyanî ve girêdayî ye Ez
ji xwe re tiştekî naxwazim, ji ber ku hemû pesnê Xwedê ye,
çavkaniya hemû qencî û kerema Xwedê. Bila kerema Wî bi
we re be, hişyariya Wî bi we re be, û bila hûn pîrbûna hebûna
.Wî di hundurê we û li dora we de bibînin

Xwedê taviê bersiva me nade ji ber ku em dudilî dikin
ku nîşan bidin ka em çiqas Wî dixwazin. Divê em ji nêzîkbûna
Wî netirsîn, lê belê divê em Wî wekî ya xwe, Evîndarê xwe
bibînin û bi raman, kirin, dil û hişê xwe bînavber li Wî bigerin
û em ê Wî wekî penageha herî mezin a ewlehî û aştiyê di vê
.hebûnê de bibînin

Ya Xudan, ez vê gurzek ji giyanên baş pêşkêşî te dikim,
da ku ew perestgeha hebûna te xemilînin. Bi van giyanan re
bibin heval, yê ku malbat û hezkiriyên te ne. Em navê te yê
pîroz distirên. Tariya nezanînê bi ronahiya xwe ya pîroz belav
bike. Tarîtiyê ji hişê me bi ronahiya ronî û bêdawî ya hebûna
xwe dûr bixe. Em yê te ne, çî rewşa me be jî. Xwe ji me re
eşkere bike, ey Xudanê Mezinahî û Bereketê. Her yek ji me
pîroz bike. Fısıltandina ramanên me yê bîrîkirî û lêdana
dilên me yê evîndar qebûl bike. Em hemû evîn, rûmet û
bîrîkirinê pêşkêşî te dikin, çimkî tu hezkiriyê me yî û her
.tiştê ku em di vê gerdûnê de hene

Bi kerema xwe me pîroz bike. Dîwarên xwestekên ku me
ji te vediqetînin hilweşîne. Bibe Padîşahê îlahî yê ku li ser
hemû xwestekên me rûniştiye. Bila ronahiya rûmeta te li
seranserê cîhana fireh belav bibe. Me hemûyan pîroz bike. Bi
bîhna hebûna xwe me tije bike. û bila em her ku diçe bêtir
fêhm bikin ku tu her gav bi me re bûyî, tu niha bi me re yî, û
.tu ê her û her bi me re bî

Em spasiya te dikin ji bo kerema û evîna ku te daye
peyrewên xwe yên dilsoz ên ku bêriya nêzîkbûna Te dikin û
bi bêsebrî li benda hebûna Te ne. Em hêvî dikin ku xelesa
şagirtên Te mezin bibe da ku em hebûna Te ya pîroz pîroz
.bikin û ji nêzîkbûna Te kêfxweş bibin
Pîroz bike me da ku em dilên xwe ji hev re vekin û
niyetên xwe paqij bikin, da ku em hêjayî parastin û lînêrîna
te bin. Xwe, ji hundir û derve, eşkere bike. Me hemûyan bike
yek, û di ronahiya wê yekîtîyê de, bila em hebûna te ya
.bêhempa nas bikin
Bi dilsoziya dilên me yên yekgirtî û hesreta giyanên me
yên hevgirtî, em li ber Te secdeyê dikin, alîkarî, rêberî û
haydarbûna berdewam a hebûna Te di giyanên me de
.dixwazin
Bila agirê herheyî yê evînê di dilê me de geş bibe, û bila
em nêzîkbûna Te ji me re niha û her û her hîs bikin, ey
!Xudanê me, ey Evîndarê me

Xwesteka bilind û kapsulên derûnî
**Rûmeta Xwedê mezin e. Ew bingeha rastiyê ye û
di vê jîyanê de dikare were dîtin. Di dilê mirovan de
gelek dua û lava hene: ji bo pere, navdarî, tenduristî -
duayên her cûre. Lê duaya ku divê di her dil de pêşî û
herî girîng be, ji bo hestkirina hebûna Xwedê ye.
Dema ku em di rêyên jîyanê de bi bêdengî û teqezî
dimeşin, divê em fêhm bikin ku Xwedê armanca dawîn
e ku dikare me têr bike û daxwazên me pêk bîne, ji
ber ku di Xwedê de bersiva her hesreta dil heye.
Dema ku tu nikaribî bi hewildanên xwe
xwestekekê bi cih bînin, tu bi dua berê xwe didî Xwedê.
Bi vî awayî, her lavayek ku tu dikî hesreteke veşartî
ya di hundirê te de eşkere dike. Lê gava tu Xwedê
bibînî, hemû xwestek wînda dibin û hemû xwestek
pêk tên.**

Xwestekên dinyayî ji têgihiştinên xelet ên li ser armanca jiyanê derdikevin. Ev erd ne mala me ya rastîn e. Nivîsarên pîroz ji me re dibêjin ku em aîdî Xwedê ne, ku em li gorî wêneya Wî hatine afirandin, û ku daxwaza Wî ew e ku em vegerin eslê xwe yê îlahî. Tiştê ku mirovahî fêm nake ev e ku heya ku ew venegere çavkaniya xwe ya îlahî, ew ê neçar bimîne ku ji bo pêkanîna bêhejmar xwestekan têbikoşe. Bifikirin! Rast e ku mirov nikarin xwe ji xwestekên xwe dûr bigirin, û tiştê xelet di hebûna wan de tune. Lêbelê, piraniya xwestekên mirovan astengiya pêkanîna xwesteka dawîn a vegera ba Xwedê dikin. Ji ber vê yekê, ew ji bo bextewariya mirovan zirarê didin. Heta ku mirovahî Xwedê nexwaze û Wî nebîne, ew ê bi hesreta her tiştê ku ew difikire ku dê bextewariyê bîne bişewite. Lê pêkanîna tavilê ya hemî xwestekan bixweber ji bo kesên ku Xwedê dibînin tê.

Du kategoriyên xwestekan hene: ewên ku alîkariya me dikin ku em Xwedê bibînin, û ewên ku rê li ber me digirin ku em Wî bibînin. Mînakî, heke kesek li we xeletî bike, dibe ku hûn hest bi xwesteka tolhildanê bikin. Lêbelê, heke hûn bi karanîna hêza bilindtir û qebûlkirî ya evînê vê xwestekê derbas bikin, hûn ê heman amûrê bikar bînin ku dê alîkariya we bike ku hûn Xwedê bibînin. Divê hemî xwestek bi awayekî hêja werin bicîh kirin, ji ber ku gava ew bi rêyên dinyayî tene bicîh kirin, xwestek zêde dibin, digel tengasî û êşê. Ger em fêr bibin ku hemî xwestekên xwe pêşkêşî Xwedê bikin, ew ê bixebite da ku xwestekên me yên baş bicîh bîne û yên zirardar û wêranker ji holê rake. Ji wijdanek paqij parastinek mezintir tune, û li dijî derbên jiyanê parastinek çêtir tune ye ji xwedîkirina xwestekên hêja û bilind.

Dema ku em fêm bikin ku wêneya bêkêmahî ya Xwedê di hundirê me de ye, hemû daxwazên me pêk

tên. Di wê hişmendiya pêroz de, ku ji hemû xezîneyên dinyayî û dewlemendiyê derbas dibe, hûn ê nehejin, her çend tevahiya cîhanê bidin we jî. Ne pesnê dê di we de serbilindiyê çêbike û ne jî sûcdarkirin dê zirarê bide we, ji ber ku hûn ê kêfxweşiya Xwedê di hundurê xwe de tam bikin, û ev dê di jiyana we de xala herî girîng be.

Divê em berî her tiştî di hewildanên xwe de ji bo bidestxistina daxwazên xwe yên rewa rêberiya Xwedê bixwazin, û ev rêya herî baş e ji bo wergirtina bersivên hemî duayên xwe. Lê divê lava ji dua were rakirin. Divê rêbaza kevn a duakirinê biguhere, û divê em bi baweriyeke tevahî û bê şik û guman berê xwe bidin Xwedê ku ew me dibihîze û dê daxwazên me qebûl bike. Xwedê naxwaze ku em dev ji îradeya xwe berdin - heta dema ku em jê re dua dikin jî - ji ber ku ew îrade diyariya herî heja ye ku me ji destê Wî yê diloan wergirtiye, mafek pêroz e ku wî ji kêliya afirandina me ve ji bo me armanc kiriye.

Bê guman, divê mirov di navbera dua û xwestekên maqûl û ne maqûl de cudahî bike. Ji bîr meke ku xwestek hêz e; heke tu xwe bi xwestekeke ve girê bidî - çi baş be çi xirab be, sûdmend be çi zirardar be - û şev û roj li ser wê bisekinî, ew ê di dawiyê de pêk were. Ji ber vê yekê, divê mirov baldar be û ji xwedîkirina xwestekên zirardar dûr bisekine, ji ber ku ew ê werin bicîhanîn û dê zirara mezin û bextreşiyek bêhempa bi xwe re bînin.

Bi demê re, hûn ê bibînin ku her çend xwestekên we pêk werin jî, dilê we vala dimîne, û hûn ê serhildana hundurîn biceribînin. Bifikirin ku pergala weya helandinê qels e, lê hûn xwarinên sorkirî dixwazin. Bê guman, hûn ê her gava ku hûn wan dixwin êşê hîs bikin, tevî kêfa ku hûn dema ku hûn wan dixwin. Û ji ber vê yekê, hûn ê hîs bikin ku we

xeletiyek kiriye. Aqil ferman dide ku têgihîştinê bikar bînin da ku di navbera xwestekên baş û xirab de cûda bikin, û gava ku ev pêk hat, divê ew xwestekên xelet neyên bicîhanîn. Mirov xwediyê hêza hundurîn a têgihîştinê ne û divê her gav wê bikar bînin, jiyan xwe li gorî fermanên wijdanê, ku dengê Xwedê ye, rêve bibin.

Daxwazên nehatî bicihanîn di dil de dimînin. Çi zirar heye ku ew li wir bînin veşartin? Bersiv ev e:

Her xwestek ji hêzên taybetî pêk tê: yan baş yan xerab, yan jî herduyan Dema ku mirov dimire - bila Xwedê rehma xwe lê bike - ev hêz tevî hilweşîn û rizîbûna laş namirin. Berevajî vê, ew her ku giyan diçe bi şiklê kapsulên giyanî yên komkirî re dibin. Dema ku mirov di enkarnasyonek nû de ji nû ve çêdibe, ev kapsul an tabletên derûnî wekî meylên tevgerê xuya dibin. Bi vî rengî, kesek ku wekî alkolîk miriye dema ku ji nû ve çêdibe, meyla ber bi alkolê ve tine, û ev meyla berdewam dike heta ku ew li ser hewesa alkolê bi ser bikevin. Ev ji bo tiştên din jî derbas dibe.

Tew zarokên herî biçûk jî taybetmendiyan ji jiyanên berê bi dest xistine nîşan didin. Hin zarok ji hêrsa giran dikişînin. Hinên din jî hêrsa wan xirab e. Bê guman, Xwedê ew bi vî rengî neafirandine. Daxwazên nehatine bicihanîn ji jiyanên berê van meylên psîkolojîk şekil dane, û ji ber wan, giyan hinekî ecêb xuya dike, her çend ew di wêneya paqij a Xwedê de hatibe afirandin. Ger wêneya Xwedê di hundurê mirovekî de di vê jiyanê de, çi bi hêrs, tirs, an şehwetê be, were xirab kirin û ev taybetmendî niha neyên derbaskirin, wê hingê ew ê bi wan re ji nû ve çêbibin (an jî ew ê bi wan re ji nû ve çêbibin), barê van meylên bêbext hilgirin heya ku ew di vê an jînbûnên pêşerojê de wan bi ser bixin. Ji wan reviyane tune ye heya ku ew neyên derbaskirin.

Ji ber vê yekê, çêtir e ku em hemî xwestekan niha bicîh bînin an jî wan bi ser bixin

Baştirîn rê ji bo xilasbûna ji van xwestekan carekê û her û her, ew e ku meriv kêfxweşiya îlahî ya bilind biceribîne. Wekî din, ev xwestekên tepeserkirî û bêrîkirinên nehatine bicihanîn dê giyanê te biêşînin û êş bidin.

Divê mirov bi rêya feraset û şehrezayiyê bizanibe ku tenê Xwedê dikare bextewariya pak û mayînde bide

Piraniya caran, xwestek di binhişmendiya de veşartî dimînin. Dibe ku hûn bifikirin ku ew wînda bûne, lê ew ne wînda bûne; ev yek ji sirên jiyanê ye, ku ew bi xwe sirrek mezin e.

Lê gava ku em jiyanê analîz dikin û li ser wateya wê difikirin, ev sir belav dibe. Ger hûn her roj ji bo demek kurt bêdeng rûnin û xwe lêkolîn bikin, hûn ê bibînin ku gelek xwestekên we yê nehatine bicihanîn hene. Ev xwestek mîna mîkrobên kujer in ku mirov her ku diçe, hem di vê jiyanê de û hem jî di ya din de, bi xwe re hildigire.

Riya herî baş ew e ku hûn - bi rêya hilbijartina aqilmend - xwestekên zirardar ên di vê jiyanê de ferq bikin û hewlên xwe bidin ser pêkanîna xwestekên xwe yê baş. Ger hûn hest bi xwekuştinê an tiştekî xelet bikin, divê hûn niha wê xwestekê ji holê rakin. Bi raman û kirinên xwe, xwe îqna bikin ku di giyanê we de çirûskek xwedayî heye, û ji bîr mekin ku hûn li gorî wêneya Xwedayê Herî Baş hatine afirandin, û ji ber vê yekê hûn xwedî hêz in ku ji xwezaya xwe ya fîzîkî û adetên xwe derbas bibin.

Kêmtir bi luksê ve girêdayî be û ji xwestekan dûrtir be, û tu dê di şerê jiyanê de bi ser bikevî. Ger tu ji êşeke dijwar dikişî, bi qasî ku pêkan e hewl bide ku xwe ji hişmendiya laşî dûr bixî. Bi rêya

têgihîştinê, tu dikarî hestan derbas bikî. Têgihîştina aqilmend agir e ku xwestekên zirardar û îştahên wêranker dişewitîne û wan dike xwelî.

Ew adetek gelemperî ye ku mirov tiştên kevin, kevin û nehewce di quncikekî malê de hilînin û car caran malê rêkûpêk û paqij bikin. Bi heman awayî, di quncikekî hişê binhişê we de gelek xwestekên bi zirarên veşartî hene, ku heke hûn bi rêkûpêk bi wan re mijûl nebin, dibe ku rojekê ji we re bibin sedema pirsgerêkên girîng.

Xweanalîzkirin di rêya giyanî de pir girîng e. Dibe ku hûn nefretkar, acizker, an jî zû hêrs bibin. Ger wusa be, ev taybetmendiya ku di hişmendiya we de hatine hilanîn encama kiryarên we yên berê ne. Ji bo ku hûn derûniya xwe ji van mobîlyayên tevlihev û kevin paqij bikin, divê hûn bi kiryarên erênî û avaker dest pê bikin û hezkirinê ji bo yên din pêş bixin. Her ku hûn ji mirovan bêtir hez bikin, ew ê ji we bêtir hez bikin, û hûn ê evîna wan hîs bikin. Lê heke hûn wan rexne bikin, hetta ji xwe re jî, ew ê wê rexneyê hîs bikin û bi awayekî xurttir vegehinin we!

Bifikirin ku dijminekî we yê kevin miriye, lê dîsa jî hûn hîn jî kîn û nefretê li hember wî diparêzin. Hûn ê ji ber vê taliyê cefayê bikşînin, û bandorên wê yên zirardar dê di beden û hişê we de diyar bibin. Çêtir e ku hûn wî ji bo Xwedê bibaxşînin, ji ber ku bi vê yekê, hûn ê xwe ji xwestekên xerab ên tolhildanê rizgar bikin ku aramiya hişê we xera dikin û aramiya we dişkînin. Komkirina nefretê li ser nefretê, an jî bersivdayîna dijminatiyê bi nefretê, ne tenê dijminatiya dijminê we ya li hember we zêde dike, lê di encamê de laş û hestên we jî jehrî dike. Ji ber vê yekê bi bexşandinek xweşik bibaxşînin.

Car bi car, divê mirov her tiştî li dû xwe bihêle da ku bi xwe re bi tenê bimîne, da ku li ser armanca

jiyanê bifikire. Piraniya mirovan di nav herikîna kevneşopî û modayê de asê mane. Di rastiyê de, wan qet bi rastî jiyanê xwe jiyanê, lê belê jiyanê cîhanê jiyanê. Wan çî bi dest xistine, û ew gihîştine ku derê?

Ji ber vê yekê, baş e ku mirov carinan xwe ji mijûlî û "erkên" rojane dûr bixe da ku tevliheviya hişê xwe aram bike û hewl bide ku eslê wê fam bike û armanca ku ew dixwaze bi dest bixe diyar bike.

Ji bîr meke ku şahidiya herî mezin ku tu dikarî werbigirî, şahidiya wijdanê te ye: dengê bê şaşî û bêqusûr ê giyanê te. Ew tiştê ku wijdanê te ji te re dibêje, ew e ku tu bi rastî kî yî, bêyî xemlêkirin an veşartinê.

Li ser hêza Îsa Mesîh bifikirin ku got: "Bav, wan bibaxşîne, çimkî ew nizanin tiştê ku nizanin çawa bikin"

Û li ser Pêxemberê mezin bifikirin ku gotiye: "Ma ez ji we re nebêjim çî mertebeya mirov bilind dike?" Wan got: "Belê, ey Pêxemberê Xwedê." Wî got: "Li hember kesê ku li hember te nezan e sebir bike, bide yê ku ji te dûr dixê, bi yê ku têkiliyên xwe bi te qut dike re têkilî dayne, û li yê ku neheqiyê li te dike bibaxşîne."

Guhdarîkirina dengê wijdanê we yê ronakbîr dê ronahiyê bîne rêya we û bereketê bîne jiyanê we. Dema ku hûn di dilê xwe de hestek xurt ji bo bicihanîna xwestekê hîs dikin, têgihîştina xwe bikar bînin û ji xwe bipirsin: "Ma ew xwestek baş e an xirab ku ez dixwazim pêk bînim?"

Gelek faktor xwestekên mirovan geş dikin Dema ku kesek otomobîlek modelek nû dibîne, ew dixwaze yekî wek wê hebe Dema ku ew xaniyek bi şêwazek nû dibîne, ew dixwaze yekî wek wê hebe Trendek modayê ya nû populer dibe, û mirov dixwazin wî şêwazî bikin û li xwe bikin!

Xwestek ji ku tên? Min bi saetan li ser vê yekê fikirî. Ma hûn dikarin hemû daxwazên xwe kategorîze bikin? Min karîbû hemûyan rêz bikim û tenê yên baş bigirim. Û gava ku ez gihîştim hevgirtina îlahî, min dît ku hemû daxwazên min ên baş di carekê de hatine bicîhanîn. Îro hûn tişteki dixwazin, û sibê giyanê we tişteki din dixwaze. Hişê we, ku ji Xwedayê Teala derketiye, nikare bi kelûpelên vê dinyayê were têrkirin, û ew ê qet nebe jî, ji ber ku, hevalê min ê delal, we xezîneya herî hêja û biqîmet a giyanê xwe winda kiriye, ew kesê ku bi tenê xwedî hêz e ku hesreta we têr bike û daxwazên we bicîh bîne. Ew xezîneya windabûyî Xwedê ye.

Rast e ku hin xwestekên baş an pêwîst hene, û divê hûn ji bo pêkanîna wan bixebitin Lê dema ku hûn hewl didin ku xwestekên xwe yên piçûktir bicîh bînin, ji bîr nekin ku pêşî xwesteka xwe ya herî mezin a li hember Xwedê bicîh bînin Baweriya ku xwestek û erkên piçûk divê pêşî werin bicîh anîn xeyal û xapandinek e Ez hîn jî di destpêka rêwîtiya xwe ya giyanî de tînim bîra xwe ku ez paşve dixim û bi rêkûpêk meditasyon nedikir, her çend min ji xwe re digot ku ez ê ji bo wê dem veqetînim Salek tevahî bi vî rengî derbas bû berî ku ez fêr bikim ku min soza xwe bi xwe neaniye cih Min tavilê sond ji xwe re da ku yekem tiştê ku ez ê sibehê bikim ev e ku ez xwe bişom û dûv re li ser Xwedê meditasyon bikim Karên rojane wê demê pir bûn, û ji wan reviyana ne hêsan bû, hetta ji bo demek kurt jî Ji ber vê yekê, min biryar da ku pêşî erkên xwe yên giyanî pêk bînim Û bi vî rengî, min derseke mezin fêr bû: erkê min ê ji Xwedê re di rêza yekem de ye, û tenê wê hingê ez beşdarî erkên din ên kêmtir girîng dibim.

Çima divê Xwedê deriyên bêdawîyê ji mirovahiyê re veke ger mirovahî erk û xemên din li ser Xwedê

dide pêş? Xwedê baskên giyanî di hundurê me de danîne û ji me hêvî dike ku em di warên giyanî de bifirin. Ev bask bêrîkirinên me yên giyanî, ramanên me yên bilind û hesreta me ya dilsoz ji bo çavkaniya me ya îlahî ne.

Werin em pêşî li Xwedê bigerin. Ne aqilane ye ku meriv girîngiya herî zêde bide erkên dinyayî, ji ber ku Azrael dikare di her kêliyê de giyan gazî bike, û wê hingê hemî erk, pabendbûn, fikar û mecbûrî dê bi dawî bibin û yekcar bi dawî bibin. Ji ber vê yekê çima ewqas bi jiyanê ve girêdayî bimînin?

Mirovek difikire ku ew di ewlehî û aramiya hişê de ye, lê dû re ji nişkê ve hezkiriyekî xwe winda dike, an tenduristiya xwe an karê xwe winda dike, û ewlehî û aramiya hişê wêran dibe!

Çiqas evîna min ji bo diya min mezin bû! Min digot qey ew ê her tim bi min re be, lê ji nişkê ve min dît ku wê ez terk kirim dema ez zarok bûm! Divê em ji mirinê netirsîn, lê divê em ji bo wê amade bin.

Jiyan ne ew e ku xuya dike. Baweriya xwe pê neyne, ji ber ku ew neguhêrbar, xapînok û tijî bêhêvîbûn û hêviyên şikestî ye. Li vir bêkêmasî nayê dîtin. Ez naxwazim wêneyek nerast a jiyanê bidim we. Ev dinya ne bihuşt e. Ew laboratuwarek îlahî ye ku Xwedê giyanan diceribîne da ku bibîne ka ew ê bi qencyê li ser xwestekên xerab bi ser bikevin û Wî -ango, Xwedê - bikin xwesteka xwe ya herî mezin, da ku ew vegerin padîşahiya Wî.

Jiyan tijî ye bi her cûre trajedî û komedî, karesat û kêfxweşîyan Ew tapetek mezin, her tim diguhere û zindî ye ji bêhejmar şiklan Du tişt tam dişibin hev Jiyana her kesî bêhempa ye Her takekes xwedî taybetmendiya cûda, hişmendiya cûda û daxwazên cûda ye Ger em her roj rastî heman ceribandinan werin, em ê westiyên û bêzar bibin Heta bihuşt jî, ger

her tim wekhev be, dê balkêşiya xwe winda bike Em ji cûrbecûr û pirrengiyê hez dikin Têgeha kevneşopî ya serdest a bihuştê bi tevahî xelet e Ger bi rastî bêzar bûya, pîroz û mirovên pîroz ên Xwedê dê dua bikirana ku vegerin Erdê da ku xwe şa bikin! Bihuşt bi berdewamî bi awayê herî xweş tê nûkirin, lê Erd pir caran bi berdewamî tê nûkirin, lê bi awayekî bêzar û ne xweş.

Lêbelê, tevî vê rastiyê ku jiyan westiyayî û dijwar e, piraniya mirovan hînî wê dibin, bawer dikin ku rêyek din ji bo jiyanê tune. Ji ber ku nikarin vê jiyanê bi jiyanê giyanî re bidin ber hev, ew nikarin asta êş û westandina ku di nav pêlên vê dinyayê de veşartî ye fam bikin.

Bi rastî, jiyan ne rast e. Ew tenê şahî ye, ne tiştêk din. Her wekî fîlmên kevin car bi car têne weşandin, heman bûyerên kevin jî bi awayên cûda dubare dibin. Û tevî berdewamiya bêdawî ya jiyanê, heman mijarên ku di fîlmên berê de hatine pêşkêş kirin yek li dû yek têne lîstin. Bi rastî, dîrok xwe dubare dike, û mirov tenê berhemên dîrokî ne di mûzexaneyên demê de.

Ji bo ku jiyan surprîzên xwe derxe holê, wan bi kêfxweşî, objektîf û bêalî qebûl bike, bêtî ku hest bandor li wan bibin, mîna ku hûn li fîlmekî temaşe dikin. Kenek ji dil dermanek pir xweş e ji bo hemû nexweşiyên mirovan.

Divê tu bi rehetî û aramiyê nêzîkî jiyanê bibî. Ev tiştê ku min ji mamosteyê xwe fêr bû. Di destpêka perwerdehiya xwe ya giyanî de li perestgeha wî, min erkên xwe bi rûyekî xemgîn pêk dianî, qet dikiyam. Rojekê mamosteyê min ev yek dît û got, "Bi îzna Xwedê, her tişt baş be! Tu di merasîmekê de yî? Ma tu nizane ku dîtina Xwedê tê wateya veşartina xeman û veşartina hemû xemgîniyan? Jiyanê ewqas cidî negire."

Wî ji min re fêr kir ku erkê mirov ew e ku hişê xwe li ser hemû mijûlî û tengahiyên dinyayî bilind bike da ku ew bikaribe azadiya bêkêmasî di Xwedê de bibîne.

Divê mirov di şahî û xemgîniyê, qezenc û windakirinê, serkeftin û têkçûnê de hevsengiyê biparêze, da ku bi wêrekî û bawerîya xwe bi xwe re rûbirûyî dijwarîyên jiyanê bibe.

Parastina aramiya hundirîn tevî hemû bûyeran rêya herî baş e ji bo serketina li hember xwestekên xapînok Ev tiştê ku min ji mezinên ku ji aliyê guhertinên demê ve nehatine bandorkirin, lê heta dawiyê bêwestan û neguherîn hîn bû. Heta pêxemberan jî, dema ku îşkence li wan dihat kirin, hişmendiya xwe ya pîroz winda nekir, û ne jî destûr dan ku kesek evîna Xwedê ji wan bidize. Şahiya giyanî bi xwe parastinek pîroz û keleha herî mezin e. Di nav ceribandin û tengahiyê de, bereketên ku Xwedê daye we bi bîr binin. Ruhê we perestgehek pîroz a Xwedê ye. Divê hûn nehêlin ku tarîtiya nezanîne wî cîhê paqij qirêj bike. Çiqas ecêb e ku meriv di rewşek hişmendiya giyanî de be, bi rûmet, bi rûmet, ewle û di aştiyê de be! Ji tişteki netirse û ji kesî nefret neke. Evîna xwe bide her kesî. Evîna Xwedê hîs bike û hebûna Wî di hemû mirovan de bibîne, û bila xwesteka te ya herî xurt hebûna Wî ya domdar di dilê te de be. Ev rêya jiyanê di aştiyê û aramiyê de di vê dinyayê de ye. Lê heya ku bayên dijwar ên xwestekan di nav oaza dil de diherikin û darên wê bi tundî dihejin, tama vê xwerazîbûnê dijwar e.

Xwestekên ji hêla jîngeha mirov ve têne şekilkirin Ew ji têgihîştinên me yê hestî çêdibin û ji hêla sînorkirinên wan têgihîştinan ve têne sînordarkirin Beşdarbûna fuareke gundewarî xwesteka hin heyecanan pêk tîne, lê piştî serdana pêşangeheke asta cîhanî û dîtina hemî pêşangehên cûda, fuareke

piçûk xweşikbûn û balkêşiya xwe winda dike Ji ber vê yekê, divê em pêşî kêfa têkiliyê bi Xwedê re biceribînin da ku em karibin wê kêfê bi kêfên dinyayî yên kêmtir re bidin ber hev Wê demê, xwestek dê xwedî xwezayeke bilindtir bin Xwestekek bêdawî ye; gava ku xwestekek pêk were, yeka din cihê wê digire Lê gava ku hûn Xwedê bibînin, hemî xwestekên we pêk tên "Pêşî li Padîşahiya Xwedê û rastdariya wî bigerin, û ev hemî tişt dê ji we re werin dayîn (Û tiştê ku li cem Xwedê ye çêtir û mayîndetir e)" Ji ber vê yekê çima pêşî li pêkanîna wê xwesteka herî mezin negerin û ji destê Xwedê yê comerd ya çêtirîn û mayînde negirin?

Dema ku Xwedê duaya lêgerîner a ji bo nasîna Wî bersiv dide, hemû daxwazên wî yên din dê di cih de û heta hetayê werin bicihanîn.

Hin kes difikirin ku daxwazên wan tune ne. Baş e! Min dît ku gava mirov diçin bazarê çî dibe. Dibe ku xwestekeke wan a taybetî ji bo kirîna tune be, lê ji nişkê ve tişteke bala wan dikişîne û ew difikirin, "Erê, divê ez bikirin!"

Her çiqas ew yekser nekirin jî, ew şev û roj di hişê wan de dimîne heta ku di dawiyê de bikirin, her çend ew neçar bimînin ku pere deyn bikin jî. Ew demekê jê kêfê digirin, lê hêdî hêdî cazibeya wê winda dibe û kêfa xwedîbûna wê kêmtir dibe, ji ber vê yekê ew tişteke din dixwazin, û hwd.

Carinan em rastî kesekî tên ku dibêje: "Ax, xwezî ewqas pere min hebûya (an jî otomobîlek modelek taybet, an jî hewzek avjeniyê, an jî..." û hema ku ew xwestek pêk tê, hesretek din ji bo tişteke nû çêdibe.

Xwestekên mirovan bi xwezayî ne temam in, û ji ber vê yekê ew nekarin bextewariya bêtêmasî ji bo xwediyên xwe bi dest bixin.

Cîhan dê hewl bide ku te ji bîr neke ku tenê xwesteka bi rastî hêja dîtina Xwedê ye. Lê divê tu vê yekê her roj ji xwe re bibîr bînî. Dema ku mirov biryar dide ku dev ji cixarekêşanê berde, dev ji zêdexwarinê berde, dev ji derewan berde, an jî dev ji xapandinê berde, divê ew di biryara xwe de bi biryar be û dudilî nebe. Jîngehek xirab îradeyê vala dike û qels dike, di hundurê mirov de xwestekên derewîn diafirîne. Ew ya herî baş ji wan digire û ya herî xirab dide wan. Yên ku bi dizan re dijîn bawer dikin ku ev tenê rêya jiyane ye. Lê têkiliya bi mirovên baş re hişê ber bi tiştên bilind ve dibe, da ku xwestekên derewîn êdî nikaribin mirov biceribînin. Her tişt di vê jiyane de dibe mijara guhertin û guherîne. Lê çend kêliyên kûr ên hizirkirin an xwendin û ramana li ser mijarên giyanî yên paqij dê bibe çavkaniya îlhamê, ku lêgerînerê dilsoz di ser okyanûsa xapandin û xeyalê re dibe peravên îlahî ku "tu westandin dê li wir wan negire, û ew ê ji wir neyên derxistin".

(Rahetiya herî mezin ji bo kesên ku ked dane hatiye amadekirin, û yê ku di lêgerîna rastiyê de tu hewldanek nedaye, ew bi dest xistiye)

Bexteweriya rastîn di hesreta Xwedê û fikirîna berdewam a li ser Wî de ye. Bi sebir, demek tê ku ew fikir ewqas sabît û bê şik dibe ku tu êşa laşî, derûnî an hestiyarî nikare hişmendiya we ji Xwedê dûr bixe. Ma ne ecêb e ku meriv bi hişmendiya Xwedê bijî, her dem li ser Wî bifikire û Wî hîs bike, û di perestgeha hebûna Wî ya bêhempa de bimîne, ku ne mirin û ne jî tiştek din nikare aramiya weya hundurîn bidize? (Ewên ku bawer dikin û dilên wan di bîranîna Xwedê de aramiyê dibînin. Bi rastî, dil di bîranîna Xwedê de aramiyê dibînin.)

Dema ku hûn ji hemî xwestekan bêpar dibin, hûn ji hebûna herheyî kêfê digirin

Jiyan bi rastî jî ecêb e, ji ber ku her tişt dikare biguhere Ji ber vê yekê, divê mirov keştiya bextewariyê li ser qûmên guherbar ên vê jiyanê lenger neke Dema me dê derbas bibe, û tiştê ku em niha dibînin dê rojekê biçe Guhertin qebûl kirî ye heya ku hûn nehêlin ew zirarê bide we Û dema ku ew zirarê dide we, aloziya hundurîn a ku hûn dijîn peyamek e ji we re ku hûn nekevin bin bandora xwestekan Dema ku hûn di ruhê îlahî de ewle ne, hûn bêyî girêdan an girêdayîbûnê ji her tiştî kêfê digirin Ji ber vê yekê, hewl dayîna naskirina Wî ji bo kesên ku xema we dixwin pir girîng e; wekî din, jiyan dê bibe dilşikestinek wêranker, ku hêviyan bi awayekî tirsnaq dişkîne

Dema ku ez di sala 1935an de vegeriyam Hindistanê, min hêvî dikir ku ez serdana cihên ku min di zarokatiyê de jê hez dikir bikim, lê gava ez gihîştim, min dît ku her tişt guheriye. Qonaxa jiyanê bi awayekî cûda ji nû ve hatibû rêz kirin. Dilşikestin û şoka herî mezin dema ku ez serdana mala xwe ya kevin li Aykapurê kirim, ku ez lê dilîst û li çûkan temaşe dikir, hat. Tenê darek ji her tiştê ku min di bîra xwe de dianî ma. Jiyan wiha ye! Tiştên nas û delal yek bi yek ji çavên me winda dibin. Ez amade bûm her tiştî bidim da ku mala me wekî ku di zarokatiya min de bû bibînim. Lê dîsa jî, Xwedê daxwaza min qebûl kir, ji ber ku min paşê xanî di dîtiniyekê de dît, ku em di hewzê de avjeniyê dikirin, û dûv re ez çûm jor, li ser nivînan dirêj bûm û mango xwarim, mîna ku min gelek sal berê kiribû.

Divê niha xwestek bi baldarî werin lêkolînkirin û lêkolînkirin, baş werin rêz kirin, û tenê yên baş werin parastin, û heta destûr neyê dayîn ku ew xwestekên baş xwesteka herî girîng a ji bo Xwedê bitepisînin.

Divê ew xwestek zindî û geş bimîne, û divê destûr neyê dayîn ku winda bibe an jî bimire. Mirov di bin xeyalek mezin de ye dema ku ji Xwedê dixwaze ku xwestekên wî yên dinyayî bicîh bîne lê ji wî naxwaze ku xwe nîşanî wî bide. Zarokekî xeyal bike ku bi berdewamî ji dê û bavên xwe daxwaz dike ku daxwazên wî qebûl bikin, û ne li ser wan dipirse û ne jî li ser wan difikire. Ev bêşukurî û înkara dilovaniya wan e, û di vê yekê de ders heye ji bo kesên ku difikirin.

Dema ku ev pirtûka jiyanê were sepandin, mirov tenê dê bi zanîna giyanî ya ku di dema rêwîtiya xwe ya li ser rûyê erdê de bi dest xistiye re be. Ji ber vê yekê, divê Xwedê her dem di hişê mirov de hebe, bi berdewamî gazî Wî bike û qet Wî ji bîr neke ger mirov bi rastî ji pêşeroja xwe ya giyanî re eleqedar be. Dema ku em bi Xwedê re di têkiliyê de ne, em ê bibînin ku hemî xwestek bi awayekî sirrî têne bicîh kirin. Lê divê em pêşî li Xwedê bigerin. Ew comerd e û her tişt daye me, lê em ê wî tenê bibînin dema ku em bi diyariyên Wî razî nebin lê berê xwe bidin Diyarker Bi Xwe. Em ê Wî nas bikin heya ku em di lêgerîna xwe de dilsoz bin, di xwesteka xwe de ku em nêzîkî Wî bibin û hebûna Wî ya pîroz biceribînin.

Astengiya herî mezin a ku mirov pê re rû bi rû dimîne, ew bi xwe ye. Dema ku ew hewl dide bêdeng rûne û li ser mijarên giyanî bifikire, ji nişkê ve ramanên dinyayî derdikevin holê, bala wan dikişînin û nahêlin ku bigihîjin armanca xwe. Divê ew xwe perwerde bikin ku raman û laşên xwe kontrol bikin, û bi vê yekê, ew ê bihuşte veguhêzbar di giyanê xwe de hilgirin. Di jiyan an mirinê de, di bihuştê de an dogehê de, ew bextewariya bilind dê bi wan re be.

Divê em bi kûrahî ji Xwedê re dua bikin, hesreta xwe ya mezin derbixin holê, bi zimanê dil, hesreta can

û bi fısıltandina wijdanê jê bipirsin, da ku ew me bibihîze û bersiva me bide. Lê heke mirovek nîvco dua bike û di heman demê de li ser tiştêkî din bifikire - tiştêkî ku Xwedê dizane ne xema wî mirovî ya sereke ye - ew ê bersiv nede.

Pêşî divê em Xwedê bibînin Niha dem hatiye Divê em li bendê nemînin, ji ber ku xeyal pir bi hêz in Jiyan zû derbas dibe, û şerm e ku meriv ji vê dinyayê derkeve bêyî ku armanca jiyanê bizanibe Divê em her gava ku kêliyêk wextê me yê vala hebe bifikirin Her çend di destpêkê de duayên we neyên bersivandin jî, ji dîlovaniya Xwedê bêhêvî nebin, lê bi dilpakî dua bikin û bawer bikin ku duaya we dê were bersivandin

Min di jiyana xwe de şahidiya delîla herî mezin a bersiva Xwedê ya ji bo duayan kiriye. Lê bersiveke wisa hewceyê hewldanê ye, ji ber ku bêyî têkoşînê tiştêk girîng nayê. Medîtasyon ji bo eşkerekirina sirên jiyanê û ketina Padîşahiya Xwedê girîng e.

Adetên xirab û tiştên din ên ku bala mirov dikişînin dê hewl bidin ku hewlên te têk bibin û biryardariya te lawaz bikin. Lê heke tu dixwazî bextewar bî, fikrên xwe ber bi Xwedê ve bizivirîne, û tu ê wî nêzîkî xwe bibînî.

Xwestekên ji bo kêfên erdî kişandineke magnetîkî diafirînin ku mirov dikişîne vê erdê, jiyan piştî jiyanê Vegera bo beden ji bo kesên ku daxwazên xwe di Xwedê de dîtine nehewce dibe Her gava ku ew dixwazin her xwestekê pêk bînin, ew li ser wê difikirin, û ew li ber wan diyar dibe Diya min piştî mirina xwe ji min re xuya bû, û ez bi dîtina wê teselî bûm û ji Xwedê re ji bo qenciya Wî spas kirim Bi rastî, Ew Herî Comerd û Herî Dîlovan e Ew daxwazên me pêk tîne da ku evîn û spasdariya xwe ji me re nîşan bide dema ku em di dilê xwe de cihê yekem didin wî.

Dema ku mirov digihêje Xwedê, ew dibe serwerê jiyan û çarenûsê. Divê em ne aram bin heta ku hebûna xwedayî di jiyana me de bi awayekî xurt bicîh nebe. Ew ê her tiştê ku em dixwazin bide me û dê me biceribîne.

Astengiyên li ser rêya giyanî pir û mezin in, lê gava em di nav wan ceribandinan re derbas dibin û li ser wan astengiyan serdikevin, divê em bibêjin: "Ya Xudan, Te duayên min bersivand û daxwazên min ên herî mezin bi cih anîn, ji ber vê yekê dilê min bi hebûna Te dewlemend bûye û canê min bi ronahiya Te dibiriqe."

Aştî li ser te be

Ji gotinên mamoste Paramhansa Yogananda

Xelk ji fikra berdana hin tiştan di jiyane de gilî dikin, her çend di rastiyê de ew dev ji gelek tiştên heja berdidin, yek ji wan aramiya hişê ye jî, û carinan ew heta xwe jî ji bo .pereyan feda dikin, ku dibe sedema zirar û windabûnê

Xwe radestî Xwedê bikin û hûn ê bibînin ku jiyana we bûye mîna melodiyeke rîtmîk a xweşik

Bala xwe ji vê dinyayê ber bi Padîşahiya Xwedê ya mezin a ku di hundirê we de ye ve bizivirîne

Di keştiya aramiyê de tu dikarî ber bi wê cîhana li derveyî xeyalên me ve biçî ku tê de kaniya îlahî bênavber ji kûrahiya dil û giyan diherike

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez di şanoya jiyanê de rola xwe bi awayekî bilîzim ku dilê te xweş be, çi ez lawaz bim çi bihêz bim, nexweş bim çi saxlem bim, navdar bim çi

nenas bim, dewlemend bim çi xizan bizanim ku tu ji min hez
.dikî û tu qet dev ji min bernadî

Dewlemendî dikare ji mirovekî were standin, an jî ew
piştî çûyîna wî/wê ji vê dinyayê jê were standin, û ew nikare
wê bi xwe re bibe. Nirxa wê ya rastîn ew e ku wê li ser
kirinên sûdmend xerc bike û bi awayekî ku Xwedê û wijdanê
.mirov razî bike, ji xwe û yên din re bextewariyê bîne

Ew kesên ku tenê li ewlehî û rehetiya xwe difikirin,
pêdiviyên yên din ji bîr dikin an paşguh dikin, di rastiyê de
xwe dispêrin xizaniyê ku rojekê wê bibe para wan. Ew kesên
ku li şûna ku wê ji bo kirinên baş bikar bînin, xwe dispêrin
dewlemendiya xwe, di jiyana xwe ya piştî mirinê de ji xwe re
serfiraziyê naynin, lê bi xwestek û hewesên dewlemendan re
xizan çêdibin. Lê ew kesên ku dewlemendî û serfiraziya xwe
bi yên din re parve dikin, li her derê ku diçin, qencî û pîrbûnê
.dikişînin

Dema ku hûn bi dilxwazî bidin kesên ku heq dikin, hûn ê
bibînin ku Xwedê her gav bi we re ye û qet we nahêle û hûn
ê ne hewceyî tiştekî bin. Divê em ji bîr nekin ku jiyana me
rasterast ji hêla Xwedê ve tê domandin û dema ku em fêhm
bikin ku hişê me, îradeya me û çalakiyên me hemî bi Xwedê
ve girêdayî ne û hêza xwe ji Wî digirin, wê hingê em ê
rêberiya rasterast ji Wî bistînin û em ê fêhm bikin ku jiyana
.me bi jiyana Wî ya bêdawî re yek e

Meditasyon îspatê hebûna Xwedê peyda dike Dema ku
pêlên hestan ji gola hişê paqij dibin, bextewariya îlahî ji
giyan derdikeve. Ev bextewarî jixwe di giyan de heye, lê ew
.veşartî ye

Ey Xudan Ez ê îrade û aqilê xwe bikar bînim da ku pêşî
tiştên biçûk bi dest bixim û dû re jî ber bi destkeftiyên
.mezintir ve biçim

Her çiqas hemû armancên madî pêk werin jî, ew tenê
bextewariya netemam dide - û bi dîtina Xwedê ez ê

rezervuarên bêdawî yên şahiyê kifş bikim û ew qet di nav
baxçe û çîmenên herdem kesk ên giyan de naqede û
.diherike

Xanî: Meydana Serkeftinê

Eger mirov ji yana xwe li dû heyecanekê derbas bike, ew
ê qet tama bextewariya rastîn nebîne. Divê mirov bi hêsanî
bijî û bi rehetî nêzî jiyanê bibe. Ji bo mirov tê pêşniyar kirin
ku dem bi tenê derbas bike, car caran li ser kiryarên xwe
bifikire û aştîya hundirîn pêk bîne, ku şîfa, nûjenî û hêza nû
.tîne

Eger tiştên ku bala mirov dikişînin bi berdewamî hebin û
handerên din hestan bombebaran bikin, di encamê de demar
dê zirarê bibînin, gelek enerjîya girîng dê were xerckirin, û
giyan dê xwe di tengezarî û xemgîniyê de hîs bike. Wekî din,
divê mirov zêde bi sererastkirina yên din re eleqedar nebe;
berevajî vê, divê mirov berî ku hewl bide yên din sererast
.bike, xwe sererast bike

Bila were zanîn ku mal meydana şer a herî mezin e.

Mirovek ku di mala xwe de milyaket be, dê li her derê
.milyaket be

Şîrîniya deng û aramiya ku ji reftara esil tê pêşniyarkirin,
.li malê ji her deverê din bêtir pêwîst in

Çawa ku tarîti li cihê ku ronahî dibiriqê nikare bimîne,
divê tarîtiya nexweşiyê jî winda bibe dema ku ronahiya
Xwedê di şaneyên laş de dibiriqê, û kêmkirina hene ku vê
.rastiyê fêhm bikin

Dema ku mirov xwestekê xurt ji bo başbûnê hîs bikin,
ew bi dilên tengav an jî bi hestek bêhêvîtiyê dua bikin,
difikirin ku Xwedê guh nade duayên wan an na, an jî ew dua
dikin lê li bendê namînin da ku bizanin ka duayên wan
.gihîştine Xwedê an na

Çawa ku mirov nikare bi wergirekî xirab guh bide muzîka
ku bi hewayê tê weşandin, mirov nikare bi amûrekî derûnî yê
ku bi tirs, fikar û her cûre fikar, guman û nezelaliyê xera

dibe, lerizînên tenduristî, hêz û şehrezayiyê yên ku ji Xwedê
.derdikevin bibihêze

Bila em di demên hewcedarî û serfiraziyê de, di nexweşî
û tenduristiyê de, di tariyê û ronahiyê de, û di hemû şert û
mercan de te bi bîr bînin û spasiya te bikin. Bila em rojên
başiyê yên ku te dane me bi spasdarî bi bîr bînin. Alîkariya
me bike ku em çavên baweriyê vekin da ku em ronahiya te
.ya pîroz, ku hemû nexweşî û nexweşîyan qenc dike, bibînin
Ez kaptanê keştiya ramanên baş, niyeta baş û çalakiya
berhemdar û sûdmend im, ez ê keştiya jiyana xwe bi rê ve
bibim, her tim çavên xwe li ser gerstêrka geş a aştiyê di
.asîmanê kûrahiya fikirîna xwe de digirim
Ez ê jêhatîyên xwe yên ramana afirîner bikar bînim da
ku di her tiştê ku ez dikim de biserkevim. Xwedê dê alîkariya
.min bike ger ez jî hewl bidim alîkariya xwe bikim
Îro ez ê baxçeyê jiyanê bi hewildanek nû biçînim û bi
tovên şehrezayî, tenduristî, razîbûn û bextewariyê biçînim.
Ez ê tovan bi bawerî û bawerîya xwe av bidim û ez ê li benda
bereketa Xwedayê Teala bimînim ku berhemeke dadperwer
bide min. Her çend ez berhema ku tê hêvîkirin neçînim jî, ez
ê ji bo aramiya hişê ku ji hewildana ji bo kirina çêtirîn tiştê ku
.ez dixwazim tê, spasdar û şikirdar bimînim
Ez ê spasiya Xwedê bikim ku ez dikarim bi kerema Wî
hewl bidim heta ku ez biserkevim. û ez ê spasiya Wî bikim
dema ku ez bigihîjim xwesteka herî mezin a dilê xwe. Ez ê
hewl bidim ku tenê kirinên hêja û hêja bikim, li dû razîbûna
.Xwedê bigerim

Cîhan tijî bahozên xwezayî û mirovî ye, û Xwedê
mertalek bihêz û stargehek ewle ye ji bahoz, tofan û
xerabiyên vê dinyayê. Li ku derê Xwedê be, ne tirs û ne jî
xemgînî heye. Bawermendê rastîn di şerê jiyanê û têkoşîna
bûyeran de bi israr û serbilind radiweste, piştrast e ku Xwedê
bi wî re ye, wî ji zirarê diparêze û qet kêliyekê jî wî nahêle. Bi
vî awayî, tirs ji dilê wî winda dibe û piştrastî, parastinek ku
.nayê ferzkirin, digire nav xwe

Netirsin tê wateya baweriya bi Xwedê û parastina Wî, û
baweriya bi edalet, şehrezayî, diloanî, evîn û hebûna Wî ya
.li her derê

Tirs hêza derûnî ya mirovan ji mirovan mehrûm dike,
hişê wan tarî dike û rîtmên xwezayî yên dil xirab dike. Wekî
din, tirs dikare bibe sedema aloziyên laşî û nexweşiyên
derûnî. Li şûna ku mirov bikeve nav fikar û dorpêçiya derûnî,
divê ew piştrast be ku ew di parastina Xwedê de, yê ku her
tiştî dibîne, yê ku her tiştî dibihîze, di keheha Wî ya neşikestî
.de ewle ye û di nav diloanî û lênêrîna Wî de ye

Çi li daristana Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê an xizaniyê be, divê mirov xwe îqna bike ku destê
Xwedê ji her xetereyê xurttir e û dikare kesên ku li cem Wî
digerin biparêze. Ji bo parastinê rêyek parastinê ya bi
bandortir tune. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi
bûyeran re aqil bikar bîne û di heman demê de baweriya xwe
bi alîkariya îlahî bîne. Bawerî qet nayê wateya bêhişbûn an jî
tevgerîna bêaqil li hember dijwarîyan. Berevajî vê, çi dibe
bila bibe, divê mirov ji xwe re piştrast bike ku tenê Xwedê
dikare di rewşên dijwar û dijwar de alîkariyê bike ger mirov
.bi hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî

Dema ku zehmetî wek lehiyê dadikevin, divê em nehêlin
ku ew îradeya me felç bikin an jî vîzyona me ya zelal û
nêzîkatiya me ya aqilmend û mentiqî tarî bikin. Berevajî vê,
divê em baweriya xwe bi Xwedê û hesta xwe ya xwerû ya
rast û xelet biparêzin, û hewl bidin ku rêyek ji vê derkevin
bibînin. Bi alîkariya Xwedê, em ê wê bibînin. Di dawiyê de,
tiştê dê baştir bibin ji ber ku hêz û mûcîzeyên Xwedê li pişt
nakokiyên jiyana mirovan veşartî ne. Ew kesên ku neçarbûna
şert û mercan qebûl nakin û li şûna wê hewl didin ku bi aqil û
baweriya xwe derbasî perdeyê bibin, dê derî ji bo wan vekirî
.bibînin - deriyek ku her destê bawermend lê dixê

Jiyan di tariyê de ye, û carinan em ji bo pêşveçûnê diqelişin û dudilî dibin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yên jiyanê de dimeşin. Xwedê di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û stêrka rêber e ji bo wan kesên ku di deryayên hebûna erdî .û demkî re derbas dibin

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor, malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve, .dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye

Cûdahiya di navbera fikirîna derûnî û introspeksiyona giyanî de

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk bername bike, ew dibe mîna tomarvanekî dimeşe, gotinên pêşiyên û hevokên bilind dubare dike, û yên din jî wan wekî zana û zana dibînin. Lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt kirin, û ne jî bi destkeftiyên giyanî re li hev tê. Ev celeb rewşenbîrî an rewşenbîrî "xwe" bi hişê hestî ve girêdayî dihêle, ku ew bi xwe ji hêla hestên laşî ve sînordar e. Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û tê pêşniyar kirin ku meriv dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de nayên sepandin winda neke, da ku meriv xwe di nav daristanek rewşenbîrî ya .qelew de winda neke, nikaribe ji qada teoriyê derbas bibe

Ev pêvajoya dê nebe sedema zanîna rastiyê ji ber ku rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê rêbazê .dişopînin, bi encamên xwe yên subjektîf ve girêdayî dibin

Eger kesek şîyanên xwe yên derûnî tenê ji bo
bidestxistina pere û milkên madî bikar bîne, hişmendiya
wî/wê dê bikeve cîhana madî û di nav tevliheviyên bêdawî de
asê bibe. Ji ber vê yekê, mirovên aqilmend dibêjin ku divê
mirov hemû şîyanên derûnî yên ku Xwedê daye wî/wê ji bo
peydekirina tiştên demkî terxan neke, da ku ew xwe di
labîrenta materyalîzmê de winda neke û ji bo xwe sînorkirin
û astengiyên nehewce neafirîne. Di şûna wê de, divê ew
şîyanên xwe yên derûnî bikar bînin da ku pêdiviyên jiyanê bi
dest bixin û hewl bidin ku şîyanên xwe yên exlaqî pêşve
bibin da ku di navbera rast û xelet de, û di navbera tiştê
zirardar û tiştê sûdmend de ji hev cuda bikin. Dema ku ew
têgihîştina xwe ya giyanî pêş dixin, ew ê karibin Xwedê di
hundurê xwe de hîs bikin û rastiyan giyanî yên ku li pişt
perdeyên zirav ên materyalîzmê veşartî ne, tespît bikin. Ev
.rewş wekî introspectiona giyanî tê binavkirin

Çi fikarên me bin jî, divê Xwedê her gav di jiyana me de
pêşî bigire. Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna giyanî
girêdana domdar û ji dil bi Xwedê re ye, ku bi rêya wê hûn ê
bi xwe veguherînek ecêb û erênî bibînin ku dê bandorek kûr
.li we bike

Dema ku mirovek dixwaze pêşangehekê bibîne, an cilên
nû an otomobîlek nû bikire, ma ne rast e ku hişê wî/wê her
dem mijûl e? Di derbarê wan mijaran de û çawaniya
bidestxistina wan an bidestxistina wan de? Ew ê heta ku
daxwazên xwe pêk neyne, rihet nebe, û ew ê bê westan ji bo
.bidestxistina wan daxwazan bixebite

Bi vî awayî, divê hişê mirov bi hizirkirina li ser Xwedê
mijûl bibe û wê demê hemû xwestekên biçûktir wê
veguherin xwestekê xurt ji bo hîskirina Xwedê û
.ragihandina bi Wî re

Dema ku hiş ji Xwedê re fısıltandinek ji dil û germ dibêje,
Ji kûrahiya giyanek bêrîkirî derdikeve

Banga giyan dê dilê kozmîk bigire, û bersiv dê were, û
kêfxweşiyek mezin bi xwe re bîne

Fisipandina rewşenbîrî îradeyê pêş dixê, heta ku hêza te
.ya têr ji bo gihîştina armanca xwestî tune be

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes dibe ku ew tişt pêk were, ji ber ku qanûna îlahî
.ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin dixebite

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şêkil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiyê de
.xwe nîşan dide

Nehêniya mezinbûnê

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêr
bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her
.êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin
dihelîne, wê vediguherîne pola xweşik, bihêz û piralî.
Aqilmendîya ku em bi agirê şewitî yê ezmûnê diafirînin bi
rastî jî ecêb e. Jiyan me paqij dike, xwezaya me ya bingeîn
vediguherîne hêmanên hêja, dihêle ku em bi giyanên paqij
mîna gewheran, bihêz mîna pola, lê dîsa jî nerm û berxwedêr
.bijîn, bêyî ku di bin zextên dijwarî û zehmetiyê de bişkên

Dema ku em rûyên ji hêrsê xerabûyî, ji hovîtiyê birînên
wan dibînin, dîtina wan me dixê nava hesreta dûrxistina
kirêtiyê ji giyanên xwe - giyanek ku ji bilî niyetên xerab û
kîna kûr a ku wêneya pîroz a îlahî di hundurê me de
vedişêre, tiştê nehatiye desteserkirin, mîna dûmana
neynikekê. Kirînen bi êş ên yê din divê di me de xwesteka

baştirkirina tevgerên xwe û kontrolkirina xwe şiyar bikin, da
ku em bibin xwedyên hewesên xwe yên bêserûber, ne
.koleyên wan

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji
bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyek zêde tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin
ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi pîrbûna aramiyê
tijî dibin. Ev ji ber ku ew herikîn bi çavkaniya xwe ya bilind ve
girêdayî ye, her diherike û giyanên ku bi wê re di ahengekê
de ne, her gav digihîje wan. Wê hingê ew ê karibin vê
herikîna bextewariyê veguhezînin giyanên ku dixwazin aştîyê
.bikin

Mirov her roj li neynikê dinêre da ku rûyê xwe bibîne ji
ber ku ew dixwaze di rewşa xwe ya herî baş de ji bo yên din
xuya bike. Ji ber vê yekê, çiqas girîngtir e ku ew rojane bi
xwe re bisekinin û li neynika analîza hundurîn binêrin da ku
kifş bikin ka çi di bin rûyê birîqok de ye! Ji ber ku her tiştê ku
ji derve balkêş e, balkêşiya xwe ji xweya hundurîn digire û
tiştek neynika paqij a giyan wekî xirabûnên psîkolojîk ên
wekî hêrs, kîn, çavnebarî û nefretê xirab nake. Her kesê ku
hewl dide xwe ji van pêkhatayan rizgar bike, ku ji xwezaya
giyan re xerîb in, dê bihêle ku ronahiya bedewiya hundurîn ji
.hundur derkeve

Bi rêya analîzê, em kifş dikin ku pirsgirêkên mirovan
sêalî ne: pirsgirêk û nexweşî hene ku êrîşî laşê mirovan dikin,
yên din êrîşî hişê mirovan dikin, û kategoriya sêyemîn jî
.rêyên giyan asteng dike

Nexweşî, pîrî û mirin zehmetî û astengiyên ku laş pê re
rû bi rû dimîne ne. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk bi rêya
xemgînî, tirs, hêrs, xwestekên tepeserkirî, kîn, nefret,
obsesyonên hestiyarî, ajîtasyona sivik a bi tayê û kansera
psîkolojîk ku şiyane derûnî felc dike, hişê dagir dikin.

Lêbelê, nexweşiya herî xeternak nexweşiya giyan e, ku di
nezanînê de xwe dide xuyakirin, ku hemî nexweşiyên din jê
.derdikevin û belav dibin

Di cîhanê de ji xerabiyê bêtir qencî heye

Dema ku guman dikevin hundir, divê em jiyan mirovên
mezin bi bîr bin. Rast e ku em mirov in, lê Xwedê hêzên
bêhempa dane me ku em kêmkê bikar tînin. Ji ber vê yekê
çima em ji tîrsa pîrbûn, nexweşî û xemgîniyê bitirsin? Divê
em çî ji destê me tê bikin da ku lîstîna laşên xwe bikin, lê
divê em nekevin bin bandora tîrsan an jî xwe di bin komên
.nezaniyê de venêşînin

Laş ne tevahiya mirov e

Di vê dinyayê de qencî ji xerabiyê girîngtir e ji ber ku
Xwedê hêza dawîn e. Lê gava xerabî bi serê me tê, em
difikirin ku hêza me tune ku em wê kontrol bikin an jî ji destê
.wê birevin

Bahozên xerabiyê bê guman wê bibarin, lê em dikarin li
ser bandorên wan bi ser bikevin û ji wan bilind bibin

Jiyan ne ji me re hat dayîn ku em ji hêla wê ve werin
tunekirin, lê ji bo ku hişmendiya bêdawîtiyê di me de biçîne,
.û divê em vê rastiyê ji bîr nekin

Bêyî azadiya ramanê, mirov nikare xwe bi awayekî paqij,
xweber û xwezayî îfade bike. Ji bîr meke ku tu di bingehe de
.azad î. Hêza îradeyê her tim azad e

Eger tu îradeya xwe bi awayekî rast bikar bînî, ew ê
karmayeke baş ji bo te biafirîne, lê piraniya mirovan
naxwazin biguherin û hewl nedin, ji ber vê yekê ew li hember
.zehmetiyan dişkên û nikarin bi dijwarîyan re rû bi rû bimînin

Kirina her tiştê ku mirov dixwaze ne azadî ye, ji ber ku
mirov bi xwestekên xwe ve girêdayî ne, û ji ber vê yekê

kiryarên wan bi tevahî nikarin wekî azadî werin binavkirin. Azadiya rastîn tê wateya kirina her tiştî bi îradeyek ku ji hêla hişmendiye ve tê rêvebirin. Mirov dikare encamên kiryarên xwe yên berê kontrol bike, ku bê guman dê li pey wan werin, ger ew îradeya xwe çalak bikin û wê ji bo kirinên baş û sûdmend bikar bînin. Ger hûn kiryarên xwe bi aqil û îradeye bikin, hêzên kiryarên we yên xelet ên berê dê qels bibin û .adetên ku ji kiryarên we yên baş derdikevin dê xurt bibin

Em bi berdewamî tiştên kêr in dixwazin û bi tiştên nehewce ve girêdayî dibin. Dema ku tişteke me bigire dest, em demkî îradeya xwe ya azad winda dikin. Her wekî ku Rojhilatî di bin adetên kevnar de ne, Rojavayî jî di bin adetên nûjen de ne. Em çarenûsa xwe bi xwe diafirînin û pê ve .girêdayî dibin

Çima zarokek di malbateke xerab de çêdibe û yekî din jî di malbateke baş de çêdibe? Her yek ji wan di demên berê de (di jiyanê berê de) azadiya xwe bi awayekî diyarkirî bi kar anîne û bi vî awayî di vê jiyandê de ew rewş anîne serê .xwe

Bêyî Xwedê azadiya rastîn tune ye. Divê em her tim li ser Wî bifikirin. Fikar û ramanên me çî dibin bila bibin, divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de be, û dema ku em bi rastî bi Wî re li hev bikin, em ê bikaribin bi alîkariya Wî ya .îlahî, di her kêliyê de, tiştê ku divê em bikin, bi dest bixin

Şîret ji bo şagirt

Yek ji xwendekaran ji mamoste Paramhansa xwest ku şîretan li ser xwe-pêşvebirinê bide wî, wî got: Ger tu dixwazî werê hezkirin, bi hezkirina kesên ku hewceyê evîna te ne dest .pê bike

Û eger tu ji yên din hêvî dikî, ji wan re dilsoz û dilsoz be da ku ew jî ji te re rast bin

Eger tu dixwazî rê li ber kiryarên xerab û hîlekar ên yên
din bigirî, nehêlî xapandin bikeve nav ramanên te, û bi
.awayekî ku zirarê bide yên din tevnegere

Eger tu dixwazî yên din bi te re hevxem bin, bi
nîşandana hevxemiyê li hember wan dest pê bike, nemaze li
.hember kesên li dora te

Eger tu dixwazî yên din rêzê li te bigirin, divê tu jî rêzê li
hem ciwan û hem jî mezinan bigirî

Eger tu ji yên din aştiyê dixwazî, divê tu jiyanêke tijî
aheng bijî

Eger tu dixwazî xelk olperest bin, xwezaya xwe ruhanî
nîşan bide û bihêle ku yên din hîs bikin ku tu modelek baş î û
.ew dikarin xwe bispêrin te û baweriya xwe bi te bînin

Bi kurtasî, her tiştê ku hûn dixwazin yên din nîşan bidin.
Yek ji taybetmendiyan baş ew e ku hûn pêşî wê di jiyana xwe
de nîşan bidin, û hûn ê bibînin ku mirov dê bi heman awayî
.bertek nîşanî we bidin

Eger tu bikaribî deverên di jiyana xwe de yên ku
hewceyê başkirinê ne bêtîr bêhêvîbûn an pêşxistina
kompleksa kêmasiyê destnîşan bikî, û eger tu bi berdewamî
li ser baştirkirina karakterê xwe bixebitî, wê hingê dema ku
tu li ser vê yekê derbas dikî dê ji dema ku tu bi hêviya ku
yên din xwe baştir bikin winda bikî pir berhemdartir be.
Nimûneya te ya erênî û reftara te ya baş ji xwestek, hêrs û
gotinên te bi tenê hêzek mezintir heye ku yên din
.biguherîne

Ey Xudan, tu çavkaniya hemû qencî û çavkaniya hemû
hêzê yî. Pîroz bike me da ku em nîmetên te yên li ser me di
tenduristiya xwe, armancên xwe yên rewşenbîrî û îfadeyan
xwe yên giyanî de nîşan bidin. Tu şewqa di stêrkan de, enerjî
di atoman de, diloanî di dil de û bedewiya di rastiyê de yî.

Alîkariya me bike ku em xwe bi hêza te ya bilind,
.şehrezayiya te ya bêdawî û rastbûna te ya bêdawî tijî bikin

Ya Xudan, bila em bizanin ku tu kaniya tenduristiyê,
okyanûsa jiyane û çavkaniya hemû têgihîştin û zanîne yî. Me
ji nezanî û bandorên wê, ji tirs û fikaran azad bike, û bila
lehiya şehrezayiya te hemû bermahiyên jiyane û kavilan ji
.jiyana me dûr bixe

Ey Xudan, perdeyên ku rûyê te ji me vedişêrin biqetîne.

Bila em te wek ronahiyek ewqas geş bibînin, mîna rojên
bêhejmar li ser asoyê jiyanê me. Bila em te wek hêzek
herdem nûjen hîs bikin ku ramanên me îlham dide, giyanên
.me xwedî dike, laşên me diparêze û xewnên me pêk tîne

Amîn

Piraniya mirovan nizanin çima. Ji hebûna xwe li ser vê
erdê, ew bawer dikin ku armanca jiyane bicihanîna
xwestekan e, bi destxistina pêdiviyên jiyane, lêgerîna kêf û
.evîna mirovan, û di dawiyê de teslîmbûna bangvanê dawî ye

Mirov jiyanê xwe wek bernamesaz bi meyl û xwestekên
taybetî yên ku di demên berê de nehatine bicîhanîn dest pê
dikin. Ê ew hewl didin - bi wê îradeya hindik a ku ji wan re
maye - Bi teqlîdkirina xwestek û kiryarên yên din, heke ew bi
karsazan re têkilî daynin, ew dixwazin bibin mîna wan, û
heke ew bi hunermendan re têkilî daynin, huner ji bo wan
.dibe her tişt

Xwedê dixwaze em di vê dinyayê de pratîk bin. Wî
birçîbûn daye me ku ji me hewce dike ku em ji bo têrkirina
wê bixebitin, lê tenê lêgerîna xwarin, stargeh, pere û milk tê
.vê wateyê ku mirov çavkaniya bextewariya xwe ji bîr dike

Rast e ku divê em ji bo dabînkirina pêdiviyên xwe
bixebitin û hewl bidin ku bigihîjin armancên xwe yên rewa, lê
berî her tiştî, divê em dilê xwe ji Xwedê re vekin û di her tiştê

ku em dikin de rêberî û pesendkirina Wî bigerin. Wê hingê em ê bê guman di dibistana jiyanê de biserkevin, ji ber ku em ê rêberiya xwe ji Rêvebir û Pêşkêşvanê Bilind bistînin ku dizane em çi hewce ne û çi ji bo me çêtirîn e. Ji ber vê yekê, divê em baweriya xwe bi Wî binin û teslîmî îradeya Wî ya jîr bibin.

Ji dersên mamoste Paramahansa

Dema ku bextewariya hundirîn a giyan bi qatek stûr a kêfên hestiyarî yên demkî ve tê tarîkirin, şewqa zêrîn a giyan tarî dibe, û şiyane zelal ên giyan di pişt tîrbûna madeyê de tene veşartin. Dema ku hişê mirov ber bi çavnebarî û hesûdiyê ve tê kişandin û di nav ewrên tirs û fikaran de tê pêçandin, mirov dibe bêbext, belengaz û têkçûyî. Lê dema ku mirov heman balê ber bi evîn, aşî û ahengê ve dibe, mirov bextewariyek kûr dijî.

Giyan bextewariyê hîs dike dema ku ji xwestekên laşî yên bi êş û bêbextiyê re tevlihev dibe ber bi erdemên zelal ên giyan ve, yên ku tijî kêfxweşiyên bilind in, vedigere.

Eger giyan bi tevahî bikeve nav kêfên dinyayî yên qirêj, ew ji lêgerîna kêfên bilindtir bêxeber dibe û nikare kêfên giyanî biceribîne. Gelek kes dikarin bibêjin ku dev ji kêfên madî berdan hema hema ne gengaz e di vê dinyayê de an jî di dema jiyana di nav mirovên ku ramanên wan tenê li ser mijarên madî dizivirin de. Lêbelê, ji mirovê asayî ne hewce ye ku dinyayê terk bike û ji bo dîtina aramî û aştiyê vekişe çiya û daristanan. Berevajî vê, divê ew di vê dinyayê de bimînin bêyî ku rê bidin herikînen wê yên bihêz wan bibirin, da ku ew ji hêla pêlên aloz ên vê jiyanê ve neyên serûbin kirin.

Divê mirov li hember derdora xwe neyînî nebe, û di heman demê de divê nehêle ku materyalîzm çavên wî kor bike, da ku têkiliya xwe bi xwezaya xwe ya giyanî winda

neke û nikaribe kêfên bextewariyê tam bike û roniyên îlahî
.bibîne

Jiyan, bi cewher, pêkhate û armancên xwe, têgihîştina
wê pirsgerêkek dijwar e lê çareserkirina wê ne ne gengaz e, û
bi ramana me ya pêşverû, em her roj hin ji razên wê çareser
.dikin

Amûrên ku li ser prensîbên zanistî yên rast di vê
serdemê de hatine avakirin bê guman balkêş in, û vedîtînin
ku zanist tîne dîtinek zelaltir dide me ka jiyan çawa dikare
were baştir kirin. Lê tevî hemî amûr, îcad û stratejiyên me,
em hîn jî wekî kuklayên di destên çarenûsê de xuya dikin, û
rêya li pêşiya me hîn dirêj e berî ku em ji kontrola xwezayê
.azad bibin

Bê guman, jiyana di bin dîlovaniya xwezayê de ne azadî
ye. Dema ku em hîs dikin ku em qurbanîyên lehiyê, bahozên
sor, an erdhejan in, an jî dema ku bûyer bêyî sedemek
mantiqî hezkiriyên me yên nêzîkî dilê me ji destê me
dîrevînin, hişê me yê bi coş bi hestek bêçaretîyê ve girêdayî
ye. Hingê em fêhm dikin ku me gelek serkeftin bi dest
nexistiye û em nekarîne li hember şert û mercên dijwar
serbikevin. Ji ber ku tevî hemî hewildanên me yên ji bo ku
em jiyanê wekî ku em dixwazin bikin, hin şert û merc dê her
gav li ser vê sehneya dinyayê xuya bibin, û bûyer ji hêla
hişek bihêz ve tîne rêve kirin ku em hindik dizanin, bi tevahî
serbixwe ji raman û îradeya xwe dixebitin. Ya herî baş ku em
.dikin bikin ev e ku em bixebitin û hin başkirinan bikin

Em genim diçînin û ard çêdikin, lê kê tovê yekem
afirand? Em nanê ji ard hatiye çêkirin dixwin, lê kê şiyana
helandina wê daye laşê me? Û em çawa xwarinê
?vediguherînin xurek

Di her quncikekî jiyanê de xuya dike ku destekî îlahî yê
bêhempa heye. Em bêyî wê nikarin karûbarên xwe birêve
bibin, û bi hemû misogeriyên ku me hene, em nizanin kengê

dil dê dev ji xebatê berde. Ji ber vê yekê, pêdivî bi wêrekî ku
em xwe bispêrin hêza îlahî ya bilind û xwe bispêrin eziya xwe
ya bilind, ku ji wê hêza hertiştî derdikeve, ku em li gorî wê
.hatine modelkirin

Divê em xwediye baweriyek bê pozbilindiyê bin, û bi
bauerî li ser rêyên jiyanê bimeşin

Bê panîk û lerizîn, û bê êş û girtinê

Li dijî alerjiyan

Derbaskirina hesasiyetê hunerek nazik e, û kontrolkirina
leza berteka mirovan ji bo pêşxistina kesayetiyek hevseng û
.dorfireh girîng e

Hesasiyet ji têgihîştinnenerast, kompleksa kêmasiyê,
.şanaziya zêde û egoyeke zêde çêdibe

Dema ku mirov difikire ku hestên wî/wê hatine eşandin,
ew fikir di hişê wî/wê de kok digire, demarên wî/wê hişyar
dike, ku dû re ew jî dibin aloz û serhildêr. Ji ber hestên
birîndar, hêrs di dilê wî/wê de pêdikeve. Lêbelê, hin kes
xwedî şiyana kontrolkirina hestên xwe ne, ji ber vê yekê
nîşanên wan ên derveyî tevî hêrsa dijwar a di hundurê wan
de xuya nakin. Yê din hêrsa xwe bi reaksiyonên tavilê, ku di
masûlkeyên çavan û îfadeyên rûyê wan de diyar in, û bi
.bersivên devkî yê tûj û kodkirî, diyar dikin

Hestiyariya zêde encamên cidî hene; ew rewşê tevlihev
dike û bêistîqrariyek nexwestî diafirîne ku bandorek neyînî li
.ser yê din dike

Divê hewl bê dayîn ku xwe kontrol û aramî were
bikaranîn, atmosferek têgihîştin û ahengiyê were pêşxistin
ku li şûna tengezariyê aştiyê pêş bixe û dûmana stresê ji
holê rake. Kesên ku wiha bikin dê bibin xwediye çarenûsa

xwe û dê ji aliyê kesên li dora xwe ve bi teqdîr û rêzgirtinê
.werin xelat kirin

Hestiyariya zêde taybetmendiyeke ku piraniya mirovan
parve dikin, û dema ku ew hesta neaqilane geş dibe, ew
têgihîştinê kor dike û çavên şehrezayiyê tarî dike. Ya xerabtir
jî, kesê zêde hesas bawer dike ku ew bêkêmahî difikire, hîs
dike û tevdigere, lê di rastiyê de dibe ku tevgera wî bi tevahî
!xelet be

Gelek kes bawer dikin ku divê dema rexne li wan tê
kirin, ew bi xwe re dilovan bin, û ku dilovaniya li xwe hinekî
rihetiyê dide wan. Lê mîna tiryakbazan, her ku ew bêtir
madeyên hişber bikar tînin, tiryakbûna wan ewqas xurttir
.dibe

Mirovekî pir hesas pir caran bêsebeb cefayê dikişîne. Pir
caran, kes sedema tengahiya xwe an jî cewherê gazindên
xwe nizane, ew yek jî dibe sedema êş û azarên zêde di
tenêtiya xwe de. Bi bêdengî li ser heqaret an rexneyên
têgihîştî tiştek nayê bidestxistin. Gelek çêtir e ku bi analîza
objektîf û xwekontrolkirinê sedemên bingeîn ên vê
.hesasiyeta zêde çareser bibin

Ev cureya alerjiya nexweş encamên cidî hene; ew dil
mîna agir dişewitîne û tevnên aştîyê ji holê radike. Ji ber vê
yekê, divê bi aqilmendî, bi mentiqî û bi îradeyek xurt pê re
.were çareser kirin

Ez bi dijwarî dixebitim ku xizmeta her kesî bikim, lê gava
ez ji bo hizirkirinê vedikişim tenêtiya xwe, ez nahêlim kes
hizirkirina min têk bibe. Tiştên din dikarin li bendê bin, lê
divê hevdîtina min a rojane bi Xwedê re neyê paşguhkirin an
.jî ji nedîtî ve neyê hiştin

Berî ku hûn her çalakiyekê bikin, bisekinin û bi baldarî li
ser encam û bandora wan li ser hiş, beden û giyanê xwe
bifikirin. Kirinên ku ji ber mecbûrîyê têne kirin ne azadî ne, ji
ber ku kiryarên ku li dijî qanûnên aheng û pêşketinê ne, dê
kesane sînordar bikin. Berevajî vê, kiryarên ku bi têgihîştinê
.û li gorî wijdanê têne pejirandin, baş in û azadiyê tînin

Dema ku te biryar da ku tişteki baş bikî, an jî ji kirina
tişteki xirab dûr bisekinî, û tu bi wê biryarê ve girêdayî bî û li
.gorî wê tevbigerî, bizanibe ku para te ya azadiyê pir e

Xwedê dixwaze ku em azadiya hîlbijartinê ya ku ji me re
hatiye dayîn bikar bînin da ku li Wî bigerin û Wî bibînin, lê ew
.naxwaze Xwe li ser me ferz bike

Xwesteka nêzîkbûna Xwedê û naskirina Wî bi serê xwe
nayê, lê divê were çalakkirin û xwedîkirin. Bêyî wê xwestekê,
.jiyan ne nîrx û ne jî tama wê heye

Bila têgihîştina te ya giyanî rêberiya ramanên te bike û
serkeftin dê li pey te be li her derê ku tu herî

Ez dengê xwe, destên xwe, lingên xwe, dilê xwe, laşê
xwe, hestên xwe, îradeya xwe û her tiştê xwe ji Xwedê re
.terxan dikim

Evîn çeka giyanî ye ku hemû şeran bi dawî dike

Li pişt vê erdê cîhanên bêdawî hene ku em ê dîsa bi wan
kesan re hevdîtin bikin ku me digot qey me ji bo her û her
.terikandine

Ev jiyana dinyayî her diguhere, xemgînî li pey xemgîniyê
tê, xeyal li ser xeyalan. Ev xeyala ku li çola hişmendiya me
xuya dibe, divê wînda bibe, û divê em xweya xwe ya rastîn ji
.bin perdeyên qelew ên madeyê şiyar bikin

Hewl nede hêviyên xwe li ser vê jiyânê ava bikî.
Garantiya te li ku ye? Tu tenê wê demê ewle yî ku xwe
.dispêrî zanîna Xwedê

Cewhera giyan wek zêrê kevînar ê di bin axê de veşartî
ye. Dema ax ji zêrê tê derxistin û bi ava hizirkirinê tê şuştin,
.ew bi paqijî û zelaliya tam ji nû ve dibiriqê

Ya Xudan, bila em bibînin ka çi baş e, ramanên saxlem
bifikirin û bi kesên xwedî exlaqê baş re hevaltiyê bikin.
Alîkariya me bike ku em li ser te bifikirin û li te bifikin, ey tu
yê ku çavkaniya hemû rastdariyê û çavkaniya hemû qenciye
.yî

Azadî ji qelsiyê

Baştirîn rê ji bo derbaskirina lawaziyê ew e ku meriv dev
ji fikirîna li ser wê berde; wekî din, fikra lawaziyê dê
hişmendiya we dagir bike û serdestiya xweya hundurîn bike.
Dema ku em ronahiyê bînin nav xwe, tarîti dê wînda bibe
.wekî ku qet tunebûbe

Ew fikir îlhamên ecêb dide min

Dema ku ronahî dikeve şikeftekê ku bi hezaran salan di
tariyê de hatiye pêçandin, tarîti di cih de wînda dibe. Bi
heman awayî, qelsî û xeletî wînda dibin dema ku em dihêlin
ronahiya Xwedê bikeve hişê me, û tarîtiya nezanînê nikare
.bimîne. Ev felsefeya ku divê em pê bijîn e

Paşxistin bê feyde ye. Çerxa jiyânê qet ranaweste, û
rojên jiyana me zû derbas dibin. Her deqeyek ku em bi
awayekî zelal difikirin û bi aqilmendî tevdigerin,
.veberhênanek serketî û sûdmend e di bextewariya me de

Gelek kes tevahiya jiyana xwe bi fikirîna li ser pere, seks
û navdariyê derbas dikin, û kêmkêmkê li ser tiştên bingeîn ên

ku aramiya hişê wan tînin û hişmendiya wan digihînin astên
.bilindtir, disekinin

Çiqas rola mirovekî biçûk be jî, eger ew bizanibe dema
xwe bi aqilmendî derbas bike û ramanên xwe ber bi rêyên
.rast ve bibe, ew di çavên Xwedê de serkeftî tê hesibandin

Dema ronahiya Xwedê li ser mirovekî dibiriqê, ew hest
nake ku ew hewcedarê tiştekî ye, ji ber ku kêfxweşiya ku wî
dorpêç dike hemû xewnên wî pêk tîne û di kûrahiya dilê xwe
de wî hîs dike ku ew di vê jiyanê de herî dewlemendê
.dewlemendan û herî bextewarê bextewaran e

Tunela Ronahiyê

Ew kesên ku hişmendiya wan a giyanî bi ramanên
ronakbîr, kirinên baş, hestên diloan û hizirkirina kûr şiyar
dibe, dikarin di kêliya dawîn a derketinê de bi çavê giyanî
veqetîna xwe ji laş hîs bikin. Di dema rêwîtiya xwe ya li ser
erdê de, yogî tunela çavê giyanî ya li ser sînorê di navbera
made û giyan de dibînin, û di kêliya terikandina Erdê de, ew
dikarin bikevin vê tunela ronî û ji vê dinyayê derbasî cîhana
.bêdawî ya ronahî, şahî, aştî û azadiya mutleq a Xwedê bibin

{Ronahî li ser ronahî}

Çiraya laş çav [ya giyanî] ye

Heger çavê te tenane be

Hingê tevahiya laşê te dê bi ronahiyê tijî bibe

{Û ronahî di tariyê de dibiriqê, û tariyê ew nizanibû}

Altruîzm ew e ku meriv xemgîniya yê din hîs bike,
nêzîkî wan bibe, bi wan re têkilî dayne, bi dilsozî hewl bide
ku di bêbextiya wan de wan teselî bike, ji kêfxweşiya wan
kêfxweş bibe û hemû hewla xwe bide ku xeyala tirs,
.hewcedarî û fikaran ji wan dûr bixe

Kesê ku xwediye giyanê altruîzmê ye, li gorî hesab û hêviyên sînorkirî tevnagere, lê têgihîştin û biryara xwe ya saxlem bikar tîne û ji bo alîkariya xwe û yên din dest bi kar dike, ji Xwedê re spas dike ji bo serkeftina ku bi dest dixe. Ger ew carek an çend caran têk biçe, ew xwe bêhêvî nabîne, lê belê bêtir biryardar dibe, hewlên xwe du qat dike û hewlê dubare dike, raman û rêyên nû vedikole, bi ronahiya aqil ve tê rêber kirin, û alîkariya Xwedê digere heta ku bigihîje .armanca xwe û bigihîje armanca xwe ya bilind

Ew kesê ku ji bo bextewarkirina yên din dixebite, ji hêla Xwedê ve bi hestek hundurîn a rehetiya psîkolojîk bextewar dibe. Ê heke ew ji bo kesên ku ew hewl dide alîkariya wan bike tiştek wî na bike, ew wê wekî windahiyek nabîne ji ber ku di berdêla wê de ew kêfa Xwedê û aramiya hişê bi dest dixe. Ew di jî da ku hez bike, bixebite, bide û tovên qencî û .aştiyê di zeviyan mirovahiye de biçîne

Kesê ku di raman û hestên xwe de ji cîhana xwe ya şexsî derbas dibe, hişmendiya xwe berfireh dike, empatiya xwe zêde dike û hîs dike ku cîhan mala wî ye û mirovahî malbata wî ye. Ew fêhm dike ku armanca hebûna wî li ser vê erdê ew e ku berî ku hewl bide yên din reform bike, xwe reform bike, ji ber ku her kesê ku xwe reform dike, bi mînaka jiyana xwe alîkariya yên din dike ku xwe reform bikin. Kirin bandorek .kûrtir û kûrtir li ser giyanên yên din dike ji gotinan

Rawestgehên kurt

:Zêdebûna dilpakîyê

Hin kes hewl didin bi ken ji pirsgirêkên xwe birevin, lê ev cure revîn wijdanek paqij, bê durûtî û xapandin hewce dike. Dema ku mirov bi xwe û yên din re bi awayekî rastgo tevdigere û bi esalet û durustî tevdigere, çavên wan zelal dibin û tîrêjek bêhempa ji wan derdikeve - tîrêjiya bê guman .a dilsoziyê

:Rastî

Hin kes bi navê rastgoyîyê gelek tiştan dibêjin, lê hûn nekarin bi her kesî re li ser her tiştî biaxivin. Dema ku hûn şîret û rêberiyê pêşkêş dikin, hin kes gotinên we şaş fam dikin û ji tiştê ku hûn dibêjin tişteke bi dest naxin; ev hewldanek berbat û hewldanek nenirxandî ye. Bêdengî di rewşên weha de zêr e, lê ev bi tu awayî nayê wê wateyê ku li .hember xeletîyê bêdeng bimînin

:Xwe-ahengî

Ahenga xwe bi rastî jî ecêb e. Piraniya mirovan dizanin ku çiqas dijwar e ku meriv bi yê din re di ahengê de be, lê gelo we qet li ser ahenga bi xwe re fikirîye? Ew pir dijwar e, lê dîsa jî mimkun e. Ger hûn xwe analîz bikin, hûn ê bibînin ku hûn bi berdewamî bi xwe re di nakokiyê de ne. Ger hûn ji xwe hez nekin, hûn ê ji kesekî din hez nekin. Û heke mirovek bi xwe re ne di ahengê de be, ew çawa dikare bi yê din re ?di ahengê de be

Ahenga xwe-xwe ji bo ahenga bi cîhanê re girîng e. Ji ber vê yekê, girîng e ku meriv xwe binirxîne û xwe hez bike, ji ber ku hûn heq dikin vê evînê. Divê mirov ji xwe hez bike ji ber ku Xwedê me afirand û potansiyela bilind da me. Hezkirina vê ezê hundirîn, vê eslê tijî taybetmendiyan baş, îlhama tevgerên bilind dide û hiş ji nepakîyê û dil ji xerabî û .kî û nefretê paqij dike

:Pîvandkirina kompasa edebî

Mirov nikare wijdanê xwe bixapîne, neheqiyê rewa bike, an jî ji encamên tevgerên xelet bireve, her çend mirov biçe gerstêrkek din jî. Encamên kiryarên mirov bi mirov re ne, û divê mirov rêya xwe rast bike û pergaleke xwe ya exlaqî rast .bike da ku derziya wê her gav ber bi aliyê rast ve nîşan bide

Hin kes di şert û mercên herî xirab de dijîn û dîsa jî bi
xwe re di ahengek mezin de ne, hinên din jî xwedî hemû
derfet û her tiştê ku hewce dikin in û dîsa jî bi xwe re di
pevçûnek domdar de ne. Ji ber vê yekê, divê mirov li benda
guhertina şert û mercan nebe. Xwe îqna bike ku tu baş î tevî
.hawîrdora xwe, ku dibe ku ji ya ku tu dixwazî cuda be

Kesê ku xwe dixê bin rehma şert û mercan, ew li benda
guhertina tiştan e, û li benda wî dê dirêj be

Tê gotin ku zilamek hejdeh zimanan dizanibû, lê ew
ewqas xizan bû ku nikaribû çirayekê bikire da ku pê bixwîne,
ji ber vê yekê ew diçû quncikekê û li bin çiraya kolanê
rûdinişt da ku bixwîne. Bi rastî, îradeyê rêbazan diafirîne,
derfetan diafirîne, hêviyê nû dike, karan pêk tîne, û xwestek
.û xewnan pêk tîne

Têkiliya rastîn bi kesên ku Xwedê nas dikin re dikare bi
rêya têkiliya kesane bi wan re, xwendina bi hizir a nivîsên
wan, an jî bi kûrahî û dostane li ser wan were kirin. Xala
girîng a ku divê were bîranîn ev e ku ew bi hişmendiya wan
.re lihevhatî ye, ku ew bi Xwedê re lihevhatî ye

Dema ku em hişmendiya xwe bi giyanên mezin ên ku ji
Xwedê hez dikin re hevrêz bikin, ev aheng hêdî hêdî jiyana
me bi awayekî pir ecêb diguherîne. Ev aheng îradeyê kole
nake, lê belê çarçoveya wê berfireh dike û hêza wê xurt dike.
Ev cudahî di navbera lihevhatina bi mirovên ku bi egoyê tijî
ne û bi tiştê ku ew dikarin bi dest bixin ve mijûl in, û
lihevhatina bi evîndarên Xwedê û mirovahiyê re ye ku
armanca wan dayîna evîna îlahî ye û şiyarkirina wê di
giyanên kesên ku bi wan re di ahengekê de ne. Magnetîzma
van kesên pîroz me bi magnetîzma îlahî re têkiliyek nêzîk
.tîne

Divê em di hişê xwe de bigirin ku her çend em hewl
didin ku pêdiviyên xwe bicîh bînin, divê em alîkariya yên din

jî bikin ku tiştên ku ew hewce ne bi dest bixin û tiştên baş ên ku di jiyanê de tên serê me bi kesên kêr bext re parve bikin. Bila em ji bîr mekin ku em beşek yekgirtî ya malbata gerdûnî .ne û em bêyî vê malbata mezin nikarin bijîn

Jiyan bê darçêker, dahêner, cotkar û yên din dê çawa ba? Bi rêya dayîn û wergirtinê, û danûstandina xizmetan, Xwedê dixwaze ku em li ser yên din bifikrin û hevxemiya wan bikin. Xeletiyê mezin e ku meriv tenê ji bo xwe bijî bêyî ku yên din li ber çavan bigire. Dema ku em li ser bextewariya xwe difikrin, divê em li ser bextewariya yên din jî bifikrin. Ji me nayê xwestin ku em her tiştê ku me heye ji bo xweşiya malbata gerdûnî bidin, ji ber ku ev ne mumkin e. Berevajî vê, divê em bi yên din re hevxemiyê bikin û çi ji destê me tê bikin da ku alîkariya wan bikin û barê wan sivik .bikin

Di çarçoveya jîngeha ku takekes tê de dijî de, di navbera .serkeftinê û razîbûna giyan de têkiliyek heye

Serkeftina rastîn encama tevgerên lihevhatî bi prensîbên rastdariyê ye, û ew bextewarî û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya razîbûna kesane vedihewîne. Her kesê ku vê prensîbê li jiyana xwe ya madî, derûnî, exlaqî û giyanî bicîh .bîne, dê vê pênasîya serkeftinê bêtêkî û berfireh bibîne

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de bi awayên cuda li ser serkeftinê difikrin. Carinan, hin kes wê bi dîziyê re wekhev dikin û dibêjin, "Ew dizekî serkeftî ye!" Ev nîşan dide ku ne her serkeftin xwestî ye; serkeftina me divê zirarê nede .yên din

Şert û mercên din ên serkeftinê ew e ku em ne tenê ji bo xwe, lê divê em van avantajên bi yên din re jî parve bikin, lê .di heman demê de ahengek û encamên erênî jî werbigirin

Bidestxistina serkeftina darayî ne tenê tê wateya kêfa
tiştên ku em heq dikin; di heman demê de tê wateya
berpirsiyariya exlaqî ji bo alîkariya kesên din ku ji bo xwe
jiyanek çêtir biafirînin. Her kesê xwedî aqil dikare pere
gezenc bike, lê heke di dilê wan de evîn hebe, ew ê nikaribin
wî pereyî bi awayekî xweperest bikar bînin; di şûna wê de,
.ew ê tiştên ku hene bi yên din re parve bikin

Pere di destên mirovên çavbirçî û çavbirçî de dibe nifir,
lê ji bo kesên xwedî destên comerd û dilên diloan ew dibe
nîmet û diyariyek

Ruhên baş ruhên baş dikişînin û ber bi wan ve tên
kişandin

Divê em fêr bibin ku cîranê xwe wek xwe hez bikin û ji
bîr mekin ku em ji bo demek kurt li vê jiyanê ne, piştî wê em
diçin cîhanek din ku asta wê bi asta ramana me û bi qalîteya
kiryarên me di dema vê mayîna li ser rûyê erdê ve girêdayî
.ye

Xizmên me yên rastîn kî ne? Ji bo kesê jîr, her kes
xizmek e, û her yek "cîranek" e. Bê guman, kesê jîr dikare
ferasetê fam bike û fêm dike ku her çend roj ronahiya xwe li
ser perçeyek komir û elmasê dibiriqe jî, elmas, berevajî
komir, xwedî şiyana bêhempa ye ku ronahiyê bi rengê geş
werbigire û nîşan bide. Divê mirov li hevaltiya wan kesan
bigere ku raman û hestên wan wekî elmasê paqij in û divê
dem ji bo dîtina hevalên dilsoz veqetîne. Ew kesên ku jiyanek
paqij û rast dijîn dê hevalên ku bi paqijî û rastgoyî tene
xuyang kirin bikişînin, lê ew kesên ku bi instinktên nizm bêyî
.ferasetê dijîn dê hevalên heman celeb bikişînin

Eger hûn qîmetê didin îdeal û prensîbên bilind, çêtir e ku
hûn ji têkiliya bi kesên ku baweriya wan bi wan îdeal û
prensîban naynin û ramanan tevlihev dikin û rewşa giyanî
xirab dikin dûr bisekinin, da ku lerizînên wan asta lerizîna we

kêm nekin. Di heman demê de, kesî ji çembera evîna xwe
.dûr nexin

Herwiha divê mirov ne tenê evînê bide, lê di heman
demê de aştîyê jî çêbike, da ku li her derê ku diçe, ahengek
û aramiyê biafirîne, kesên li dora xwe bi hebûna xwe ya
dilovan teze bike. Kes naxwaze nêzîkî sikê bêhnxeş bibe -
bibore ji bo îfadeyê - her kes jê dûr dikeve. Bi heman awayî,
kesekî dilgiran, bêsebr û nîqaşkar yên din aciz û dûr dixê. Em
dixwazin mîna gulên ku diçilmisin bin ku bêhnek şîrîn
derdixin ku dil xweş dike. Werin em hewl bidin ku bêhna
aştîyê û bayê qencyê li her derê ku em diçin û li her derê ku
.em lê dijîn belav bikin

Padîşahiya Xwedê ne di nav ewran de ye an jî li cihekî
taybetî di fezayê de ye. Ew li derveyî tariyê ye ku em dibînin
dema ku em çavên xwe digirin û dema ku em meditasyon û
dua dikin, çavê giyanê ku li eniya me ye di hundurê me de
vedibe, û em ronahiyek pîroz dibînin û kêfxweşiyê hîs dikin
ku di her şaneya laş de belav dibe, û em hîs dikin ku perde
hatiye rakirin û deriyek veşartî ji bo Padîşahiya Xwedê hatiye
.vekirin

Xwedê kêfxweşîyeke herdem nûjenker e, kêfxweşîyeke
ku her tiştî vedihewîne. Divê em bi wê kêfxweşîya ku di
.hundurê me de dijî û bêdawîtîyê dorpêç dike re bibin yek

Li derveyî sînorên lerizî yên madeya tîr, hişmendiya
bêdawî û her tiştî dihawîne, ku di hemû rûmet, firehî û
bêdawîtîya xwe de ji ravekirinê wêdetir e. Ev Padîşahiya
Ezmanan e, bextewariyeke hişmend a herheyî, bêdawî û
.bêdawî

Dema ku têgihîştinên giyan berfireh dibin û ew hebûna
xwe li her derê hîs dike, wê hingê ew bi giyanê îlahî re dibe
.yek

Rûmet ji bo Bêdawîtiya Mutleq, li ser asoyê rûniştî, li
cihê ku ezman û okyanûsê digihîjin hev Û rûmet ji bo
Bêdawîtiya Bilind, li ser aştiya di hundurê me de rûniştî; bi
balkişandina ser Bêdawîtiya di hundurê me de, em dikarin
.hêza wê ya bêdawî bistînin

Zanîna ku ji xwendina pirtûkan an ji mirovan tê
bidestxistin, zanîna sînorkirî ye, lê zanîna ku rasterast ji
Xwedê tê bidestxistin hêza şehrezayiyê, şewqa teqeziyê,
.aramiya dil û aramiya giyan dide

Ya Xudan, fêrî min bike ku ez bi kûrahî dua bikim û
meditasyonê bi hesretên ji dil re tevlihev bikim û bila dilê
.min bi evîna min a paqij ji bo Te rojane paqij bibe

Rizgarbûn ji bendên karmayê

çi derûnî be çi fîzîkî be, çi hişmend be çi nehişmend be,
bandorek taybetî li ser jiyana mirovekî dike. Kiryarên berê ne
tenê yên ku bi roj, meh, an sal berê hatine kirin in, lê di
.heman demê de kiryarên ji jiyanên berê jî ne

Hûn mirî bûn, û wî we vejand; paşê wê we bimirîne,
.paşê wê we vejand, paşê hûn ê vegerin bal Wî ve

Bandorên baş û xirab ên kiryarên mirov Di jiyana wî ya
niha de, ev şop di binhiş an jî binhiş de dimînin, û bandorên
ku mirov ji enkarnasyonên berê hildigire (an jî giyanê wî
hildigire) mîna tovan di binhiş de bêçalak dimînin, li benda
şert û mercên guncaw in da ku di demek karmîk a diyarkirî
de şîn bibin û mezin bibin. Qanûna karmayê, ku tiştan
hevseng dike, çalakî û bertek, sedem û encam, çandin û
.çinîn vedihewîne

Her kes bi raman û kiryarên xwe çarenûsa xwe diyar
dike, û enerjîyên ku ew berdidin, çi bi aqilmendî çi bi bêaqilî,
bê guman wekî xala destpêkê vedigerin wan, mîna ku
çemberek bi rastbûnek bêkêmasî xwe temam dike. [Pirs ev

e] gelo divê lêgerînerê dilxwaz - li dijî îradeya xwe - bi encamên neçar ên kiryarên xwe yên berê, an jî tiştê ku jê re çarenûs tê gotin re rû bi rû bimîne? Bersiv na ye. Xwedê qanûn û evîn e, û lêgerînerê ku bi hesreta dilsoz û baweriya bêkêmasî berê xwe dide Wî, kiryarên xwe bi qanûna îlahî re li hev dike, û evîna bê şert û merc a Xwedê digere, bê guman dê bereketa îlahî werbigire ku barên giran sivik dike .û rewşan baştir dike

Xwedê me di vê dinyaya tijî xeyalan de bicih kir, û Ew êş û zehmetiyên me û ceribandîn û tengahiyên ku em dikişînin dizane. Mirov dema ku xwe di gunehê de dixeniqînin û bêhêz dibînin ku ji kûrahiya wê birevin, tariya hundirîn a nezanîna giyanî kûrtir dikin. Ji bo wan çêtir e ku hewl bidin xwe rast bikin, ji dilê rehmata îlahî alîkarî û dîlovaniyê bixwazin, bi .hêviya bexşandinê ji Xwedayê dîlovan, dîlovan û bexşker

Dema ku em pêwendîya xwe ya nêzîk bi Xwedê re fêhmî dikin, çi karma dikare me girêbide? Bila kes te îqna neke ku êş û zehmetiyên te encama karmaya te ne. Wekî giyanek di eslê xwe de, karmaya te tune. Berevajî vê, divê tu vê rastiyê bi pejirandina ji xwe re ku tu bi eslê jîyan, ronahî û hêzên kozmîk re yek î, fêhmî bikî. Ger tu vê rastiyê fêhmî bikî, ji tirsê te tiştek tune, û Xwedê dê gelek deriyên ji te re veke û gelek .derfetan bide te

Eger tu ji awayê jiyana xwe nerehet î, awayê jiyana xwe biguherîne û hestên xwe bi enerjiyê erênî bar bike û tu dê .bi xwe jî ferqê hîs bikî

Pêwîst nîne ku mirov li ser tiştên ku ji dest dane şîn û xemgîn bibin, an jî rewşên xwe yên nexweş bi xeletiyên ku wan di vê jîyanê de an jî di demên berê de kirine ve girêbidin, ji ber ku ev celebek paşguhkirina giyanî ye. Divê ew tevbigerin û giyayên ji baxçeyê jîyanê rakin, û wê hingê kulîlkên herî şîrîn û zindî dê vebin û fêkiyên herî xweş û .xwestî bidin. Bi kerema Wî, Xwedayê Herî Bilind

Teslîmbûna ji Xwedê re nayê wê wateyê ku em îradeya xwe ji bo baştirkirina karûbarên xwe bikar neynin û li bendê nemînin ku Xwedê rewşên me bêyî ti hewldanek ji aliyê me ve çareser bike, ji ber ku Xwedê alîkariya wan kesan dike ku .alîkariya xwe dikin

Mesele ev e ku em fêr dibin ka em çawa bigin cem Xwedê da ku îradeya me rêber bike û hewlên me yên rast pîroz bike û xurt bike. Dema ku em ji astengiya nexwestina teslîmbûnê derbas dibin, em di Xwedê de parastina ku tu kes li vê dinyayê nikare bide me dibînin, û em her weha hêzek .dibînin ku tu ceribandinek nikare ser bikeve

Her kes dikare têkiliyeke taybet bi Xwedê re ava bike, eger ew bizanibe çawa dilê xwe ji Xwedê re veke û bêriya .hebûna Wî ya îlahî bike, ku şahî û misogeriyê tîne

Dema ku mirov pêdiviyêke kûr bi Xwedê hîs dike, dizane ku bêyî Wî nikare bike, ew ê bibîne ku Xwedê bi awayekî an awayekî din bersivê dide. Lê divê ew pêşî wê hesta xurt pêş .bixin, ji ber ku bersiv bi xweber nayê

Eger em di jiyana xwe de nedin Xwedê di rêza yekem de, rewşa hişmendiya me dê bi fikar û tevlihev be, û em ê nikaribin bi awayekî mantiqî û rast bi daxwazên bêdawî yên .jiyanê re mijûl bibin

Û rêya pêşxistina wê xwestekê çi ye? Her cara ku em bi bêbextî an zehmetiyê re rû bi rû dimînin, û her cara ku em di dilê xwe de giraniyekê hîs dikin, divê em berê xwe bidin Xwedê û ji wî alîkarîyê bixwazin, bi zanîna ku her kesê ku ji Xwedê hez bike û ew wê di hiş û dilê xwe de biparêze, rewşa .wî dê baştir bibe, rewşa wî ber bi başîyê ve diguhere

Dema ku em eterê tevdigerînin û dihejin Bi duayên xwe yên ji dil û can û daxwazên xwe yên dilsoz, em ê esansa

bersiva îlahî derxînin, ku xwarin, şîfa û bextewariyê
.dihewîne

Ji bo kesên ku xwarina giyanî dixwazin, bêhêvîbûn û
têkçûnên berê ne girîng in. Ders dikarin ji wan werin girtin, û
mirov dikare dîsa biceribîne, hewlê ji destpêkê ve dubare
bike. Bi alîkariya Xwedê, serkeftin dê garantî bibe ji bo hemû
kesên ku ji ber têkçûnê bêhêvî nabin, ku biryardariya wan ji
ber trajediyan lawaz nabe, û yên ku bi baweriyek bêdawî
bawer dikin ku Xwedê piştgiriya dide wan kesên ku
berdewam dikin. Yên ku li ser rêya rast in, û ew hêvî, hêz û
geşbîniyê dide wan, heya ku ew bigihîjin armanca xwe ya
.dawîn û bigihîjin armanca jiyanê

Raman hêzek mîna elektrîkê ye, û rewşên psîkolojîk ew
.vedigere ser raman û awayê fikirînê

Elektrîk hem sûdmend e û hem jî zirardar e; her kesê ku
wê bi aqilmendî bikar bîne, wê dixê xizmeta xwe. Wekî din,
dibe ku wî bi elektrîkê bişewitîne. Û her weha fikirî. Ger ew
ber bi rêyên rast ve were rêve kirin, ew ji xwediyê xwe re
.bextewariyê tîne, wekî din ew ji wî re tengahiyê tîne

Raman mîna hespê kovî ye, lê ramkirina wê ne ne
gengaz e, û ramana erênî yek ji rêyên kontrolkirina ramanê
.ye

Ramanîna saxlem hevalekî nêzîk e û hişê nexweş
dijminekî daîmî ye

Ramanên saxlem aştî û ewlehiyê dikişînin, lê ramanên
nexweş tîrên kujer diavêjin ku du qat li ser xwediyê xwe
dizivirin. Ji ber vê yekê gotina "Xelat ji heman celebê kirinê
ye" heye. Heta ku mirov niyetên baş bişîne, ramanên wî dê
bibin meşale, odeyên giyan ronî bikin û komên tarîtiyê dûr
bixin, da ku ew rehetiyek kûr hîs bike, û çavên wî bi kenek

razîbûnê bibiriqin! Bila ken di çavên te de bimîne û aştî li ser
.te be

Jiyan mîna aşxaneyekê ye ku tovên ceribandin û
ceribandinên berhemdar dihejîne, da ku nanê jiyanê çêbike
Ew mîna rêyeke bizivir e, bi kulîlkên geş li her du aliyan
perperokên geş û daran bi fêkiyên xweş li ser şaxên xwe, lê
em kêr daran radiwestin Bila em ji dîtina wê kêfê bistînin û
şîrîniya wê tam bikin; bi rastî, em pir daran li ser lingan in Ji
bo ku em bigihîjin deverên firehtir, em difikirin ku dîmenên
xweştir ji yên ku me dîtî hene Lê gava em hêdî hêdî dûr
dikevin Li ser rêyên kulîlkdar û berhemdar, em daran dibînin
ku ji teze tarîtir in, û dû re kulîlk wînda dibin û bi wan re,
perperok û her weha fêkî, tenê ji bo ku em xwe hingê li çola
.bêber bibînin

Jiyana mirovan mîna avên deryayan e, ku tenê gava hûn
hildikişin atmosfera jorîn paqij dibin û teze dibin. Ew mîna
xewnek sibehê ye, bi temen re ronîtir dibe, ji ber ku wê
demê tişt zelaltir û zelaltir xuya dikin. Ew mîna rêwîtiyek e ji
ber ku dîmen diguherin dema ku em dûr û dirêj diçin. Dûv re
.heman dîmen diguherin dema ku em nêzîkê wê dibin, û hwd

Jiyan aqilmendan bêhêvî nake, ji ber ku ew bi jêhatîbûnê
pê re mijûl dibin û jê kêfê digirin bêyî ku destûrê bidin ku ew
wan kontrol bike û wan ji azadiya wan mehrûm bike. Mînakî,
ew ji avê kêfê digirin. Ew jê vedixwin û tê de dişon, lê ew
destûrê nadin xwe ku tê de bifetisin. Ew ji cilên ku jê hez
dikin kêfê digirin. Bêyî ku zêde pabendî formalîte û
rêûresmên ku rûberî tene hesibandin bin, ew ji xwarinê
kêfxweş dibin bêyî ku destûrê bidin bêxwarin wan bixwe, ji
ber ku zêdexwarin laş qels dike û têgihîştinan dixwe û ew ê
wê bi tevahî hilweşîne. Ji ber vê yekê, divê mirov ji jiyanê
.kêfê bigire lê bêyî ku hestan bi rêya binavbûnê westîne

Lihevhatina bi yên din re Ev nayê wê wateyê ku meriv di
her tiştî de bi wan re li hev bike, an jî ji bo wan îdealan feda

bike, ji ber ku ev şêwaza lihevhatinê nexwestî ye û bi rastiyê re li hev nake. Çaksaz û mirovên mezin bi gelek mirovên li dora xwe re li hev nekirin, lê dîsa jî ew bi îdeala xwe ve girêdayî man, ji ber ku wan fêhm kir ku tiştê ku ew dikirin ev .bi tevahî rast bû

Pêşî û herî girîng, divê mirov bi Xwedê re li hev bike, paşê bi wijdanê xwe re û dû re jî bi mirovan re

Divê prensîb neyê tawîzdan û ji bo bidestxistina armancek diyarkirî nekevin nav armancên veşartî, ji ber ku .ev yek li mirovên xwedî prensîb nayê

Kî dikare bi awayekî bijî ku Xwedê razî bike? Zîrarê nede yê din, ji ber ku ew jî tiştê natirsin. Ger ev rêbaz yê din razî neke, ji bo ku mirov di hundurê xwe de rehet be û hestek aramiya hundurîn hîs bike ku wî ji razîbûna mirovan .serbixwe bike, bes e

Hêz û xwesteka giyan di zivirîna ber bi Xwedê de jê re magnetîzma giyanî tê gotin. Û bi vê magnetîzmê giyan bereket û lerizînên nazik û hemû ezmûnên baş ên mirovan .dikişîne ber xwe. Ku qencî û rastdariyê tîne bîra wê

magnetîzma giyanî. Ew hêza ku ew mirovan dikişîne û ber bi xwe ve dikişîne ye. Hevalên baş Û tiştên bingeîn û girîng Û têgihîştineke bînhişmend a tiştan. Ev hêz Ji hêza .magnetîkî ya kişandina Xwedê tê

Şema Aştiyê

Potek derûnî bigire Bi aştiya xwe tijî bike

Şûşeya hestên min bigire bi dîlovaniya xwe tijî bike

Sepetê giyanê min ê vala bigire û bi fêkiyên aqilmendiya xwe tije bike

Ava evîna xwe berde nav giyanê min, ez ê wê berdim
nav qedehên giyanê tî

Dîwarên egoyê hilweşîne, min di hebûna xwe ya tevahî
de binixumîne

Tîrêjê berbanga evînê

Bila ew ji devê dilê min derkeve

Ew tîrêjên rojê yên evîna te tîne bîra min

Li seranserê asîmanê jiyana min belav dibe

Ronahiya tîrêjên evîna te geş bûye

Li ser min, û ew ronî bû

Ronahiya te qada min a giyanî tijî kir

Tu jiyan î ku laşê min diparêze

Û hişê ku îlhama ramanên min dide

Û şehrezayiya ku nezanîna min ji holê radike

Ez mûma tenik a evîna xwe vêdixim

Ji bo xwendina pirtûka zêrîn

Ji demên kevînar ve di hundirê min de parastî ye

Evîna te bû û hîn jî heye

Şema nedîtî ya aştiyê

Ku tariyê belav dike û peyamên te nîşanî min dide

Blog li ser rûpelên dilan e

Bila rûmeta te eşkere bibe, ya Xudan

Bila ronahiya şehrezayiya te belav bibe

Nezanî, nakokî û bêbawerî

Ji peravên erdê heta hetayê

Qelsiya me veguherîne hêzê

Û em di nav biryardariyê de lawaz bûn

Laşên me bi elektrîka girîng bar bikin

Û hiş û giyan bi ronahiya xwe ya şîfayê tijî bike

Destê me bigire da ku em di avên bêxemiya Te de
nefetisin, û hebûna me bi evîn û şehrezayiya Te tijî bike. Bila
em hîs bikin ku em pir nêzîkî Te ne û tava dîlovaniya Te her
.tim li ser me dibiriqe

Ez kulîlkên ramanên xwe yê zindî û fîsiltî datînim

Di avahiya bêdengiyê de

Bêhna wê ya bêdeng distre

Û ew ji rûmeta te re distirê

Û bi tîrêjên ronahiya te ya pîroz

Ez bedewiya hebûna te dibînim

Xewnên min ên xweş rast dibin

Dema ronahiya te di giyanê min de dibiriqe

Perde bi agirê aqilmendiyê dişewitin

Ez rûmeta te dibînim, û şahiya min zêde dibe

Xwedê te bi ronîya xwe ronî bike

Û silav ji ruhê te re

Gelek daxwaz û merc hene ku dinya li ser me ferz dike û
me qane dike ku ew pir girîng in û bê wan jiyan an jî ne

mumkin e ku em bêyî wan bijîn. Lê pêdiviya bingeîn divê ew be ku em aştîya Xwedê bi dest bixin, ku çavkaniyên wî qet zuwa nabin û çavkaniya wî qet zuwa nabe, û her tiştî di .jiyanê de tam û wateyê dide

Werin em ji bîr nekin ku Xwedê cewhera hebûna me ye, û evîn pencereya ku em tê de li rûyê Wî yê bi heybet dinêrin e. Her kesê ku bixwaze hebûna îlahî hîs bike û wê hesreta bilind di raman û kirinên xwe de xwedî bike, Xwedê dê daxwaza wî qebûl bike û alîkariya wî bike ku perdeyên ku rê .li ber dîtina roniyên pîroz digirin, hilweşîne

Kesê ku bi biryar be ku li ser vê rêyê bi pêş ve biçe, tiştêk wî natirsîne û ti astengî jî wî naçe asteng heta ku .bigihêje armanca xwe û bigihêje xwesteka dilê xwe

Mor û Kevirên Ruhî

Ew kesên ku qelsiyên yên din eşkere dikin û dibin sedema şerm û kîna wan, ji aqil û biryardariya saxlem dûr in.

Divê em gunehê biçûk bibînin, ne gunehkar, ji ber ku ew birayê me yê ruhî ye, tevî tariya nezaniyê ku wî dorpêç dike.

Armanca şermezarkirinê divê şîfa be, ne pesnê xwe bidin û birîn bikin. Divê em bi birayê xwe yê gunehkar re wisa tevbigerin ku em dixwazin ger em di cîh û rewşa wî de bûna, .em bi me re reftar bikin

Kesê ku di vê dinyayê de kêmasiyên birayê xwe veşêre, Xwedê jî wê kêmasiyên wî di axretê de veşêre

Çawa ku em yên din dadbar dikin, qanûna giyanî jî bi heman astê me dadbar dike. Divê em ji yên din pir tiştan hêvî nekin, û her weha divê em her gav ji kesî encamên baş .hêvî nekin, her çend ew çêtirîn xwe bikin jî

Mirovek dikare bikeve û bikeve, lê ew ê di ewlehiyê de bimîne heya ku ew hemû hewla xwe bide da ku dîsa hilkişe ser pileyên exlaq û rastdariyê

Divê em her roj hewl bidin ku moralê nexweş ji hêla
fîzîkî, psîkolojîk, an jî giyanî ve di hawîrdora xwe de bilind
bikin, mîna ku em alîkariya xwe an jî endamên malbata xwe
.dikin

Kesê ku ji îro û pê ve hewl bide li gorî qanûnên îlahî bijî -
li şûna jiyana xweperest a kevin a ku zehmetî û bêbextiyê
tîne - dê bibîne ku her çend rola wî di jiyanê de çiqasî dilnizm
be jî, heya ku erkê xwe bi tevahî li gorî rêwerzên derhênerê
lîstika kozmîk û xwediyê hemû çarenûsên me: Xwedayê
.Teala, pêk bîne , ew roleke girîng dimîne

Dema ku em bi dilsoziya rastîn, evîna rastîn û bi
berçavgirtina hestan bi yên din re têkilî daynin, em ê bêyî
berjewendiyên kesane an hesabên xweperest hevalên baş
bînin jiyana xwe; wekî din, em ê nikaribin hevalên xwe yên
.rastîn nas bikin

Pêdivî ye ku meriv ji durûtî û sextekariyê xilas bibe, û bi
.awayekî tevbigerin ku bi zanebûn zirarê nede yên din

Divê heval neyên hêrskirin, biçûkxistin, an jî
dijminatîkirin, û divê sedemek neyê dayîn ku ew hestên
nebaş li hember me biparêzin. Divê heval neyên xerabkirin,
îstismarkirin, an jî şîretên nexwestî neyên dayîn heya ku ji
wan neyê xwestin. Dema ku şîret tê xwestin, divê ew bi
dilsozî û bi diloanî, bêyî tirsê encamên neyînî, were dayîn.
.Heval bi rexneyên avaker û biratî alîkariya hev dikin

Ezmûnên dijwar ên jiyanê ne ji bo felckirina îradeya me
û têkbirina me tên, lê belê ji bo xurtkirina bîyardariya me û
xurtkirina baweriya me bi Xwedê û baweriya me bi xwe tên.
Hin kes bi xeletî bawer dikin ku ev ezmûn û dijwarî hêzên
wêranker ên neguhêrbar in, û ji ber vê yekê ew dev jê
berdidin. Hişmendiyeke saxlem ji bo aktîvkirina hêza me ya
hundurîn ji bo ku em bi bandor bi jiyanê û ceribandînan wê
.re mijûl bibin girîng e

Eger mirovek bi kesekî/ê ji xwe bihêztir re pêşbaziye neke, ew ê bihêz nebe. Bi heman awayî, dema ku em bi wêrekî û xurtbûna derûnî bi zehmetiyên xwe re rû bi rû .dimînin, em bihêztir û berxwedêrtir dibin

Hişê me beşek yekgirtî ya hişmendiya Xwedê ya her tiştî dihevine ye. Di bin pêla hişmendiya me de okyanûsa hişmendiya Wî ya bêdawî heye. Dema ku pêl ji bîr dike ku ew beşek ji okyanûsa mezintir e, ew xwe ji wê hêza okyanûsî vediqetîne. Di encamê de, hişê mirovan ji ber sînorkirinên madî qels dibe û êdî nikare xebata berhemdar û hilberîna zêde bike. Dema ku hiş toza nezanîne ji ser xwe bavêje û zincîrên ku hêzên wan girêdidin bişkîne, ew ê ji bo afirîneriyê û têkiliya erênî bi jiyanê re bêtir bibin xwedî şiyana .afirîneriyê

Dema ku hûn bi ramanek taybetî ve girêdayî bin û bi îradeyek xurt tê de bicivin, ew raman vediguhere hêzek dînamîk. Û dema ku raman dînamîk dibe, ew dikare li gorî nexşeya nedîtî ya ku di hişê de hatiye xêzkirin, hawîrdora .rast ji bo serkeftinê biafirîne

Xelk têk diçin ji ber ku ew bêyî li ber xwe bidin, teslîmî rewşên dijwar ên jiyanê dibin, li şûna ku bêyî teslîmbûnê li .ber xwe bidin

Pêdivî ye ku werzîş were kirin û îradeyê were çalak kirin

Ew kesên ku dikevin nav perestgeha aramiyê, dikarin bi ruhî bi giyanên din ên ku ji Xwedê hez dikin re têkilî daynin, .û ew dikarin zimanê gul û hemû zindiyan fêr bikin

Ya Xudan, bibe yekane Padîşahê ku li ser evîn û bêrîkirina min textê xwe danî

Kesên ku meditasyonê dikin hestek kûr a aştiyê dijîn, û ev aramiya hundirîn divê di nav mirovên din de jî were parastin. Tiştên ku mirov di meditasyonê de fêr dibe, divê di

çalakiyên rojane û têkiliyên bi yên din re were pratîkkirin,
.bêyî ku kes rê bide ku aramiya mirov xera bike

Dema ku hûn dixwazin adetek baş biafirînin an adetek
xirab ji holê rakin, li ser şaneyên mêjî bisekinin ku
.mekanîzmayên adetên cûda lê ne

Ji bo avakirina adeteke baş, pêşî bêdeng rûnin û
meditasyon bikin, alîkariya îlahî bigerin. Hişê xwe li ser
navenda îradeyê, ku li eniya di navbera birûyên we de ye,
balê bikişînin û adeta ku hûn dixwazin di mejiyê xwe de
biçînin bi tundî piştrast bikin. Dema ku hûn dixwazin adetên
xirab ji holê rakin, bala xwe bidin ser vê navenda îradeyê û
bi tundî piştrast bikin ku hemî xêzên ku ew adet lê bicîh
bûne têne jêbirin. Bi balkişandî û îradeyê, hûn dikarin hetta
xêzên herî kûr ên adetên kevin ên bi koka xwe ve girêdayî jî
jê bibin. Bi berdewamî xwe piştrast bikin ku îradeyeke we ya
têr heye ku hûn adetên nexweş ji herêma mejiyê xwe
.derxînin

Dema herî guncaw ji bo pejirandinek wusa serê sibê ye,
.dema ku îrade û baldar hişyar in

Her tim ji xwe re piştrast bike ku tu ji hemû fermanan
azad î û rojekê tu dê bibînî ku - bi alîkariya Xwedê - te xwe ji
.wê adeta ku te dixwest ji holê rabikî azad kiriye

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, fikrên xwe jê dûr bixe û bihêle
Xwedê. Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer be ku ew
.dikare alîkariya te bike

Gelek êş ji xem û fikaran çêdibe. Çima divê hûn êşê
bikişînin dema ku tiştê ku hûn jê ditirsin hîn neqewimiye?
Xeyal bikin ku ronahiya parastinê ya Xwedê ji her alî ve we
.dorpêç dike, û hûn ê parastina Wî ya ecêb hîs bikin

Ji ber ku piraniya fikarên me ji tirsê çêdibin, heke em
tirsê ji jiyana xwe derxînin, em ê xwe azad hîs bikin û şîfa dê

tavilê be. Her şev, berî razanê, ji xwe re piştrast bike ku
.Xwedê bi te re ye, te diparêze û li te dinêre

Di vê drama kozmîk de, mirovên ji hemû nijadan çîroka
jiyanê li ser dikê demê dilîzin. Divê em wateya jiyanê fam
bikin bêyî ku em zêde bi rolên xwe yên demkî mijûl bibin an
.jî zêde bi wan ve mijûl bibin

Têgihîştina me ya jiyanê gelek caran xirab û nelirê ye, ji
ber ku em bi çavên xweperestiyê û asoyên sînorkirî dinêrin.
Ger me bi çavê giyanê xwe binêriya, em ê tiştan ji
.perspektîfek bi tevahî cûda bibînin

Dema ku em çavê aqilmendiyê vedikin, em ronahiya
Xwedê ya her tiştî dihewîne dibînin, û di wê ronahiyê de em
xwezaya xwe ya giyanî fam dikin, ku ew jî nîşanek ji xwezaya
hişmendiya gerdûnî ye ku hemî perçe û beşên gerdûnê dagir
.kiriye

Rastîyên giyanî li dora me ne, li deriyên çavên me yên
girtî dixin, me teşwîq dikin ku em li şûna tariyê ronahiyê
bibînin, li şûna nezanînê bi aqilmendî tevbigerin, dilên xwe li
şûna nefretê bi evînê tijî bikin, û di avakirina aştiyê û anîna
bereket û ewlehiyê bo cîhana me de hevkariyê bikin. Dema
ku em vê yekê bikin, nezanî dê winda bibe, cudahîyên rewşî
dê winda bibin, em ê di serjimêriyê de yekîtiyê bibînin, û em
.ê bêtir bi îradeya îlahî re li hev bikin

Pêwendiya me bi Xwedê re ne sar an bê evîn e, mîna ya
di navbera kardêr û karmendekî de. Em malbata Wî ne,
lênêrîna Wî ji bo me berdewam e, û ew her gav guh dide me.
Em beşek yekgirtî ya hebûna Wî ne, û têkiliya me bi Wî re
.zindî û geş e

Afirînerê me me bi dewlemendiyeke bêdawî ji evîn,
têgihîştin, têgihîştin, niyeta baş û hêza giyanî bexş kiriye, lê
piraniya me ev dewlemendî li ser tişteki xerc nekiriye. Xwedê

dixwaze ku em di ewlehî, aştî û hevkarîya dostane de bijîn,
wekî ku li malbateke esilzade û dîlovan tê, lê çavbirçîtî û
hesabên xweperest di dilê me de kok girtine û di navbera me
.de nakokî çandine

Xwedê dixwaze em bibin efendiyan, lê me hilbijart ku
em bibin kole

Mirov ji mala xwe ya bihuştê dûr ketiye û bihuştê
hundirîn a hesta nêzîkbûna bi Xwedê û nêzîkbûna Xwedê ji
xwe re wînda kiriye, û ew bêyî hewldana kesane nikare wê
.bihuştê ji nû ve bi dest bixe

Xwedê me li gor şiklê xwe afirand, lê ev rastî ji hişê me
reviyaye. Em ketine nav xeyala ku çarenûsa me zehmetî ye
û çarenûsa me tune kirin e. Divê em perdeya xeyalê bi
xencereya aqilmendiyê bişkînin da ku rastiya geş a li pişt wê
.bibînin

?Em kî ne û xwezaya me ya rastîn çi ye

Mirov xwedî cudahîyên eşkere ne, çi di pêkhateya wan a
psîkolojîk an hestiyarî de, çi di rolên ku ew di jîyanê de dilîzin,
çi di kar û çalakiyên ku ew dişopînin, an jî di xwestekên ku
ew hîs dikin de. Lê di bin van hemû cudahîyan de du tişt
hene ku her mirovek bê îstîsna dixwaze û pêdivî bi wan
heye. Yek ji wan azadî ji her cûre êş û xwestekê ye. Ya din jî
bextewariya bêkêmasî û mayînde ye - razîbûna bêkêmasî, ku
.tê de aştî, evîn, şehrezayî û şahî hene

Bi rastî, tiştê ku mirov hewl didin bigihîjin Xwedê ye,
gelo ew wî navî bi kar tînin an na. Aqilmend dibêjin ku Xwedê
cewhera bextewariyê û ruhê bextewariyê ye. Û mirov dê
razîbûnek bêkêmasî neceribîne heya ku mirov rasterast ji
çavkaniya kozmîk sûd wernegire. Ev xalek girîng e ji bo
.têgihîştina rewşa mirovan

?Lê mirov li tiştê ku lê digerin li ku digerin

Ew tenê di tiştên dinyayî de digerin: di milk, şert û
mercên derveyî û têkiliyên bi mirovên din re. Lê ji ber
xwezaya afirandinê, ne mimkûn e ku meriv wê di tiştêkî,
.kesekî an jî di tu şert û mercan de di vê dinyayê de bibîne

Afirandin li ser bingeha prensîba dualîteyê ye Ne
mimkûn e ku wêneyek tenê bi yek rengî hebe, ji ber ku bêyî
dijberiya wê rêyek tune ku meriv bike Bi heman awayî, ne
mimkûn e ku ti aliyekî hebûnê ji dualîteyê veqetandî hebe
Lêbelê, dema ku em daxwazên ku mirovan motive dikin
lêkolîn dikin, em dibînin ku her yek ji me tenê tiştên baş,
xweş, xweşik û erênî dixwaze, bêtî ku xwestekeke piçûk jî
hebe ku bi tiştêkî ne xweş an nexwestî re mijûl bibe Lê ev ne
.mimkûn e

Di vê dinyaya dualîst de, bê êş kêf, bê tarîti ronahî, bê
xerabî qencî, bê mirin jiyan tune ye. Her du aliyên
madalyonê ji hev nayên veqetandin. Ev tê vê wateyê ku tiştê
ku em di kûrahiya xwe de dixwazin, nikare ji vê dinyayê were
.bidestxistin

Xelk digerin—erê, ew bi hemû hêza xwe digerin—lê ew
nikarin tiştê ku lê digerin bibînin, ku ev yek bêhêvîti û
bêhêvîtiyê çêdike. Ev ne tenê dibe sedema bêhêvîtiyê, lê di
heman demê de dibe sedema hêrseke mezin û hêrseke
dijwar, û di encamê de jî dibe sedema kiryarên tundûtûjîyê.
Ev hemû diqewime ji ber ku ew li tiştê ku lê digerin li cîhê
rast nagerin, û di encamê de, ew tiştê ku dilê wan dixwaze
.nabînin

Mirovên di serdema me de zêde tiştêkî li ser wate û
armanca jiyanê nizanin, û ji ber vê yekê ew ji tevlihevî û
.şaşbûnê dikişînin

Bi xwezayî, mirov hebûnên bi armanc in. Ger di jiyanê
de armancek wan tune be, û heke hiş, enerjî, îrade û hestên
wan bi awayekî erênî û avaker neyên rêvebirin, ew ê berê

xwe bidin rêyên wêranker ên wekî îstismara alkol û madeyên
hişber, serî li tundûtûjiyê bidin û hwd. Armanca dawîn a
jiyanê naskirina Xwedê ye û li ser kesan erk e ku rol û
çalakiyên xwe yên derveyî bi rêya kiryarên rast, perspektîfên
saxlem, helwestên erênî û kanalîzasyona sûdmend a hestên
.xwe li hev bikin

Ev her du aliyên xwezaya me - aliyê hundirîn an giyanî û
aliyê derve - heke bi awayekî rast werin fêmkirin ne nakok
in. Berevajî vê, ew piştgiriya didin hev û ji me re dibin alîkar
ku em şîyan û potansiyela xwe ya fîzîkî, psîkolojîk, hestiyarî û
.giyanî pêşve bibin û baştir bikin

Xelk di valahiyek mezin de dijîn, bê teşwîqên rewşenbîrî
an psîkolojîk. Ew ji ber nebûna armanc û nebûna her tiştê ku
dikare nîrx û wateyê bide jiyana wan, bêzar dibin. Mirovek
asayî dikare wekî ku ji hêla psîkolojîk û derûnî ve saxlem be
?tevbigerê û bixebite, lê gelo ew bextewar e

Armanca sereke ya jiyana ew e ku em bizanin em kî ne
û xwezaya me ya rastîn çi ye. Ger em bala xwe bidin aliyên
kûrtir ên jiyana ku ew heq dîkin, em ê bê guman bextewariyê
hîs bikin, ji ber ku bextewariya mirovan bi girêdana bi xweya
giyanî ve girêdayî ye, ku bêtir wê mirov ne hebûn û ne jî
.hebûna xwe heye

Tirsa ji têkçûn an nexweşiyê bi ramana berdewam a li
ser wê tê xwedîkirin heta ku fikra têkçûnê ji hişê hişmend
ber bi binhiş ve diçe û di dawiyê de digihîje hişmendiya
bilindtir. Piştî, tirs, ku di binhiş û hişmendiya bilind de cih
digire, dest bi zêdebûn û mezinbûnê dike heta ku hişê
hişmend bi giyayên tirsê tijî dike ku ne ewqas bi hêsanî têne
rakirin wekî ramana destpêkê dema ku ew şîn dibe. Ev
giyayên zirardar di dawiyê de fêkiyên jehrîn û kujer didin. Bi
şensî, rehên wê dikarin ji hundur ve werin rakirin bi
balkişandina xurt li ser wêrekiyê û çandina hişmendiya

baweriya mutleq bi Xwedê û ku ew dikare alîkariya kesên ku
.dixwazin alîkariya xwe bikin û wan ji zirarê biparêzin

Carekê, baloneke biçûk li ser rûyê deryayê diherikî û ji
bahoz û birûskê ditirsiya, dema ku wê dengê bihîst ku bi
"?çirpekî jê re digot: "Baloyeke jiyanê ya biçûk, çi bi te hatiye

Ma tu nizanî ku tu beşek ji okyanûsa jiyanê yî? Balonê
.biçûk li dora xwe nihêrî û ev rastî fêhm kir

Hişmendiya mirovan mîna bilbilekî biçûk li ser rûyê
deryaya hişmendiya kozmîk diherike, difikire ku ew bilbilekî
demkî ye, ji tîrsa nexweşî, xizanî û mirinê dilerize Ey bilbil,
ma tu ji okyanûsê ditirsî? Li dora xwe binêre û bi baldarî
temaşê bike. Perspektîfa xwe ji derdora xwe ya nêzîk
biguhezîne cîhana bêdawî ya Xwedê. Kûrtir bikole,
têgihîştina xwe berfireh bike, da ku tu bizanibî û piştrast bî
ku tu bi deryaya Wî ya fireh re yek î, û ku Xwedê bi te re ye.
.Ew te diparêze, ew te piştgirî dike, niha û her û her

Xwe dûrxistina ji defik û keftelan

Her gava ku hûn di dilê xwe de xwestekek xurt hîs dikin
ku we teşwîq dike ku hûn wê bicîh bînin, têgihîştinê bikar
bînin û ji xwe bipirsin, "Ma ev xwestekek baş e ku dikare
were bicîhanîn, an xwestekek xirab e ku divê neyê
rêzgirtin?" Xwestekên madî yên nesax bi dayîna hêviyên
derewîn û bextewariya xeyalî adetên me yên xirab teşwîq
dikin. Di rewşên weha de, divê hêza têgihîştinê were bikar
anîn da ku rastiyê eşkere bike. Adetên xirab di dawiyê de
dibin sedema bêbextiyê. Dema ku xwezaya wan a rastîn
eşkere dibe, ew bêhêz dibin ku mirovek di nav dafikên êş û
.xefikên bêbextiyê de bixin

Çîrok û raman

Di jiyan û mirinê de, di xemgînî û belayan de, baweriya
.min bi te, ey Xudan, xurt û bê şik û guman dimîne

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve diçim

Çawa ku roj li cihên herî qerebalix dibiriqê, ez ê tîrêjên
evîna îlahî di hemû warên jiyan û çalakiyên rojane yên xwe
.de bibînim

Xwedayê min, min pêroz bike, da ku ez bikaribim giyanê
xwe bi sibehê re şiyar bikim û wê bînim ber deriyê te yê
.pêroz

Çîroka geyikê miskê

Misk madeyek hêja ye bi bîhnek bihêz, ku di navika
.giyayên misk de tê dîtin ku li Hîmalayayê dijîn

Dema ku hirç digihîje temenekî diyarkirî, miskê balkêş
dest pê dike ku bi dizî ji navika wê derkeve, û hirç ji ber wê
bîhnxweşiya balkêş aciz dibe û dest bi reqsê dike û li
.çavkaniya wê bîhnxweşiya xweş digere

Ji cihekî bo cihekî din diçe, di navbera keviran û di bin
daran de bêhn dike, li her derê li çavkaniya wê bêhna balkêş
.digere

Di dawiyê de, dema ku peyvan winda dike û nikaribe
tiştê ku bi hesret û coş lê digere bibîne, ew hêrs dibe, bêtir
.aciz û dilgiran dibe

Di hewldana dawî de ji bo gihîştina çavkaniya miskê, ew
ji zinaranên bilind ên kevirî diavêje geliyê kûr da ku bi
çarenûsa xwe re rû bi rû bimîne û bimire, di wê gavê de
nêçîrvan dikarin wê bigirin û kîsika miskê an jî rijênê jê
.derxînin

:Di vî warî de, yek ji şairên ronakbîr tişteki wiha xwend

!Ey hirçê misk, ehmeq

?Çima tu êş dikişînî? Çima tu bêxew î

Ev misk peyda dibe

!Bi kîsika zikê xwe, ey bêaqil

Tewra ku bi pozê xwe jî dest lê bidî

Ji te bêhna veşartî tê

Te tiştê ku te hêvî dikir dê bi ser ketiba

Û te bêyî xerckirinê jiyan kir

Ma hûn nafikirin, hevalên min, ku piraniya mirovan mîna
hirçên misk tevdigerin? Ew her tim û her û her li derveyî xwe
.li bextewariyê digerin

Belê, ew di lîstikê de li bextewariyê digerin û xwe di nav
xwestek û hewesên xwe de dihêlin. Ew li ser rêyên şemitok
ên dewlemendiyê hildikişin heta ku di dawiyê de ji zinaran
hêviyên mezin ber bi zinaranên bêhêvîbûn û têkçûnê ve
diqelibin dema ku ew nikarin bextewariya rastîn a ku di
.kûrahiya giyanên xwe de hatî hilanîn bibînin

Eger em ramanên xwe ber bi hundir ve bidin û kûr
bifikirin, em ê di aramiya giyan de çavkaniya bextewariya
.rastîn û mayînde ya ku em lê digerin bibînin

Divê em mîna geyik û misk nebin, ku di lêgerîna
bextewariyê de li cihên xelet winda bibin. Berevajî vê, divê
em hişyar bin û hewl bidin ku bextewariyê di hundurê xwe
.de bibînin, ne li derveyî xwe

Çîroka Bişkokê

Carekê zilamek hat ba min û got ku ew ji nexweşiyê
:dil a kronîk dikişîne, û got

Min gelek tişt ceribandin, lê ez nikarim ji dilşikestinê"

"xilas bibim

Piştî ku min bi aramî fikirî, min jê xwest ku ji min re
:maqes bîne. Wî bi lerizîn li min nihêrî û got

"?Ma hûn dixwazin dilê min vekin, efendim"

Min kenîya û min bersiv da, "Ez bijîşk nînim. Gelo te qet
"!?bihîstiye ku kesek ji bo emeliyatê maqes bikar bîne

Di dawiyê de, wî bi neçarî maqes anî, ji ber vê yekê min
yek ji bişkokên kincê wî jê kir û jê re got ku bişkokek din li
şûna wê nedin, û destê xwe nede ser cihê ku bişkok
wenda bû. Min jê re jî got ku piştî du hefteyan vegere cem
.min, û min hêvî dikir ku ew di wê demê de baş bibe

Zilam kenîya û got, "Ez ê tiştê ku te xwest bikim ji ber
ku ez ji te bawer dikim, lê ez difikirim ku ew dermanê herî
"!ecêb e ku heta niha ji min re hatiye nivîsandin

:Du hefte şûnda ew bi matmayî bazda û got

Pisporan ji min re piştrast kirin ku ez ji nexweşîya dil"
"?sax bûme. Ji bo Xwedê, te çî kir? Te cin ji bişkokekê derxist

Min bi kenekî bersiv da: "Belê! Destê te her tim bi
"bişkokê dilîst, û bişkok jî li gorî dil bû

Ew bişkok ew cin bû ku dibû sedema êşa dilê te, ji ber
vê yekê min bişkok birî û ji te re got ku tu wê neguherînî û
destê xwe nede ser dilê xwe. Bi vî awayî, dilê te ji zextê xilas
!bû û dev ji êşa te berda

Her tişt bi lez dimeşe, û mirov bi gelek tiştan mijûl in. Bê
guman, çêtir e ku meriv ji xêr û bereketên cîhanê sîd
werbigire ji ya ku dem wînda bike, bihêle ku demsal ji te
derbas bibe û destên vala biqede. Lê tiştê ku divê mirov
berhev bike berhema herî dewlemend a jîyanê ye: nêzîkbûna
Xwedê û nasîna Wî. Tenê rêya gihîştina bextewariya rastîn
ew e ku meriv di vê dinyayê de tiştek bi dest bixe û her
.weha serkeftina giyanî jî bi dest bixe

Ew kesên ku Xwedê nas dikin, berî ku pêşî li ser Xwedê
bifikirin û hiş û laşên xwe bi enerjiya pêroz a îlahî bar nekin,
.dest bi erkên xwe yên rojane nakin

Daxwazên gelek ên cîhanê dikarin kesên ku li armancên
xwe yên giyanî digerin dûr bixin û wan ji rêya wan a bijartî
dûr bixin. Lê ew kesên ku xwedî biryardariyeke bê şik û
guman in, nahêlin tiştek wan ji rê derxe; ew bêyî ku şert û
.mercên dijwar an neyînî hebin, bi biryardarî berdewam dikin

Çi dibe bila bibe, ew ê hesreta dilên me têr neke, yên ku
ji hemû xezîneyên û dewlemendiyên cîhanê bêtir aramtir,
.girîngtir û biqîmettir dixwazin

Dema mirovek dimire - bila hûn dirêj bijîn - tu hêzek li
ser rûyê erdê nikare tiştekî ji bo wan bike. Piştî ku em ji vê
dinyayê derkevin, kî dikare alîkariya me bike? Xwedê Ji ber
vê yekê, divê em her gav ji bîr mekin ku ev dinya tenê
rawestgehek demkî ye di rêwîtiya me de ber bi mala me ya
bihuştê ve, ku em ê li wir her û her di hebûna Xwedayê herî
.dilovan de bijîn

Dewlemendiya zêde tenduristî, aştî û bandorbûnê
garantî nake, lê bidestxistina aştî û bandorbûnê dê di astên
.giyanî û madî de bibe sedema serkeftinek hevseng

Piraniya mirovan tenê ji bo bidestxistina serkeftina madî
karîgeriya derûnî pêş dixin. Lê gava ku mirov bibe serwerê
xwe û hêzên xwe yên psîkolojîk birêve bibe û li gorî plana
îlahî tevbigere, jiyana wî dê pêroz be, û ew ê dema ku li ser
vê erdê ye, nektara ruh tam bike. Ew êdî dîlê adet û
xwestekan nabe, lê hişmendiya wî dê veguhere dilê hebûna
îlahî, û ew ê li wir bijî û ji kêfên nûvekirî kêfê bistîne ku
.nayên wesfkirin

Laş dermanxaneyê herî mezin e

Lêkolînerên bijîşkî keşf kirine ku dema em kêfxweşiyêke zêde dijîn, laş dermanên dijî-depresyonê û madeyên din ên kêmkirina stresê hildiberîne ku bi qasî yê ku ji hêla bijîşkan ve hatine nivîsandin bihêz û bibandor in. Laş dermanxaneyê herî mezin a li ser Erdê ye, ku dikare tiştê rast di wextê rast de hilberîne dema ku em bi hevsengiya giyanî ya ku Xwedê .di hundurê me de daniye re lihevhatî ne

Ne hemû stres zirardar e; stres enerjiya girîng a ku di laşê me de diherike şiyar dike û çalakî û tevgerê teşwîq dike. .Lêkolînan nîşan daye ku rêjeyek maqûl a stresê sûdmend e

Lê pirsgirêk wê demê derdikeve holê ku stres ji asteke saxlem derbas dibe

Her yek ji me sînorek kesane ji bo stresê heye, û dema ku ew sînor derbas dibe, em ji ya ku divê bêtir dikevin stresê, û dibe ku em hay ji vê yekê nebin heya ku pirsgirêk di laş, .hest û hişê xwe de dest pê nekin

Jiyan bi Xwedê re şahî û bextewarî ye, lê bêyî Xwedê fikar, alozî, zehmetî û heta karesat jî hene. Ji ber vê yekê em çawa dikarin di jiyanêke ku bi karesat û trajediyan serdest e de aştî û aramiyê bibînin û hinek bextewariyê bînin vê ?dinyayê

Şertê yekem ew e ku dema em di bin bandora wan de .ne, em ji zextên jiyanê haydar bin

Xwedê Hîj û Zana ye, û wî laşên me bi nîşanên wekî rehetî, nerehetî, aramî û fikaran xelat kiriye, û divê em bala xwe bidin van nîşanan. Di laşên me de jîrektiyek îlahî heye ku hewl dide tiştêkî ji me re bêje, û divê em di demên stresê an bêhnvedanê de guh bidin van peyaman. Dema ku hûn xwe stresdar hîs dikin, hişê xwe bidin ser beşa laşê xwe ya ku stresê dijî, dûv re bêhnek kûr bistînin û di heman demê de, wê beşê bi nermî teng bikin heta ku ew bihejîne. Dûv re

rehet bibin û tansiyonê berdin. Ev ê bibe alîkar ku hevsengiya enerjîk û girîng di laş de were parastin û wê ji .bandorên zirardar ên stresê biparêze

Em dikarin stresa hestiyarî bi rêya nefesgirtinê jî birêve bibin. Dema ku hûn tirs an jî hestek din a zirardar hîs dikin, çend caran hêdî hêdî, kûr û bi rîtmîkî nefes bigirin û derxin, bihêlin ku laşê we bi her nefesgirtinê re rihet bibe. Ev ê bibe alîkar ku lêdana dil a bilez hêdî bibe, gera xwînê ya normal vegerîne, herikîna enerjîya girîng bi rêya demarên we hêsanî bike, û alîkariya aramkirina hişê we û zelalkirina .ramanên we bike

Jiyan rewşek awarte nîne; ew îfadeyek xwedayî ya xweşik e, û divê em jê kêfê bistînin. Werin em ji bîr mekin ku ken hêzek e; heke em wê bikar neynin, em aliyekî girîng ê .jiyanê winda dikin

Mirov giyanên xwedî hest û hestan in, û laşek wan heye ku ew wek cil û berg an kincê derve li xwe dikin. Lê heya ku em tenê li ser asta laş û hestan bijîn, em ê di bin bandora .neyînî ya stres û tengzariyê de bimînin

Dema ku em bi xwezaya xwe ya bingehîn, ku ruh e, re di ahengekê de ne, kêfa ruh diherike dil û vediguhere evînê. Hestkirina vê evînê, ku bi aramî û aramiya giyan ve girêdayî ye, û di bin bandora wê ya ahengek de tevgerîn û têkilîdanîn, rêya herî guncaw e ku meriv bi awayekî xwezayî di cîhanek tijî alozî û nakokîyan de bijî. Ahengek bi vê kêfê re çareserîya .pirsgirêkên jiyanê ye

Têbînî: Derbarê vê gotinê de: "Laş dermanek antîdepresan û madeyên din ên ku stres û tengzariyê kêmtir dike hildiberîne, ku ji yê ku ji hêla bijîşkan ve hatine nivîsandin ne kêmtir bi bandor û bihêz in," ev ne şîret e ku bêyî şîret û reçeteyên bijîşkî were kirin, ji ber vê yekê pêdivî .bi zelalkirinê heye

Hevkêşeyên magnetîkî

Kesek bi hebûneke xurt û meylên xerab + kesekî
dilovan lê bi îradeya qels = magnetîzma xerab li ser
dilovaniyê serdest e

Kesekî bi niyeta lawaz û meylên xerab + kesekî bi niyeta
xurt û meylên baş = magnetîzma baş li ser ya xerab
serdikeve

Magnetîzma giyanî ya qels + biyomagnetîzma xerab =
magnetîzma xerab a bihêz

Hêza exlaqî ya bihêz + hêza exlaqî ya qels = hêza
exlaqî ya mezintir

Kesekî hêrs û tundûtîj + kesekî nerm û dilovan =
eleqeya hêrsê li ser nermiyê serdest e

Mîzaha bihêz, hevseng û aram + mîzaha ku carinan ber
bi nerazîbûnê ve diçe = mîzaha aramiyê serdest e

Têkçûna kronîk a kokdar + têkçûna kêmtir kokdar =
magnetîzma têkçûna bihêz

Serkeftina erênî ya bihêz + serkeftina erênî ya kêmtir =
serkeftina zêdetir

Lerizîna têkçûna bihêz + lerizîna serkeftina bihêz = yan
magnetîzma têkçûna bihêz yan jî magnetîzma serkeftina
bihêz, li gorî jîngeh û şert û mercan

Hişek bihêz û saxlem + nezaniyeke temam = an jîrbûn û
jêhatîbûn an jî nezanî û ehmeqî

Hêza giyanî ya berbiçav + hêza pratîkî ya berbiçav =
Magnetîzma giyanî - hêzek pratîkî ya bi rastî berbiçav

Eger mirov bikaribana gelek hebûnên gerstêrkî di etera
li dora xwe de bibînin, dibe ku hin ji wan hewl bidin ku

hezkiriyên xwe yên mirî bibînin. Xwedê çavên min ên giyanî vekirine, û ez gelek ji wan giyanan dibînim ku cîhana dinyayî terikandine. Bi kûr balkişandina ser çavê giyanî (navenda eniyê), mirov dikare bi dîtina hundurîn cîhana geş a ku ji hêla hemî giyanên baş ve tê de dijîn, yên ku hilkişiyane asta .eterîk ber bi hebûna Xwedayê Herî Dilovan ve, bibîne

Di mirovan de, dil wekî wergirek bêtêl û çavê giyanî wekî veguhezkar tevdigere. Her çend hûn nikaribin hezkiriyên xwe yên mirî bibînin jî, heke hûn bi aramî hestên xwe li ser dil bisekinin, hûn dikarin hebûna wan kesên ku ji we re ezîz in hîs bikin ku niha di laşên eterî de dijîn, ji aştî û ewlehiya Xwedê kêfxweş dibin û ji azadiya xwe ji astengiyên laş kêfxweş dibin, ji ber vê yekê hûn di aştîya wan de .rehetiyê dibînin û dilê we ji wan re aram dibe

Dema ku ez navê Xwedê tînim ziman, tevahiya hebûna min di şahiyêke bilind de dihele. Lê ev rewş tenê piştî hewldaneke mezin hat serê min. Di destpêkê de, ez ne ji hesretê bûm, ji ber ku hişê min wê demê bêserûber bû. Lê niha, gava ku ez raman û hişmendiya xwe li ser navenda giyanî - valahiya di navbera birûyan de - disekinin, hemî raman winda dibin, bêhnvedan bi xwe radiweste, dil lêdanê radiweste, aloziya hişê kêm dibe, û rewşên hebûnê li ser giyan dadikevin, da ku ez ekstaza giyanî biceribînim û di .bextewariya îlahî de dipêçim

Gotinên zêrîn

Bextewarî mafê min e, mîrata min e, û xezîneya min a veşartî ya îlahî ye. Rêberiya min bike ku ez di hundirê xwe .de xezîneyên ku ji xewnên padîşahan derbas dibin bibînim

* * *

Jiyan tevgereke aqilmend e ku rîtmêke birêkûpêk heye.

Ew xwe di tiştên bêcan de şekil dide, an jî şiklekî zindî û .tevger digire. Jiyan her tiştî vedihewîne û her tiştî dagir dike

* * *

Ey Evîndarê Herî Mezin, Tu jiyan î Tu armanc û xeyalên

min î

* * *

Gulek geş di baxçeyê xwe yê bihuştî de ji min re çêke,
an jî morîkek geş di gerdembenda evîna xwe ya geş de çêke,
an jî rûmeta herî mezin bide min: cihê herî biçûk di dilê xwe
.de

* * *

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê
.binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim

* * *

Werin em xalîçeyek zêrîn a xewnan bi têlên hevrîşimî
yên bîranînên şîrîn û ramanên safîkirî bipêjin

* * *

Evîn mîna kaxizê şmirê ye ku hiş paqij dike û nelirêtiyê ji
karakter radike

* * *

Pandemî, karesat û guhertinên tund ên di xwezayê de
ku wêranî, hilweşîn û zirara berfireh tînin "fermanên îlahî"
nînin. Ev karesat ji raman û kirinên mirovan derdikevin. Li
her cihê ku hevsengiya nazik a cîhanê ya qencî û xerabiyê ji
ber kombûna pêl û lerizînên zirardar ên ji ber niyetên xerab
û kiryarên xelet ên mirovan çêdibin têk diçe, kaos serdest
.dibe û hilweşînek berfireh çêdibe

* * *

Ezê ji her gelî baştirîn tiştî bigirim, û ezê
taybetmendiya baş ên hemû neteweyan qîmet bidim bêyî
.ku ez balê bikişînim ser kêmasiyên wan

* * *

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekî ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyên
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî

* * *

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji

bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyê tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin
ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi hestek kûr a
aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ev herikîn bi çavkaniya xwe ya
bilind ve girêdayî ye, herikînek domdar ku digihîje giyanên
ku bi wê çavkaniyê re lihevhatî ne, û dihêle ku ew
.bextewariyê veguhezînin kesên ku dixwazin aştiyê

* * *

Çend gotinên xweş ji dil gelek xemgînî ji holê rakirine û
çend dengên jîr rêyên tarî bi çirayên şahî û aramiyê ronî
!kirine

* * *

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêr
bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her
.êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e

* * *

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin
.dihelîne da ku wê veguherîne pola xweşik, domdar û piralî

* * *

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şêkil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiyê de
.xwe nîşan dide

* * *

Dema ku hiş ji kûrahiya giyanekî hesretkêş fısıltandineke
ji dil û germ ji Xwedê re dibêje, banga giyan dê dilê gerdûnî
bigire, û bersiv dê were, û bi xwe re kêfxweşiyê mezin
bîne. Ev fısıltandina rewşenbîrî îradeyê heta ku hêza pêwîst ji
.bo bidestxistina armanca xwestî hebe, mezin dike

* * *

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes e ku meriv wê bi dest bixe, ji ber ku qanûna

Îlahî ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin
.dixebite

* * *

Divê mirov hemû şîyanên hişî yê ku Xwedê daye wî/wê
ji bo pey tiştên demkî terxan neke, da ku xwe di labîrenta
materyalîzmê de winda neke û ji bo xwe sînor û astengiyên
nehewce çêneke. Berevajî vê, divê ew hêza xwe ya hişî bikar
bîne da ku pêdiviyên jiyanê bi dest bixe û hewl bide ku
şîyanên xwe yê exlaqî pêş bixe da ku di navbera rast û
xelet, û di navbera tiştê zirardar û tiştê sûdmend de ji hev
.cuda bike

* * *

Rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê
rêbazê qebûl dikin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî
.dibin

* * *

Ey Xudan, deriyên aramiyê veke û penageha ramanên
min ên giyanî ji êrîşên fîsiltîşên xerab biparêze. Û bila gulên
bêrîkirinên min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li
.benda sibeha hatina Te me

* * *

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û baş e ku
mirov dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de
nayên sepandin xerc neke, wekî din mirov dê xwe di nav
daristanên rewşenbîrî yê qelew de bibîne û nikaribe ji qada
.teoriyan derbas bibe

* * *

Bextewarî fêkiya serkeftina psîkolojîk li ser şert û
mercên ne aram ên jiyanê ye

* * *

Ewê ku Xwedê nas bike, dibe ku ji dinyayê re nenas be

* * *

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk [bêyî ceribandina rastîn]
bername bike, ew ê bibe mîna amûrek tomarkirinê ya
veguhêzbar ku gotinên pêşîyan dubare dike û hevokên bilind

vedibêje, û yê din wê wî wekî zanyarekî xwende bihesibînin,
lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt
.kirin, û ne jî bi gihîştina giyanî re hevaheng e
* * *

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê
mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku
derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û
fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,
malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda
bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh
bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve,
.dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye
* * *

Dilên xwe ji bo rijandina îlahî vekin da ku ew di nav we
.re biherike û jiyana we bi bereket û qencîyên giyanî tijî bike
* * *

Çi karekî bikî û çî destkeftiyên ku tu bi dest bixî, her tim
ji bîr meke ku Xwedê çavkaniya hemû hêza ku ji bo xebat û
.serkeftinê hewce dike dide te ye
* * *

Bila ez te di feqîrî û bextewariyê de, di nexweşî û
tenduristiyê de, di nezanî û şehrezaiyê de bi bîr bînim, ya
Xudan, û bila ez ronahiya te ya pîroz bibînim ku di cih de
.başî û şîfayê dide
* * *

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez bêriya bihîştina dengê
te yê pîroz dikim. Dengên dijwar û erdî yê ku di nav bîrên
min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya
giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û
.melodîk
* * *

Jiyan di tariyê de ye, û carinan em ji bo pêşveçûnê
diqelişin û dudilî dibin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê
bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yê jiyane
de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di

saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û
stêrka rêber e ji bo wan kesên ku di deryayên hebûna erdê û
.demkî re derbas dibin

Dem hatiye ku mirov hişmendiya xwe ji xewa jibîrkirinê şiyar
bike û ruhê xwe şiyar bike

* * *

Em ji te dixwazin, Xudan, ku hişyariya me ji kûrahiya
nezanî û ramanên teng û bi sînor ber bi asoyên aşî, ronahî,
.evîn û dîlovaniya gerdûnê ya mirovî ve bilind bikî

* * *

Tişt dê di dawiyê de baştir bibin ji ber ku hêz û
kerametên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî
ne, û her kesê ku ji neçareserîya rewşê bawer neke û hewl
bide ku bi hiş û bawerîya xwe bikeve tiştê ku li pişt perdeyê
ye, dê derî ji bo wî vebe ku [ji hêla her destê bawermend ve
.lê hatiye xistin]

* * *

Bawerî qet nayê wê wateyê ku mirov bêhiş be an jî bi
aqilane li hember rewşan tevnegere. Berevajî vê, çi dibe bila
bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di
rewşên dijwar û stresdar de piştgiriya bide wî, eger ew bi
.hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide wî

* * *

Eger hestên me hemû rastiya bigihînan me, em ê Erdê
wek çemên elektronan bibînin, û em ê her perçeyek tozê
.wek girseyek ronahiyê ya gerok bibînin

* * *

Ew kesên ku bi têgihîştina xwe ji madeyê ber bi ruh ve
.diçin, xwezaya xeyalê fam dikin û cewhera rastiya dizanin

* * *

Çi kesek li daristanên Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê an xizaniyê cefayê bikişîne, divê ew xwe îqna bike
ku destê Xwedê ji xetereyê bihêztir e û dikare kesên ku li
.cem Wî digerin biparêze

Ji bo parastina xwe rêyek bibandortir tune ye. Bê
guman, divê mirov di mijûlbûna bi bûyeran re mantiqê bikar
bîne û di heman demê de baweriya xwe bi alîkariya îlahî
.bîne

* * *

Evîna ku di dilê hemû mexlûqan de dijî - evîna hemû
.dayikan, bavan, hevalan û hezkirîyan - ji evîna îlahî tê

* * *

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were
çêkirin, û girîngtirîn li ser yên tenê girîng were danîn. Wekî
din, divê tu erk bi erkekî din re nakok nebe. Nivîsarên Pîroz ji
me re dibêjin ku dema erkek bi erkekî din re nakok be, ev
.delîl e ku ew ne erkekî rastîn e

* * *

Her ku tîrêjên rojê yên girîng belav bibin, ez ê tîrêjên
hêviyê li dilên xizan û terikandî [yên ku civakê terikandiye]
belav bikim, û ez ê biryardariyek nû di dilên wan kesên ku
.difikirin ku ew têk çûne de biçînim

* * *

Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got: "Tu
kesî ji çerxa evîna xwe dûr nexe, her kesî di dilê xwe de
".bihêle û ew ê te di dilê xwe de bihêlin

* * *

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez her gav îradeya xwe
bikar bînim da ku kirinên sûdmend û baş pêk bînim
Alîkariya min bike ku ez li gorî daxwaza te bim, da ku
hemû ramanên min li gorî armancên te bin û bi daxwaza te
.re lihevhatî bin

Wî alîkariya min kir ku ez hêza veşartî û pîroz a di
hundurê xwe de şiyar bikim da ku ez bikaribim li ser hemû
.zehmetî û ceribandinan bi ser bikevim

* * *

Bi wê kesayetiya giyanî ya wêrek û dilnizm şiyar bibin -
.yê ku hêza şêran bi nermiya kevokan re dike yek

* * *

Ez ê ne bi rexneyên tal û derewîn, ne jî bi pesn û
pesindayînen zêde aciz bibim. Tenê daxwaza min ew e ku ez
.îradeya Te bikim, ey Xudan, û kerema Te bi dest bixim

* * *

Hûn nikarin xeyal bikin ka çiqas kêfxweşiya mezin dê we
tijî bike dema ku hûn hebûna îlahî hîs bikin. Wê demê giyanê
we dê bi evîna bêdawî ya Xwedê serxweş bibe. Ew evînek e
ku ji her evîna mirovan bi mîlyonan caran derbas dibe -
evînek ku hemî daxwazên we pêk tîne û dilê we bi kêfxweşî
.û razîbûnê tijî dike

* * *

Bi rêya balkişandina hundirîn, hûn dikarin rasterast
bextewariya giyanî di hundirê xwe û li dora xwe de
biceribînin. Ger hûn vê hişmendiye pêş bixin, kesayetiya we
dê bi renekî aheng mezin bibe, û hûn ê ji bo mirovan û
.hebûnen din magnetîzmek balkêş bi dest bixin

* * *

Ey Parêzvanê Mezin, xema min nîne ku ez her tiştî ji ber
çarenûsa xwe, ku ez bi xwe çêkiriye, winda bikim, lê ez ji te
dixwazim, ey yekane penageha min, ku şema evîna min ji te
.re ji bayên bêxemiyê û jibîrkirinê biparêzî

* * *

Werin em ji avên paqij û teze yên aştîyê yên ku ji
kaniyên şert û mercên guncaw diherikin, bi biryardariya me
ya xurt a ji bo erênî fikirîn û xwedî nêrînek geşbîn, têr bibin û
.vexwin

* * *

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên
mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn
bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tişteki netirsin. Wijdanê
paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha

wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û
.wergirtina bereketên Xwedê

* * *

Hewl bide tiştên wêrek û xweş bikî ku piraniya mirovan
.nakin, û evîn û aştî bide wan kesên ku yên din ji bîr dikin

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Heke hûn dem ji bo pêşxistina hişê xwe xerc nekin, tu"
mîqdara dewlemendiya madî we têr nake. Ev pêşxistin ne
îşkence ye, lê belê perwerdekirina hişmendiye ye ji bo
".xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji
te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz
bikin. Dema ez zarokek bûm, her gava hin kes gotegotên
derew li ser min belav dikirin, sebra min winda dibû. Paşê,
min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pejirandin an heyraniya
.mirovan girîngtir e

* * *

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend
bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyanê de nikare bi wê
kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku
her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.
Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku jê hez dikin e, û ew
.qet ji bo demekê jî wan nahêle

* * *

Kêm kes hene ku bi pêşxistina hêzên xwe yên derûnî û
.giyanî re eleqedar dibin

* * *

Destûrê nede xwe ku bikevî binê paşxistina karî. Ji xewa
rastiya asayî ya bêzar rabe û ber bi asoyên jiyanê paqij ve
.biçe ku tê de serkeftin, şahî û aştî heye

* * *

Di hundirê te de potansiyeleke mezin heye ku li benda
veberhênanê ye, û tu tenê yê ku dikare wê çalak bike û sûd
.jê werbigire yî

* * *

Azadbûn ji fermanên adetên xirab û şehwetên nexweş
bextewariyek pir mezintir tîne ji serkeftina madî
Serkeftina edebî bextewariyeke psîkolojîk tîne ku şert û
mercên derveyî nikarin ji te bistînin

* * *

Tu dikarî hemû dema xwe ji bo berhevkirina pereyan
xerc bikî, lê ew pere aramiya mayînde û ewlehiya ku tu lê
digerî nade te. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne te, ji
ber ku bextewarî û aramî di hişê te de ne, ne di tiştan de bi

.xwe

* * *

Nehêle lawazî bikeve hişê te, û dema ku tu bi kesên ku
ramanên neyînî û nêrînek pesîmîst hene re têkilî datînin hişyar
be, da ku ramanên wan ên lawaz nekevin hişê te, heya ku
hişê te negihîştibe astek hêzê ku ramanên yên din nikaribin
wê lawaz bikin, lê berevajî vê, ew dikare ramanên yên din
.xurt bike û baweriya wan bi xwe zêde bike

* * *

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî
bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr nekin ku
bêyî hêz û enerjiya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin ti
erkên xwe bi cih bînin. Ev erkê me yê herî mezin li hember

.Wî ye

* * *

Rêyek heye ji bo nirxandin û darizandina adet û
kevneşopiyan. Di destpêkê de, her kevneşopiyek xwedî
mafdariyek bû. Ger em bibînin ku ew mafdarkirin hîn jî rast
e, wê hingê kevneşopî wate û sûdmend e. Lêbelê, neaqilane
ye ku meriv bi korî kevneşopiyan bişopîne. Divê em bizanin
ka çi rast e û bişopînin, fêm bikin ka çi dikare bextewariyê
.bîne me û dûv re wê bicîh bînin

* * *

Dema tu dibînê ku ewqas kes bê bextewarî an serkeftin
in, texmîn neke ku ev çarenûsa wan e. Tu dikarî xwe bikî her
kesê ku tu dixwazî. Serkeftina te ya hundirîn ew e ku bi rastî
.te serkeftî dike

* * *

Eger di hundirê xwe de tiştek tune be, tu bextewar nabî.

Lê eger li dora te tiştek tune be û di hundirê xwe de
bextewar bî, bê guman tu serkeftî î. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku mirov li gorî şert û mercên wan ên derveyî
.werin nirxandin

* * *

Di nav girseya mezin de, dibe ku kesek hebe ku gihîştîye
astek bilindbûna giyanî û ji aştiya hundurîn û bextewariya
.giyanî ya bilind kêfxweş dibe

* * *

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê
were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi
digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku
min gelek caran di jiyana xwe de kar û bandora wê hêza
.pîroz ceribandiye

* * *

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de
bixenîqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re
ye, û tiştek nikare zirarê bide min. Vê zanîna bextewariyek
.bêwate û kûr daye min

* * *

Bêguman kirîna tiştekî nû ezmûneke xweş e. Lê piştî
demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe
ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û
tiştekî din bixwazin. Lêbelê, fatûreyê wê tiştî nayê jibîrkirin,
!nemaze heke we ew bi pere kirîbe

* * *

Divê mirov jiyana xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be
wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û
rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser
luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên
din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi
awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tiştekî kêr nebî
.û ji tiştekî bêpar nemîn

* * *

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xudan, û di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te hîs dikim, ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û
serfiraziya hevalên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û
aramiya xwe şa dibim. Her ku ez şehrezayiyê di yên din de
îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayiya xwe zêde dikim, û di
.bextewariya hemûyan de, ez ya xwe dibînim

* * *

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e
ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew
nikarin bextewar bin heya ku tiştekî taybetî bi dest nexin. Lê
tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn
nejîn, tevî kêfxweşiya demkî ya ku ew tîne. Gelo çi ye wateya
şopandina xeyala bextewariya erdî ku soz dide ku tenê
bişkê? Divê mirov bi sadeyî bijîn, bêyî ku hewcedariya wan bi
.gelek milkên ku hewceyê baldariya domdar in hebe

* * *

Bihuşta min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên
Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a
hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û
şahî yên dinyayî jî dibin dojah. Min fêr kir ku bêyî wê
kêfxweşiya hundurîn, barê berpirsiyariyan ê ku li ser min
hatiye spartin dê aramiya min ji min bidizê û bextewariya min
.ji min mehrûm bikira

* * *

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were
girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lîstîna tenduristiyê di

nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li welatên pêşketî bi bandor têne kontrol kirin, lê li yên din pir in. Lê jîholêrakirina van kêzikên ne lûtkeya serkeftinê ye, ji ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene, wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî yên bêhnteng ji ber pergalên kirîna bi pere - nexweşiyên ku .xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin

* * *

Em beşek yekgirtî yê heman hişmendiye ne ku ev gerdûna mezin jê derketiye holê

* * *

Te qet keriye peş dîtiye? Ger yek ji wan bizivire, yê mayî bê dudilî wê teqlîdê dikin. Piraniya mirovan wisa ne. Dibe ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn, û yê din jî tawilê li ser vê şewazê siwar dibin û wê kopî dikin. Ev şewaz bi nîşan berdewam kiriye. Her neteweyek adet û kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku hemî rast an saxlem in. Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û kevneşopîyan bêwate û bêwate bin

* * *

Dema ku bahoza aloz a ramanan kêr dibe, em dikevin padîşahiya aştiyê û dest didin hebûna xwedayî

* * *

Li Xwedê, an jî dîmenek xweşik ku îlhama aştiyê dide, an jî ezmûnek kêfxweş û xweş bifikirin. Çalakiya derûnî ya erênî .û aram zindîker û nûjenker e

* * *

Em di cîhanêke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn dewlemendiye bi dest bixin û - Xwedê neke - tenduristiya xwe winda bikin. An jî dibe ku tenduristiya we baş be û pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pîrsgirêkan bibînin, dilovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi kî û

nefretê re rû bi rû bimînin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jiyânê de
.nikare we bi rastî tê bike

* * *

Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe
odeyeke îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyânê wekî
mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê
dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew
ezmûn dibin ronîkirinên hêja li ser rêya ber bi razîbûn û
.bextewariya mayînde ve

* * *

Li wir, li pişt tariya netarî, bêdengiya bêdeng û tunebûna
neafirandî, eslê herheyî heye, ku çavkaniya hebûnê û hemû
.hêz û hebûnên xuya û nedîtî ye

* * *

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji
bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û
armanca hebûna xwe fêhm bikin. Çend mirovên aqilmend
wateya plana kozmîk fêhm kirine, lê piraniya mirovan kor in û
.ji vê armancê bêxeber in

* * *

Pere di jiyânê de qet armanca min nebû; armanca min
xizmetkirina xwişk û birayên min di mirovahiyê de bû. Ji ber
vê yekê, Xwedê gelek deriyên derfetan ji min re vekirin da
.ku ez xwe xwedî bikim û mîsyona xwe bicîh bînim

* * *

Xwedê ev gerdûn afirand da ku li gorî qanûnek sabît û
neguherbar bixebite. Ger em yek ji van qanûnên gerdûnî
binpê bikin, em xwe ceza dikin. Kesek ku ji banê avahiyek
bilind bavêje dê hestiyên xwe bişkîne. Ji ber vê yekê, em
nikarin qanûna kişandina erdê paşguh bikin bêyî ku encamên
.wê bikişînin

* * *

Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûr dinêrin û razên
veşartî yên şaristaniyên kevnar vedikolin, wêneyek mezin
derdikeve holê, bi xetên girêdayî, beşên cihêreng û

hûrguliyên rast, û em dibînin ku mirov di heman demê de
.hem xwezaya takekesî û hem jî civakî ye

* * *

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de
bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî
.bûna

* * *

Tîrêjên paqijiyê, aştî û bextewariyê li derveyî xewnan di
kûrahiyên me yên bingeîn de diçirsin û direqisin

* * *

Bi her ezmûnekê ku di vê rêwîtiya me ya erdî de li
asîmanê jiyana me xuya dibe, divê em fêr bibin ka meriv
çawa hişmendiya xwe berfireh dike û çawa bêtir fêr dike ka
şert û mercên ku li dora me ne an jî em tê re derbas dibin, û
wê hingê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn û bi
.mirovan û jiyanê re bi awayekî xweştir û ewletir mijûl bibin

* * *

Piraniya mirovan yên din teqlîd dikin. Divê mirov orîjînal
.û afirîner be, û di her tiştê ku dike de jêhatî be

Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî,
lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li
Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir
kêm e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan
de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe
sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi
.daxwazên jiyanê re

* * *

Piştî bextewariya îlahî, bextewariya herî mezin ew e ku
mirov bi xizmên xwe yên nêzîk re, ku divê her roja salê bi
.wan re bijî, di aştîyê de be

* * *

Xelk gelek dem bi lez û bez û tevgerên bêhemdî winda dikin

bêyî ku gelek tiştan bi dest bixin. Kêm kes disekinin da ku
.bifikirin û hewl bidin fêr bikin ka jiyan çî pêşkêşî wan dike

* * *

Divê em bixebitin da ku avahiyên hundirîn ên
şehrezayiyê di baxçeyên aştiyê de ava bikin ku bi kulîlkên
.bêhejmar ên fezîletên giyanî yên ecêb geş û dibiriqin

* * *

Ahenga hundirîn çavkaniyek dewlemend a hêzê ye û
.enerjiya nûjenkirî diafirîne

* * *

Dema ku mirov li jiyanê dinêre, dibîne ku serkeftin ne
hêsan e. Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo
debara xwe têbikoşin. Li ser hewldana ku ji bo parastina laşê
xwe û saxlem hiştina wê û ji nexweşiyên dûrxistina wê
hewce ye bifikirin! Her çend hûn di vê yekê de biserkevin jî,
ew serkeftin demkî ye. Laş - bila hûn dirêj bijîn - dê di dawiyê
de were veşartin. Pêwîstî ferz dike ku bi gelek hêzan re, hem
navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin da ku serkeftina xwestî
bi dest bixin. Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her
.destkeftiyek bi rastî girîng dûr bixin

* * *

Di hemû şert û mercan de hewl bide ku aram bimînî, û
.bihêle ku tovê aştiya te bi şadî û kenên razîbûnê geş bibe

* * *

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin
heya ku serkeftina xwe, ango ezmûnên xwe yên giyanî û
zanîna xwe ya bilind, bi alîkariya wan a bidestxistina zanîna
.pîroz, bi yên din re parve nekin

* * *

Ji ber vê sedemê, ew kesên ku digihîjin wan qonaxan û
digihîjin wan rewşan, dixwazin têgihîştinê bidin kesên ku
pêdivî bi wê hene. Ger hûn dixwazin serkeftinek rastîn bi
dest bixin, hûn ê ne tenê bextewariya xwe ya kesane, lê di
.heman demê de bextewariya yên din jî misoger bikin

* * *

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di
dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên
xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên
din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de
nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û
.giyanên comerd de nîmet û diyariyek e

* * *

Dibe ku kesek hîlbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng
bimîne, di wê demê de red bike ku bi endamên malbata xwe
re biaxive. Her çend ev kes dibe ku di encamê de hin
aramiya hundurîn bi dest bixe jî, tevgera wan xweperest e û
zîrarê dide bextewariya malbata wan. Ew nikarin wekî bi rastî
serketî werin hesabandin heya ku hezkiriyên wan jî ji
.serkeftina wan sûd wernegirin

* * *

Bi heman awayî, bidestxistina serkeftina madî ne tenê
mafê me ye ku em bi tena serê xwe ji refahê kêfê bistînin, lê
di heman demê de berpirsiyariya me ya exlaqî ye jî li
hember yên din ji bo alîkariya wan a ji bo baştirkirina şert û
.mercên xwe yên madî û jiyanê

* * *

Ez li pişt dîwarên wîjdanê xwe yê zelal parastî me, min
.rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re mijûl im

* * *

Îro ez fêr dikim ku ez yek ji ronahiya qenciya herî
mezin im û ez ronahiyek im ji bo wan kesên ku li dijî pêlên
.deryaya xemgîniyê têdikoşin

* * *

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de, li ser
serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku
meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev
dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan
dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û
.xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zîrarê nede yên din

* * *

Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em
bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest
bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên
.wê bi wan re parve bikin

* * *

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav
jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser
prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî
û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi
xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî,
rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke
.bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe

* * *

Li vir, di vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî û
tîrbûnê fam dikin, lê astek din heye ku tê de pîvan tune ne;
her tişt zelal û şefaf e - her tişt hişmendî û têgihîştin e. Hestê
çêjê têgihîştin e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me rewşên hişmendiya ne. Çawa ku em dikarin di
xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest
bidin, di wê asta bilindtir de jî, em van hemî hestan bi
.hişmendiya paqij tecrûbe dikin

* * *

Ey Xudan, bi hestkirina nêzîkbûna xwe me bextewar
bike, me ji zincîrên xwestekan azad bike, û kêfxweşiyek
hundirîn bide me ku ji ezmûnên jiyana û bûyerên wê yên
.guherbar bandor nebe

* * *

Dema ku hişê me bi têgihîştinên bilindtir re li hev
bikeve, hişmendiya giyanî di hundurê me de şiyar dibe û em
.ecêbên ecêb ên şehrezayî û evîna îlahî tecrûbe dikin

* * *

Eger em bi tevahî ji Xwedê hez bikin û bi hemû fikir û
dilên xwe berê xwe bidin wî, em ê xwe nêzîkî Wî hîs bikin û
em ê bibînin ku Ew stargeha herî mezin a ewlehiyê di jiyana
.de ye

* * *

Di fezaya ku xuya dike vala û vala ye, girêdanek kozmîk
û jiyanek herheyî heye ku me bi hemû tiştên zindî û bêcan
ên di gerdûnê de dike yek, pêlek jiyanek mezin di her tiştî
.re diherike

* * *

Bêdawî mala me ya rastîn û cihê mayînde yê me ye, û
hebûna me di van laşan de hebûnek demkî ye, mîna
.bêhnvedanek kurt ji bo karwanek ku li çolê rêwîtiyê dike

* * *

Dema ku em xwe bi hêzên afirîner ên ruhê re li hev
bikin, em ê bi hişê gerdûnî û bêdawî ve girêdayî bibin ku
dikare rêberiya me bike û pirsgirêkên me çareser bike. Hêza
afirîner dê ji çavkaniya herî mezin a hebûna me bînavber
ber bi me ve biherike, û dihêle ku em di her qada çalakiya
.xwe de serkeftina afirîner bi dest bixin

* * *

Evîn di hawîrdorek bawerî, tolerans û rêzgirtina dualî de
mezin dibe û geş dibe

* * *

Ey Xudan, bi ronahiya ramanên pak û adetên baş me
pîroz bike, da ku eger tarîtiya adetên xirab û ramanên çewt
nêzîkî me bibe, ew yekser ji holê rabe û alîkariya me bike ku
em bi evînek ewqas kûr ji te hez bikin ku ne xeyalên madî û
ne jî ceribandinên dinyayî nikaribin me bigirin an jî hiş û dilên
.me bigirin

* * *

Tiştên ku bi hêsanî têne bidestxistin kêr daran bi qîmet
in. Em vê yekê ji lêkolîna jiyana mîr û jinên mezin û çawa ew
bi pêşxistina jêhatîyên xwe, bicihanîna erkên xwe, avakirina
nirxên xwe yên exlaqî, beşdarbûna di lêkolîneke kûr de û
dûrketina ji xweperestiyê de mezin bûne dizanin. Lê
encamên ku wan bi dest xistin û destkeftiyên ku wan bi dest
.xistin ji hewldana ku wan xerc kir pir mezintir bûn

* * *

Azadiya rastîn di azadiya hilbijartinê de ye ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin û ji hêla têgihîştin, rastbûn û
.îradeyek zexm ve tê piştgirî kirin

* * *

Dema ku hûn îrade, biryardarî û têgihîştina xwe ya
hişmend şiyar dikin, hêzên nedîtî ji hişmendiya bilindtir - bi
rêya têgihîştina giyan - têne berdan da ku alîkariya we bikin
û rêyên ku ber bi rehetiya psîkolojîk û bextewariyê ve diçin
.ronî bikin, bi alîkariya Xwedê

* * *

Divê mirov bi hewldana xwe kanalên giyanê xwe veke.

Kes bi dilxwazî êş û bêbextiyê li ser aşî û bextewariyê
hilnabijêre. Nezanî koka êşê ye û astengiya ku divê were
rakirin û ji holê rakirin. Nezanî giyayek zirardar e, bi kûrahî
koka xwe heye, ku di baxçeyê mirovahiyê de şîn dibe û
.nebatan baş û sûdmend ji holê radike

* * *

Nezanî divê bi îradeyeke bê şik û biryardariyeke bêdawî
were derbaskirin. Divê axa hiş bi baldarîyeke baldar [li ser
erênî] were çandin, û tovên baş bi ava baweriyê werin
avdan. Dema ku tîrêjên germ û zindî yên evînê bibiriqin, tovê
qenciye dê mezin bibe û li ser giya û nebatan bi ser bikeve, ji
.ber ku tarîti di hebûna ronahiyê de nikare hebe

* * *

Kêfxweşiyên tiştên madî kêr dibin û winda dibin, lê kêfa
îlahî qet kêr nabe. Ew kêfeke îlahî ye ku bêdawî ye û nayê
.wesifandin

* * *

Divê em qet rêbazên şaş ji bo bidestxistina bextewariyê
bi kar neynin, û divê em aramî û dewlemendiya giyanî ya ku
di hundurê me de heye, ji bo dûvçûna rehetiya xeyalî û
jiyanek geş, ku dibe ku ji hêla kiryar û reftarên dojahî yên bi
.bandorên wêranker ve li ber me daliqandî be, terk nekin

* * *

Aramî kameraya herî baş e ji bo girtina hebûna îlahî. Bi
rêya lenza aramiya paqij û bi baldarî fokuskirî, wêneya pîroz
.dê bi zelaliyeke bêkêmasî xuya bibe

* * *

Bi rastî, hemû şehrezayî di hundirê te de ye û tiştê ku
.divê tu bikî ev e ku tu bi hişmendî jê haydar bibî

* * *

Razîbûna rastîn di xwe-pêşvebirinê de ye, da ku yên din
li te bigerin ne ku tu li wan bigerî. Divê evîn û dostaniya te bi
azadî, bê hêvî an daxwaz, bê pere bîn dayîn. Hêvî tenê
bêbextî û bêbextiyê diafirîne. Her çiqas mirov ji bo xwe-
pêşvebirinê hewl dide jî, divê mirov di nav keleha fezîlet û
.xwe-qîmetê de bi tena serê xwe, ewle û aram bimîne

* * *

Bila şelaleya şahî û geşbîniyê her tim ji dilê min biherike,
û bila spreya wan a teze li hemû kesên ku ez pê re hevdîtî
.dikim bixe

* * *

Kêfxweşiya giyanî di giyan de xwesteka alîkariya bi her
awayî ya kesên din çêdike, û şiyana teqdîrkirina kêfên exlaqî
yên paqijkirî yên ku dibin sedema bextewariyê pêş dixe, bi vî
.awayî meyla ber bi kêfên xav kêr dike

* * *

Çiqasî rola te biçûk be jî, ew bi qasî rolên herî mezin
girîng dimîne, ji bo beşdarbûna di serkeftina lîstika kozmîk
.de ku giyan li ser dikê jiyanê pêşkêş dikin

* * *

Hişmendiya tevahî hişmendiyeke mutleq û bêdawî ye,
her tim xwe nû dike û afirîneriya wê qet xilas nabe, û bi rêya
.te hewl dide ku aliyekî bêhempa yê xwe îfade bike

* * *

Eger carekê jî evîna îlahî tam bikî, tu ê tu carî dev jê
bernedî ji ber ku di tevahiya gerdûnê de tiştekî din ê wekî wê
tune ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê ew dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya
Xwedê - wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên
.kirinên wan ên gunehkar azad dike

* * *

Hemû kirinên baş û xerab di şaneyên mêjî de veşartî ne
.û wekî adet an meylên baş an xirab di ramanê de xuya dibin

* * *

Kesek ku ji ber ku şaneyên mejiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya domdar xwe azad bike heta ku hemî adetên wî yên
nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê. Ev
diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast hatî rêve
kirin dixebite ku xwezaya neasayî ya şaneyên mejiyê
biguherîne, da ku ew şane bi her tiştê baş, baş û xweşik tijî
.bibin

* * *

Têgihîştin çavê hundirîn e, dîtina giyan û teleskopa dil e.
Ew hevsengiya di navbera aramiya hiş û paqijiya wijdanê de
.ye

* * *

Her roj em dûmenên cuda dibînin, û her roj dersek nû
tîne ku meriv fêr bibe. Tê hêvîkirin ku mirov bi balkişandina
ser armanca dawîn a hebûna xwe dersê fêr bibe: naskirina
.çavkaniya hebûna xwe û bingeha jiyana xwe

* * *

Werin em ji bo jibîrkirina xemên rabirdûyê bixebitin û
biryar bidin ku li ser wan nemînin. Bi biryardariyeke bê şik û
îradeyeke çalak, werin em jiyana xwe nû bikin, serkeftinên
xwe baştir bikin û di hundurê xwe de adetên baş û
.taybetmendiyên hêja xwedî bikin

* * *

Her kesê ku lawaziya yê din eşkere dike û wan şerm û
.kîn dike, ew ji aqil û biryardana saxlem dûr e

* * *

Gotinên ji bo hemû dem û cihan

Ew kesên ku bi Xwedê re di ahengekê de ne,
bedewiyeke bêhnbir dibînin û şîrîniyeke bilind tam dîkin ku bi
.tu awayekî din nayê ceribandin

Dema ku giyanê min gazî te kir, ewrên bêdengiya te
teqiyên, ey Xwedê, û barana dîlovaniya te bi lehî dibarî heta
ku bû lehiyek ji kerema te ya zêde. Çemê te yê pîroz
qeraxên hebûna min dagirt, û giyanê min xwe avêt nav avên
bêdawîtiyê, û balona jiyana min a biçûk di okyanûsa hebûna
.te ya herheyî de heliya

Mamosteyê min fêrî min kir ku ez çawa kêrê
aqilmendiyê bikar bînim da ku ez xwe bikim perestgehek
.hêjayî hebûna xwedayî

Eger tu dixwazî bigihîjî armanceke hêja, bi afirandina
modeleke derûnî ji bo wê dest pê bike. Niha tu dikarî her
rêgezekê di hişmendiya xwe de bi awayekî xurt saz bikî, eger
tu ramanek xurt di hişê xwe de biçînî; wê demê tevahiya
hebûna te dê li gorî wê ramanê be, û kiryarên te jî dê li gorî
.wê bin

Dema ku hûn destê xwe bidin dilê îlahî, tengahiyên we
dê wînda bibin, evîn dê dilê we tijî bike, û ezmûnên giyanî
yên ecêb dê mîna kaniyên paqij di baxçeyên hişê we de
.bireqîsin

Gelek ewr hewl didin te veşêrin û ji min veşêrin, lê di
nav şîlbûna hêstirên bêrêkirinê de, navê te yê pîroz ji min re
xuya dibe ku bi tîpên zêrîn ên geş ji pişt hemû perde û pêçan
.dibiriqe

Paqijiya wijdanê tê wateya şefafbûn û zelalbûna bi
rastiyê re mijûlbûnê

Pêdiviyên bingeîn û tiştên ku hin kes wekî "pêdivî"
dibînin hene ku di rastiyê de nehewce û zêde ne. Divê jiyan
bi balkişandina ser pêdiviyên bingeîn û jîholêrakirina luksên
.nehewce were hêsankirin

Tu çiqas bilind î, ey dostaniyê, û axa te çiqas berhemdar
.û pîroz e! Evîn xwarina te û dilsoziya te vexwarina te ye
Dema du kes, tevî cudahîyên xwe, bi aheng û
lihevhatinekê dimeşin, ew bi yek armancê ve têne yek kirin:
ku di evîna paqij û dilsozîya dualî de aştî û aramîya giyan
bibînin û li cihê ku evîndar li ser hesabê evîndarê xwe li kêfê
negere, wê demê, di baxçeyê altruîzmê de, kulîlkên
bîhnxweş ên dostaniyê vedibin û bîhna xwe ya şîrîn belav
.dikin

Cîhan hişê me bi awayekî cuda perwerde dike, me bi
gelek tiştan re hîn dike ku em dest pê dikin ku bifikirin ku
bextewarî bêyî wan ne mimkun e. Lê jiyan, û bi taybetî jî
jiyana zarokan, divê were hêsankirin; wekî din, jiyan dê wan
.bi rêya dilşikestinên tal fêr bike

Rastî ji raman an xeyalê rasttir û realîsttir e, lê tiştê ku
.em difikirin an xeyal dikin carinan dibe ku rast be
Xeyal di pêvajoya ramana afirîner de hêmanek girîng e.
Lêbelê, divê xeyal bigihîje û veguhere baweriyek xurt, û ev
.bêyî îradeyek bihêz ne mumkin e

Eger tu tiştêkî bi hemû îradeya xwe xeyal bikî, xeyala te
dê veguhere baweriyeke şexsî, û dema ku tu bikaribî wê
baweriyê biparêzî
Tevî hemî nerînên dijber, baweriya we dê di rastiyê de
pêk were

Divê mirov fêr bibe ku li ser xwe bisekine, piştgirî jî hêla
.fezîlet û nirxa xwe ve were dayîn

Şadiya giyanî şadiyeke nûbûyî ye û di wan kesên ku li
ser Xwedê kûr difikirin de her ku diçe zêdetir xuya dibe. Ew
şadiyeke ku di dayîna biryarên rast û kirina tiştên rast de
dibe alîkar, û gava ku ew were dîtin, xwestek û hewesên ne

tendurist winda dibin ji ber ku ew li gorî şadiya giyanî
.balkêşiya xwe winda dikin

Afirînerê me yê Herî Zêde jiyan, hêz û şehrezayî daye
me, û erkê me ye ku em bala xwe bidin wî û dilên xwe bi
evîn, spasdarî û naskirina diloanî û diloaniya Wî ber bi wî
.ve bilind bikin

Ey Xwedê, alîkariya min bike ku ez agirê hêrsê vênexim,
da ku ez bi agirê kîn û nefretê waheyên kesk ên aştiyê yên di
hundirê xwe û yên din de bişewitînim. Alîkariya min bike ku
.ez agirê hêrsê bi barana herdemî ya evîna xwe vemirînim
Bila gola nermî û aramiya min aram û bêliv bimîne, ji
bahozên nerazîbûnê yên ku ji bilî bêbextiyê tiştêkî din
.naynin, netirse

Kirina kiryarên ku ji ber hesta erkê hatine motîve kirin,
an jî fedakirina xwestekên kesane di xizmet û evîna kesekî
.din de, ji kirina van kirinan ji ber tirsê pir çêtir e
Tewra dema ku mirov dev ji bînpêkirina qanûnên îlahî
berde jî, divê ew ji ber hezkirina Xwedê vê yekê bike, ne ji
.ber tirsê cezayê Wî

Ji çi tiştî ku tu jê ditirsî, fikrên xwe jê dûr bixe, bila ew ji
.Xwedê re bimîne û baweriya xwe bi Wî xurt bike
Tirs her tim bi mirov re ye, û xilasbûna jê bi fikirîna li ser
.Xwedê û hestkirina hebûna Wî mimkun e

Dibe ku di destpêkê de meşa li ser rêyên exlaqê dijwar
be, lê ew rêyên pîroz in ku ber bi aramiya hişê û bextewariya
.rastîn ve diçin

Bila rûmeta Xwedê li ser her quncikekî jiyanê me
bibiriqe, bila evîna Wî di dilê me de bimîne, û bila ronahiya
Wî hişmendiya me tijî bike

Ey evîndarê min ê îlahî, kulîlk vedibin û demsal
diguherin, û hemû qala te dikin. Heyva tijî taybetmendiyan
kenê te eşkere dike, û roj çira te ya ezmanî hildigire. Ez di
deryayeke hêstiran de avjeniyê dikim, tijî hesreta te me. Di
pelên daran û damarên mirovahiyê de jiyan û zindîtiya te

diherike, û ez lêdana dilê te yê kozmîk di hundirê dilê xwe de
.hîs dikim

Dema ez hebûna te hîs dikim, ez hest dikim ku ez li
dinyayeke din şiyar im, û carinan ez xewna vê erdê û vê laşê
biçûk dibînim - ya min. Ez di bextewariyeke bêdawî de şiyar
im, û xeyala min a jiyana erdê bi bîranînên bextewar ên
kêliyên min ên şiyarbûnê bi te re bîhnxweş dibe. Min giyayên
kabûsan ji baxçeyê xewnên xwe rakir û li şûna wan gulên
îlhama xwe çandin, li wir bîhna hesreta min dê te bikişîne
hundir, û tu dê werî ku min bi xwe re bibî asoyên
.bextewariya herheyî

Ey Xwedê, min bi paqijî û şefaf bike, da ku ez ronahiya
.te ya şîfayê di hundirê xwe de derxim
Neynika lertzok a hişê min aram bike da ku rûyê te yê
bêdawî nîşan bide

Pencereyên baweriyê fireh veke da ku ez bikaribim
bêhna aramiya te bikşînim

Ey Tu yê ku di xwe de geş î, ey Qraliyeta ku nayê
wesifandin, bi çavên min ên ku bêriya Te dikin binêre, da ku
.ez ji bilî Te tiştêkî din nebînim

Li pişt hemû diyarde û xuyabûnên jiyane dengê bêdeng
ê Xwedê heye, ku bi rêya kulîlkan, pirtûkên pîroz, wijdanên
me û hemû tiştên xweşik ên ku jiyane hêjayî jiyane dikin, bi
.berdewamî gazî me dike

Her hewldanek ku ji hêla lêgerîner ve ji bo gihîştina
lûtkeyên giyanî tê kirin, ji hêla Xwedê ve wekî wî tê
.hesibandin û ji bo wê baş tê xelat kirin

Em ji te dixwazin, ey Xudan, ku hişê me bi ronahiya
rastiya xwe ronî bikî, dilê me bi evîna xwe lêxe, û giyanên
.me bi kêfxweşiya xwe û pîrbûna kerema xwe tijî bikî

Ji wê asoyê şefaf ku hiş nikare derbas bibe, Xwedê
ronahiya xwe ya herheyî dibarîne û ji hişê kozmîk îlhamên
bilind û hêzên pîroz derdikevin, û çalakiya afirîner diherike
.nav hişên vekirî û ahengdar

Dema ku tu bibînê ku giyanê te, dilê te, her çirûskek
îlhamê, asîmanê şîn, stêrkên geş, çiya, erd, teyr û kulîlk hemî
bi têlek yekane ya rîtma kozmîk, şahiya giyanî û yekîtiya
gerdûnî ve girêdayî ne, wê hingê tu dê fêr bikî ku ew hemî
.pêl in li ser singa okyanûsa îlahî ku perav tune
Eger em Afirînerê xwe ji bîr bikin, em heq dikin ku êşê
bikşînin. Divê em fêr bikin ku Xwedê hezkiriyê me ye û ji me
.hez dike, û ev zanîn dê me ji pîrsgirêk û êşên me azad bike
Evîndarê rastîn ê Xwedê qet lêgerîna xwe ya ji bo Wî
naqedîne, her çend piştî gelek hewldanan jî nikaribe Wî
bibîne. Çawa ku pêl divê piştî ku bahoz radiweste vegere dilê
okyanûsê, lêgerînerê dilsoz jî wisa ye; ew xwediyê baweriyek
nepenî ye ku astengî dê hilweşin û ew ê bê guman zû an
dereng bi okyanûsa kozmîk re bibe yek - ew okyanûsa
.bêdawî ku ew jê hatiye û vedigere ku ew lê vedigere
Dema hiş bi berdewamî li evîndarê îlahî difikire, dil
stranên şahî û bextewariyê dibêje
Weşana giyanî derketina mirov ji rewşa ku ew niha ye
ber bi rewşa ku ew ê di pêşerojê de bibe ye
Mirov nikare xwezaya xwe ya rastîn ji yên din veşêre,
lerizînên ramanên wî/wê dê bi awayekî di tevgerên wî/wê de
.xuya bibin û di kirinên wî/wê de jî xuya bibin
Gelek kes hene ku li ser azadiyê têgihiştineke xelet
hene; ew azadiyê wekî kirina her tiştê ku mirov bixwaze bike
.dibînin, û ez vê azadiyê wekî azadiya xeyalan bi nav dikim
Ji ber ku xwezaya rastîn a azadiyê ne rast e, hin dê û
bav zarokên xwe bi bicihanîna tavilê ya daxwazên wan dixin
bin destê kevneşopîyan. Dûv re zarok mezin dibe û bawer
dike ku heya ku daxwazên wan werin bicihanîn, ew bextewar
in û armanca jiyanê bicihanîna her xwestekê ye. Lêbelê, ew
paşê kifş dikin ku ew şaş bûne, ji ber ku cîhana derve bi
tevahî ji jiyana malê cuda ye û ew fêr dibin ku bicihanîna her
xwestekê ne hêsan e! Yên din dikarin wan bidin aliyekî û wan
paşguh bikin da ku bigihîjin daxwazên xwe. Di encamê de,
zarok ji ber hewesa zêde ya ji bo bicihanîna daxwazên xwe

hişk û bêhest dibe. Ji ber vê yekê, divê dê û bav alîkariya zarokên xwe bikin ku îrade û têgihîştina xwe pêşve bibin da ku ew bikaribin di cîhanê de bijîn bêyî ku bikevin nav xefik û defikên wê.

Dayik dibêje, "Wî bi evînê fêrî wî bike" Bê guman, bi gelemperî, bi evînê re mijûlbûn baş e, lê pir şîrînî diranan xera dike, û bi heman awayî, pir xemilandin zarokan xera dike. Pileyek hişkî û biryardarî pêwîst e, lê heke zarokek ji ber şasiyekê bi tundî were dermankirin û cezakirin, encamên wê dê giran bin. Divê di awayê muamelekirin û danûstandina bi zarokan re de hevsengiyek hebe ; divê her bav mîzaca xwe bi evîn û nermiyê nerm bike, û her dayik divê evîna xwe .bi aqil û aqilmendiyê tam bike

Divê mirov rewşeke psîkolojîk a sabît a evîn û hesreta Xwedê biparêze. Min gelek kar ceribandine, lê çi cewherê .karê min be jî, fikrên min her tim bi Xwedê re dimînin Divê em ji vê afirandinê kêfê bistînin, lê bêyî ku em destûrê bidin ku ew me kole bike. Û ezmûnê ji min re fêr .kiriye ku kêfxweşiya dîtina Xwedê bêhempa ye

Berî ku meriv dest bi karên girîng bike, divê mirov bêdeng rûne, hest û ramanên xwe aram bike, kûr bifikire û alîkariya îlahî bigere da ku rêberiya giyanî û rêwerzek baş bi .dest bixe

Bila ez fêr bikim ku kenê li ser rûyê sibehê, li ser lêvên kulîlkan, û li ser rûyên jin û mêrên esilzade kenê te ye Wêneyên bêbextî, şansê xirab, nexweşî, an jî astengiyên neçaverêkirî yên li pey hev bandorê li min nakin, ji ber ku ez dizanim hişmendiyeke dîsîplînkirî ku bi hişmendiya kozmîk ve girêdayî ye, bi awayekî neyekser ji têkçûn û aciziyan êş .nakişîne

Azadî tê wateya şiyana tevgerînê li gorî aqil, ne li gorî fermanên hewes, adet û xeyalan. Guhdana egoyê rê li ber koletiyê vedike, lê teslîmbûna li ber teşwîqên ruh rê li ber .rizgarbûnê ji qedexeyan vedike

Ji bo min ferq nake ku ez di qesreke luks de bijîm an jî di
.kulubeyek sade de, heta ku Xwedê bi min re be
Ez ê pereyên xwe yên bi awayekî rast qezenckirî ji bo
jiyaneke sade bikar bînim, dev ji jiyanê zêde berdim
Bi baweriya bi Xwedê û bi karanîna îradeyê, mirov
dikare nexweşî, têkçûn û nezanîna bi ser bixe, heya ku
lerizînên îradeyê ji lerizînên nexweşiyên laşî an psîkolojîk
bihêztir bin. Çiqas nexweşî kronîktir be, divê îradeyê xurttir û
biryardartir be, û bawerî jî kûrtir û sabîttir be, da ku encama
.xwestî bi dest bixe

Ey Xudan, îlhamê bide min ku ez baweriya xwe bi tenê
bi Te bînim, ne bi amûrên parastinê yên mirovî. Bila tirs û
fîkar hêza min a bêdawî ya rûbirûbûna her ceribandinek
jiyanê felç nekin. Bila ez ji tirsê xuyabûna wan a rastîn bi
raman û xeyalê qezayan, karesatan û bêbextiyan xeyal
nekim. û bila ez fêhm bikim, ey Xudan, ku ez şiyar bim an
razayî bim, şiyar bim an di xewnên rojê de winda bim, sax
bim an bimrim, hebûna te ya parêzvan hîn jî min dorpêç dike
.û diparêze

Aqilmend dibêjin: Fêkiyê kirinên baş ên ku ji ber evîna
Xwedê û fezîletê hatine motîvekirin, ahengek û paqijî ye.
Fêkiyê kirinên ku ji ber xwestek û xeyalên xweperest hatine
motîvekirin, êş û azar e. Fêkiyê kirinên xerab nezanî û bêaqilî
.ye

Kirinên baş bextewariyê tînin, lê kirinên dinyayî yên ji
ber hezkirina xwe dibin sedema êş û azarê. Lêbelê, kirinên
xerab ên berdewam şiyana mirov ji bo feraset û têgihîştinê ji
.holê radikîn

Eger tu dixwazî di aştî û aramiyê de bijî, divê niyeta te
baş be, û divê tu ramanên dilovanî û hestên evîne belav bikî.
Eger tu jiyanê exlaqî bijî, tu dê bi mînak û tevgerên xwe
.yên baş alîkariya yên din bikî

Gava ku ez hest bi dilgiranî û tevliheviya derûnî bikim,
ez ê vekişim bêdengiyê û fikirînê heta ku ez aramiya xwe bi

dest bixim, û ez ê her roj bi fikirîna li ser Xwedê û xwestina
.alîkarî û rêberiya Wî dest pê bikim

Biryar bide ku rê nedî giyayên nefretê yên nefesgir
mezin bibin û bikevin nav baxçeyê jiyana te, baxçeyekî ku tijî
erdemên giyanekî esilzade ye. Û her ku tu van
taybetmendiyan bîhnxweş û mîna gulê zêdetir pêş bixî,
Xwedê dê sirra herî mezin a hebûnê ya di hundirê te de ji te
.re eşkere bike

Armanca jiyane gihîştina aştî, razîbûn, nemirî, ewlehî û
zanîna rastiye ye, û di dilê van xwestekên ku di hundurê me
de derdikevin de cewhera îlahî ya kûr a di hundurê me de
.heye

Bila ez azadiya xwe di Te de bibînim, ey Xudan, û fêhm
bikim ku mala min a rastîn hebûna Te ya tevahî ye û ez
.beşek yekgirtî ya hişmendiya Te ya kozmîk im
Ey deryayeke fireh û îlahî, bila çemên xwestekên min,
ku di nav çolên asteng û astengan re diherikin, di dawiyê de
.di kûrahiyan te yê mezin de tevlihev bibin
Tenê di keleha îlahî de em parastin û ewlehiyê dibînin, û
ji nêzîkbûna Xwedê û destdana hebûna Wî ewletir
.penagehek ewletir tune

Ji ber ku mirov ji hêla adetên ku meyl, meyl, karakter û
daxwazên wan şêkil didin ve têne rêvebirin, heke ew adet
xirab bin, karakter zirardar dibe û kiryar jî xerab dibin. Ji ber
vê yekê, tê pêşniyar kirin ku meriv adetên baş pêşîniyê bide,
ji ber ku ew dûv re kiryar û ramanên me ber bi armancên
.hêja ve dibin û tenduristî û bextewariyê tînin me
Li her deverê ku giyanên xemgîn û êşdar hene, ez
teselîya xwe di xizmetkirin û teselîkirina wan de dibînim. Ez ê
hemû hewla xwe bidim ku kêfxweşiyê bînim yê din û ez ê bi
.hestên wan re hevxiyê bikim mîna ku ew ên min bin
Qabiliyetên derûnî di mirovan de hene, lê ew di piraniya
mirovan de pêş neketine, û pêşneketina van qabiliyetan dibe
sedema encamên cidî. Mîna laş, hiş jî ji bo tenduristî û
.zindîtiyê hewceyê xwarin û werzîşa guncaw e

Elmas ronahî distîne û vedigerîne, û her weha giyanên
paqij û zelal ên ku Xwedê nas dikin û bi hebûna Wî dibiriqin
.jî

Ya Xudan, tu dewlemendiya rastîn a jiyanê yî, û bi dîtina
.te pêşî ez ê her tiştê ku ez hewce dikim di te de bibînim
Mirov bi gelemperî ji bo parastina tenduristiya xwe tenê
li ser xwarin, hewa û tîrêjên rojê disekin, lê dibe ku demek
were ku tenduristî xirab bibe tevî pîrbûna van çavkaniyên
jiyanê yên derveyî. Hingê hewcedariya ji nû ve dagirtina
.rezervên enerjîyê yên laş ji hundir derdikeve holê
Eger qeyika hişê min nêzîkî kevirên xwestekên çavbirçî
yên ku xetere û rîskan dihewînin, ji aliyê bahozen dijwar ên
nezanîne ve tên ajotin, bibe, ey Xwedayê min, çiraya min û
her tim rêberiya min bike ber bi peravên rastdarî û qenciya
.Xwe ve

Raman mîna agir e ku divê hêza wî ya komkirî were
bikar anîn da ku astengiyên ku rê li ber serkeftinê digirin
bişewitîne

Xwedê bi evîna îlahî ya domdar dikare were dîtin Dema
ku em ji Xwedê bêtir ji diyariyên Wî hez bikin, Ew ê were ba
me. Wî îradeya azad û hêza hîlbijartinê daye me da ku em di
navbera diyariyên demkî û bêwate yên cîhanê û diyariya
nêzîkbûna Wî û kêfxweşiya hebûna Wî ya pîroz de cûdahiyê
.bikin

Ji me re bîr hatiye dayîn da ku em bikaribin tiştên baş bi
bîr bînin heta ku em di dawiyê de qenciya herî mezin bi bîr
.bînin: Xwedê

Bayê evîna Te di nav min re diherike, ey Xudan! Û pelên
jiyana min bi hatina Te bi kêfxweşî direqisin. Xemila wan a
xweş di hewayê de diherike, westiyayî vedixwîne ku di siya
.aramiya min a giyanî de bêhna xwe vedin

Zehmetiyên jiyanê ne ji bo zîrarê ne; berevajî vê,
pirsgirêk û nexweşî dersan didin me. Ezmûnên me yên bi êş
ne ji bo tunekirina me ne, lê ji bo paqijkirina me û lezandina
vegera me bo çavkaniya me ya paqij - Xwedê - ku bi her

awayî dixebite da ku alîkariya me bike û me vegerîne mala
.me ya bihuştê

Bêdawî mala me ya rastîn e, û rêwîtiya me ya vê
dinyayê û di van laşên fîzîkî de mîna rêwîtiyek vîzeyê ya
.demkurt e

Xudan, ez dizanim ku pesn min bilind nake, rexne jî min
kêm nake. Ez li ber wijdanê xwe û li ber te wisa me, ez ê di
vê rêyê de bidomînim, çêtirîn xwe bikim ku xizmeta her kesî
bikim û hewl bidim ku kerema Te bi dest bixim - ev
.bexteweriya min e

Tu afirîdek bêhempa yî û cewhera te ecêb e, ji ber vê
.yekê xweya xwe ya rastîn nas bike
Bi berbanga hatina te re, kulîlkên bêrîkirina min dê bibin
kulîlkên bîhnexweş û geş

Ya Xudan, hatina wê rojê bilezîne ku ez ê ji wan kulîlkên
.şilî gerdaniyek çêbikim û deynim ser ber deriyê Te yê pîroz
Li şûna ku ew bi berdewamî hewl bide ku tenê xwe razî
bike, divê ew hewl bide ku ji bo yên din jî bextewariyê bîne.

Dema ku ew hewl dide ku piştgiriya giyanî, rewşenbîrî an
madî bide yên din, ew ê bibîne ku hewcedariyên wî bi xwe
.têne bicîhanîn û kasa jiyana wî ji kêfxweşiyê tijî dibe

Ew kesên ku li ser erdê serkeftinek geş li ser tariyê bi
dest bixin, dê ronahiya rûmetê wekî para xwe hebe û dê ji
.aramiya hundurîn û bextewariyê kêfê bistînin

Ey Xudan, tovên bereketên xwe bi berdewamî di axa
dilê min de, ku bi dua hatiye çandin, birijîne, da ku ew bibin
darên siya ku şaxên wan fêkiyên herî xweş û şîrîn ên
.xwenasîne didin

Em gelek caran di êşê de dimînin bêyî ku hewl bidin ku
biguherînin, û ji ber vê yekê em aramî û razîbûna mayînde
nabînin. Ger me berdewam bikira û hewl bidaya, bê guman
em dikarin li ser hemû zehmetiyan bi ser bikevin. Divê em
hewl bidin ku ji bêbextiyê ber bi bextewariyê û ji bêhêvîtiyê
.ber bi wêrekî ve biçin

Ey Evîna Îlahî, evîna min bi evîna xwe re bike yek, jiyana
min bi şahiya xwe, hişê min bi hişmendiya xwe ya kozmîk re
bike yek, û tîbûna min ji kaniya şahiya xwe ya herheyî
.bişkîne

Dilê lêgerînerê dilsoz her tim diqîre: "Ey Xwedayê min û
Evîndar ê min, ez naxwazim di nav aloziya vê dinyaya xeyalî
de bimînîm, û tiştê ku ez dixwazim evîna Te di dilê mirovan
de şiyar bikim. Dilê min, canê min, laşê min, hişê min û her
tiştê ku ez xwediye wê me, ye Te ye, ey Rebbê min." Ew
.lêgerîner digihîje Xwedê û Wî nas dike
Ya Xudan, têgihîştineke nû û rast a biratiyê bide me.

Werin em dev ji şeran berdin û birînên miletan bi melhema
evînê û rehetiya mayînde ya têgihîştina diloanê derman
.bikin

Bereketê bide me da ku em ji bandora çavbirçîtiyê,
serdestiya xapandinê û kontrola xeyalan azad bibin, û
alîkariya me bike ku em cîhanek nû ava bikin ku tê de
nexweşî, nezanî û birçîbûn ji xewnên rabirdûyek tarî û tarî ne
.tişteke din bin

Werin em hemû pirsgirêkan ne bi mantiqa daristanê, lê
bi têgihîştin, rastî û baweriya bêdawî bi Te û edaleta Te ya
.îlahî çareser bikin

Jiyanê em demekê li vir anîne cem hev, piştî wê em ê bi
rêyên cuda biçin. Lê eger evîna Xwedê di hundirê me de
bimîne, ne girîng e ku em herin ku derê, ji ber ku em çiqas
dûr bikevin jî, em ê di nav çembera evîna îlahî de bimînin û
.em ê tu carî bi rastî ji hev neqetin

Ya Xudan, min bike bazekî pêşkeftina giyanî ku li ser
.kolanên tenghizî û tundrewiyê bilind difire

Gazî min bike bo asoyên bilindtir û bilindtir, li pişt
lerzînên giran ên erdê û ewrên ku tîrêjên rojê asteng dikin
Bila ez baskên hevsengiyê hilgirim da ku rast bijîm, û
bila ez ber bi wan asîmanên bilind ên li ser hemû bahoz û
tofanan ve bifirim, li wir asoyên fireh û têgihîştinên bilind
.hene

Aştî wê demê tê ku em dilên xwe ji bo evîn û dilovaniyê vedikin. Kesên ku dilê wan ji evîn û qencyê re vekirî ye û di kirinên baş de çalak in, aştîyê tecrûbe dikin ji ber ku ew di hundirê wan de dimîne. Aştî perestgeha bihuştê û bingeha .jiyaneke bextewar e

Divê em her tim li ser bedewiya xwedayî ya li pişt kulîlkan, ronahiya kozmîk a li pişt rojê, û jiyanê mezin a ku di .çavê her kesî de dibiriqê bifikirin

Dema ku mirovek bi rastî jî dilovan be û rêzê nîşanî yê din bide, û bi heman awayî pesnê bide, ew ê her gav bi .teqdîr û rêzdarî were pêşwazîkirin

Ez ê evîna xwe belav bikim bo yê din, da ku ez bikaribim deriyekî ji bo evîna Xwedê vekim da ku ew were ba .min û di dilê min de bijî

Ya Xudan, bila ez ji bo wan kesên ku di kûrahiya xemgîniyê de dixeniqin bibim çira. Alîkariya min bike ku ez ji bo yê din bi spasdarî ji bo kêfxweşiya giyanî ya ku te daye .min, kêfxweşiyê bînim

Ez ê nefretê di agirê evîna xwe de bihelînim, û ez ê yê din bibaxşînim û evînê bidim hemû dilên tî

Evîna rastîn ew e ku ji rehetiya evîndar kêfxweş dibe Bila ronahiya te li ser me bibiriqê, ya Xudan, û bila evîna te dilên me her û her tijî bike

Xwedîbûna giyanê însiyatîfê tê wateya xwedîbûna hêza xeyala afirîner ku dihêle mirov tiştekî ku berê kesî nekiriye îcad bike. Her mirov bi vê diyariya ku Xwedê daye wî/wê ji .dayik dibe

Evîna herî mezin evîna îlahî ye, ku jiyanê ji gotinan wêdetir xweşik dike. Dema ku hûn hîs dikin ku Xwedê bi we re ye, li her deverê ku hûn lê bin tê ba we û rêberiya gavên .we dike, evîna îlahî dest pê kiriye

Hêza rastiyê li dijî bayê diçe

Ya Xudan, dema ku ez bi zehmetiyên demkî re rû bi rû dimînim, bila ez nîmetên te yê zêde yê li ser min ên berê bi bîr bînim, dizanim ku alîkariya te qet ji min naçe û lîstîna

te her gav bi min re ye. Ez ji bo her nîmetek ku ji destê te yê
.comerd tê ji min re spasiya xwe ya dilpak pêşkêşî te dikim
Dilopên evînê di giyanên baş de dibiriqin, û Xwedê tenê
di deryaya evînê de tê dîtin

Têgihîştin çira ye ku rêya mirovan ronî dike û wan bi ser
dixe

Di biharê de, Xwedê xwezayê bi gul û kulîlkên herî
.xweşik, bi cil û bergên xweşik û rengên geş dixemilîne
Aştî yekem mizgînavan e ku nêzîkbûna Hebûna Îlahî
radigihîne. Piştî, aştî vediguhere roniyên geştir ji şahîya
.bêdawî

Dema ez kûr diçim nav deryaya meditasyonê, ez di
hundirê xwe de lerizînek pîroz hîs dikim û dengêkî fîsiltî
."dibihîzim ku dibêje, "Ez nêzîk im

Divê mirov berê xwe bide hundir, cihê ku giyan xwe
îfade dike. Ji kûrahiya giyan hemû ezmûnên jiyana hundirîn
.derdikevin

Dema ku giyan xwe bi hişmendiya îlahî fêm dike, ew
kêfxweşiyek mezin û berfirehbûnê di nav qada bêdawî de hîs
.dike

Eger tu hemû rê û çavkaniyên derveyî yên berdest, ji bilî
şiyânên xwe yên xwezayî, bikar bînî da ku tu hemû
astengiyên ku dikarin li pêşiya te bin derbas bikî, tu dê hêzên
ku Xwedê daye te pêş bixî: ew hêzên bêdawî yên ku ji
.kûrahiyên herî kûr ên hebûna te derdikevin

Evîn di rêya zêrîn a ku ber bi Xwedê ve diçe de dimeşe

Ez ê tîrêjên xwestek û niyetên baş li her derê ku tariya

şaşfêmkirinê ketiye hundir belav bikim

Dema ku zehmetî êrîşî te dikin, lê tu dev ji hewildan û

hewldanê bernadî, tevî hemû astengî û astengiyan, wê demê

Xwedê dê bersiva te bide û hewildanên te bi serkeftinê

.tacîdar bike

Ey Xudan, ez ê kulîlka hesretê ji baxçeyê dilê xwe

biçînim û wek pêşkêşiyek evînê li ser ber deriyê te yê pîroz

.deynim

Ji ber ku raman û gotinên me tovên ku dê berhema
pêşerojê ji me re bînin in, ez ê îro dest pê bikim ku
.hişmendiya xwe bi ramanên baş û erênî tijî bikim
Ez di balafirê hişmendiya xwe de ber bi jor û jêr, bakur û
rast, hundir û derve û li her derê difirim û hildikişim da ku
bibînim ku li her goşeyekî fezayê ez li ber Xwedê bûm û hîn jî
.li ber Xwedê me
Her kêliyê bi hişmendiya têkiliya xwe bi Mutleqa Bêdawî
re bijî. Hişmendiya te bêdawî nîne, û her tişt mîna stêrkên li
.ezmanê hebûna te diçirsin û dibiriqin
Vegetandin, an negirêdayîbûn, rêya aqilmend e ku
lêgerîner dimeşe, bi dilxwazî ji tiştên piçûk radibe ji bo xatirê
yên mezintir. Ew xwe bi kêfên hestiyarî yên demkî ve girê
nade da ku li dû kêfxweşiyek hundurîn a nûvekirî biçe.
Vegetandin bi serê xwe ne armanc e, lê ew rê li ber
.derketina holê ya fezîlet û hêzên giyanî yên giyan vedike
Serketîyê giyanî bi gavên wêrek li ser rêyên jiyanê
pêşve diçe
Divê mirov ji jiyanê xwe ya niha sûd werbigire,
pencereyên dilê xwe veke û şîyanên razayî yên giyanê xwe
şîyar û vejîne
Li pişt maskên guhertin û veguherînê hebûna xwedayî
heye û her kesê ku bikaribe neynika hişê xwe aram bike û
nehêle ew biheje, dê di wê neynika zelal de rûyê evîndarê
.kozmîk bibîne
Evîn ji mirinê û ji wêraniya demê bihêztir e
Xwe-analîz mifteya serkeftinê ye, û hizirkirin neynikek e
ku em bi riya wê quncikên hundurîn dibînin ku wê demê ji
çavên me veşartî bimînin. Divê em kêmasiyên xwe teşhîs
bikin, meylên erênî û neyînî ji hev cuda bikin, û astengiyên li
.pêşîya pêşketin û serkeftinê destnîşan bikin
Tu çiqas ecêb î, ey dostaniya te! Tu yê ku ji avên
xemxuriya dilsoz û dostane av dikişîni, û pelên te bi şilbûna
hundurîn û derve ya ku ji kûrahiya dilên dilsoz û dilsoz
.derdikeve şil dibin

Carekê min mêşhingivekî biçûk dît ku hewl dida hilkişê ser girekî qûmê, û min ji xwe re got: divê mêşhingiv difikire ku ew hilkişê Hîmalaya! Girêka qûmê dibe ku ji mêşhingiv re pir mezin xuya bike, lê ji çavên min re ne wisa ye. Bi heman awayî, dibe ku bi mîlyonan salên me yên rojê di hişê Xwedê .de ji deqeyekê kêmtir bin

Divê em xwe perwerde bikin ku li ser tiştên mezin ên

wekî bêdawî û bêdawî bifikirin

Ez di cîhana bêdawîyê de geriyam û şahidiya mijê geş di welatê ronahiyê de kirim, û di wê geşbûna zindî de min wateyên razên ku li ser rûpelên demê hatine nivîsandin .xwendin

Dema hûn radizin, hûn raman û hestên xwe bi awayekî pasîf bêdeng dikin. Lê gava hûn bi hişmendî raman û hestan bi rêya meditasyonê bêdeng dikin, yekem tiştê ku hûn pê re rû bi rû dimînin rewşek aştiyê ye, û masûlkeyên rûyê we bi xwezayî kenek çêdikin ku aştiya hundurîn nîşan dide. Lê divê hûn ji vê rewşa aştiyê wêdetir binêrin da ku paqijiya giyanê xwe fam bikin - paqijiyek ku ji hêla teşwîqên hestî an reaksiyonên otomatîkî yên li hember ramanên bi hestan ve girêdayî ne nehatiye qirêj kirin. Rewşa ku hûn wê hingê pê re .rû bi rû dimînin, bextewariyek domdar û her gav nû dibe ye Eger tu taseke avê di bin ronahiya heyvê de deynî û dû re tevbidî, tu dê wêneyekî xirabkirî yê heyvê biafirînî. Dema ku av di tasê de rûdine, şewqa wê zelal dibe. Demên ku ava di tasê de bêdeng e û rûyê heyvê bi zelaliyeke bêkêmasî nîşan dide, dikare bi rewşeke aramiya hizirkirinê û rewşeke bêdengiya kûr re were berhev kirin. Di aramiya hizirkirinê de, hemû pêlên hest û ramanan ji hiş diherikin. Û di vê rewşa aramiya kûrtir de, kesê hizirker, di wê aramiyê de, heyva tijî .ya hebûna îlahî dibîne ku di gola giyan de tê xuyang kirin Çar rewş hene ku mirovê asayî pê dizane: bextewarî dema ku xwestekê pêk tê, bêbextî dema ku ew nayê înkarkirin, bêzarî dema ku ne kêfxweş e û ne jî depresyon e,

û aramî dema ku van hest an rewşên psîkolojîk ên kêf, êş û
.bêzariyê derbas dike

Aştî rewşek pir xwestî ye, ku ji nebûna hem xemgînî û
hem jî kêfê, û nebûna bêzariyê derdikeve holê. Ev rewş bi
berdewamî li ser rûyê giyan diguherin û diherikin. Piştî
siwarbûna pêlên aloz ên êş û kêfê, tevî ketina dubare nav
kûrahiya westandinê, kêfxweşî di şemitîna li ser deryaya
aram a aştiyê de heye. Lê ji aştiyê mezintir ekstaza giyanî ye
- bextewariya giyan - bextewariya dawîn. Ew kêfxweşiyek
domdar e ku qet naçe lê heta hetayê bi giyan re dimîne. Ev
kêfxweşiya bilind tenê bi hişmendiya hebûna xwedayî dikare
.were bidestxistin

Kenek rastîn kenek bextewariya giyanî ye ku ji hizirkirin
.û fikirîna li ser Xwedê û hestkirina hebûna Wî tê bidestxistin
Kenê min ji kêfxweşiyê kûr a di hundirê min de
derdikeve - kêfxweşiyê ku ji bo her kesî gihîştî ye. Ew mîna
bîhna ku ji dilê guleke şîn derdikeve ye. Ev kêfxweşiya mezin
yên din vedixwîne ku xwe di nav avên pêroz ên bextewariyê
.de binav bikin

Di ronahiya lêborîna pêroz de, tariya nefretê ya ku bi
salan kom bûye wînda dibe
Xwedê zû her hewcedariya perestvanên xwe pêk tîne ji
ber ku wan xwe ji niyetên xweperest ên ku hewldanan têk
.dibin û hêviyan bêqîmet dikin, azad kirine

Ewê ku Xwedê diparêze, tiştek nikare wî xera bike
Em di vê dinyayê de ne bi tenê ne, ji ber ku Xwedê bi
me re ye, û têkiliyên domdar, nêzîk û dostaniyê hene ku em
.ji wan piştgirî û kêfxweşiyê distînin
Ey stêrka rêberiyê ya geş li ezmanên şehrezayiyê,
çirûska te ya geş min vedixwîne ku ez asoyên te yên pêroz
bikolm, û çûkê min ê bêrîkirî bi lezeke mezin direve, di
atmosfera tarî û qerebalix de qul dike, bi hesreta te ve tê
.ajotin û di şewqa te ya herî pêroz de xwe vedişêre
Kesayetiya mirov dest bi pêşxistin û geşbûnê dike dema
ku mirov bikaribe - bi rêya hestên hundirîn û întuîtîv - hîs

bike ku ne laşê fîzîkî yê hişk lê herikîna giyanî ya herheyî di
.hundirê laş de ye

Dema ku dilê şagirt bi evîna Xwedê tijî bibe, rûyê wî dê
bi kenek aştî û şehrezaiyî bibiriqe, û tebeqeyên nezanîne
yên ku giyanê wî dorpêç dikin dê bi tevahî hilweşin û winda
.bibin

Dema ku hûn li kulîlkek an darekê dinêrin, hûn dizanin
ku ev şiklên jiyanê yê bedew bi serê xwe çênebûne. Xwedê
ew e ku wan şikil daye û bîhn û bedewiyeke bêhempa daye
.wan

Her tim erkên xwe, çi yê biçûk çi yê mezin, bi
baldarîyeke kûr pêk bînin, ji bîr nekin ku Xwedê rêberiya
gavên we dike û hewlên we ji bo bidestxistina armancên we
.yên bilind xurt dike

Dema ku mirov bi cewhera xwe ya giyanî ve girêdide,
serdemên ji bîrkirî û yê berê û hêzên nemir ên giyan
vedigerin hişmendiya wî/wê. Di meditasyonê de, mirov bi bîr
.tîne ku ew giyanek nemir e, ne laşek nemir e
Li her derê em mirovên baş û xerab dibînin, ku bi awayê
xwe li bextewariyê digerin. Kes naxwaze zirarê bide xwe. Ji
ber vê yekê çima hin kes bi awayên ku bê guman dibin
sedema êş û xemgîniyê tevdigerin? Ji ber ku ew kiryar ji
.nezanî û xapandinê çêdibin

Em ji te dixwazin, ey Xudan, ku tu bi ronahiya
şehrezaiya xwe li ser me ronî bikî û tariya nezanî û
.xapandinê ji me dûr bikî

Mirovê hişyar divê ji tirsê bêtir baldar be, û divê di
hundirê xwe de hestek wêrekiyê bêyî bêhişmendî û
bêberdewamî pêş bixe da ku xwe nexe ber rewşên ku dikarin
.tirs û fikaran çêbikin

Aqil ne girêdayî derzîkirina agahiyên ji derve ye, lê belê
girêdayî hêza qebûlkirina navxweyî ye, ku mîqdara zanîna
rastîn a ku dikare were bidestxistin û leza ku ew zanîn dikare
.were bidestxistin diyar dike

Ev dinya tenê sehneyek e ku em rolên xwe di bin
rêberiya Rêberê Îlahî de pêk tînin. Divê em bêyî ku xwezaya
rolên ku ji me re hatine spartin çi be, baş performans bikin,
her gav ji bîr mekin ku xwezaya me ya bingehîn bextewariya
.bêdawî ye

Zanatirîn zana ew e ku dixwaze Xwedê nas bike, û
serketîtirîn zana ew e ku Xwedê dîtiye
Ey Ezîzê Xwedayî, bila tu di jiyana me de cihê yekem
bigirî, bila evîna te ya şîfayê dilên me tijî bike, û bila
.ronahiya te ya pîroz tariya xeman ji giyanên me belav bike
Azadî tê wateya li gorî wijdanê tevgerîn, ne li gorî
fermanên adet û xwestekê. Guhdarîkirina ego û kêfên wê
astengiyan diafirîne, lê guhdana şîretên aqilmendiyê ji wan
.astengiyan rizgariyê dide

Aramiya hişê bi pêşxistina hişmendî û bi mebest a
taybetmendiyên baş dikare were dîtin, ku dema ku bi tevahî
mezin bibin, nikarin ji xwediye wan werin standin heya ku ew
.biryar nede ku bi îradeya xwe dev ji wan berde
Piraniya mirovan bi rêbazên şaş li bextewariyê digerin.

Hin kes bawer dikin ku ew dikarin bi pejirandina tevgerên
xelet û kiryarên nexweş ên ku sozên geş ên bextewariya
zêde û mayînde pêşkêş dikin, bextewariya xwe du qat bikin,
û ew bi van sozên derewîn têne xapandin, ji ber ku tama
bextewariya rastîn nikare di dojeha xeyalên derewîn û
.kiryarên xelet de were tam kirin

Her deqe bêdawî ye ji ber ku bêdawî dikare di nav wê
deqeyê de were jiyîn. Roj, deqe û saet pencere ne ku em
dikarin ji wan bêdawîyê bibînin. Jiyan kurt e, lê di heman
demê de bêdawî û bêdawî ye. Ruh nemir e, û di vê beşa kurt
a jiyana mirovan de, divê em ji her potansiyel û derfeta
.berdest herî zêde sûd werbigirin

Peyvên ruhanî mîna tovan in ku ji bo şîn bibin, mezin
.bibin, kulîlk vebin û fêkî bidin hewceyê axa berhemdar in
Geşepêdana giyanî hewceyî nîrxandina xwe, ji nû ve
rêzkirina pêşîniyên jiyanê, destnîşankirin û jîholêrakirina

adetên zirardar, û şopandina rêgez û qanûnên tenduristiyê li gorî têgihîştina giyanî ya pêşkeftî û hêza derûnî ya zêde dibe .ye

Dema ku şagirt kêfa îlahî tam bike, ew ê bibîne ku Xwedê ji her tiştî bêtir ji bo wî rast bûye, û ew ê fêm bike ku destdana hebûna îlahî bextewariyek e ku tu kêfa hestî nikare .wekhev be

Xwedê dixebite ku hişmendiya giyanî ya mirovan şiyar bike û îradeya wan bi riya bedewiya fezîletê, mezinbûna tehemûlê, heybeta şehrezayiyê û şahîya bextewariya giyanî .ber bi rêya rast ve bibe rêber

Ez ê yên din xerîb nehesibînim ji ber ku ez hîs dikim ku her kes bira an xwişka min e. Ez ê jiyana xwe serkeftî û têrker bikim da ku ez bikaribim alîkariya yên din bikim ku biserkevin û bigihîjin armanca xwe. Ez ê bi yên din re hevxiyê bikim û dilovaniya xwe nîşanî wan bidim, wekî ku ez xwe nîşan didim. Ez ê ji Xwedê hez bikim mîna ku pêxember û pîrozan jê hez kirine, û ez ê xweperestiyê .bavêjim nav kaniya evîna xwe ya ji bo yên din

Li pişt vê jiyana demkî û erdî, ku bi mirinê ve girêdayî ye, jiyanê herheyî û neguherbar heye. Laş ji hêmanên kîmyewî pêk tê ku dirizin û dimirin, lê li pişt vê hebûna demkî jiyanê herheyî û ezmanî di hebûna Xwedê de heye. Ji ber vê yekê, divê em hemû bala xwe nedin vê laşê nemayînde, û yên ku wê dixwazin divê ceribandîna wê tehemûl bikin û .bibin serwerên wê

Îro ez ê hewl bidim ku alîkariya kesên hewcedar bikim û .çî ji destê min tê bidim birçîyan

Ez di bin parastina Xwedê de ewle û bi silamet im û li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal, ez yek ji ronahiya qencyê me ku rêberiya keştîyên giyanan dike ku ji hêla pêlên .xemgîniyê ve di deryayêke tevlihevî û fikaran de têne avêtin Îro ez Xwedê di lerizîna aştiyê de hîs dikim ku di hundirê min de dilerize û tîlên dilê min dihejîne

Ez ê her tiştî bikim da ku yên din bextewar bikim, mîna
ku ez hewl didim xwe bextewar bikim, û bi bextewariya xwe
ya giyanî ez ê xizmeta her kesî di mala evîna îlahî de bikim û
ez ê ji bilî xwe ji tiştê netirsim ger ez hewl bidim wijdanê
.xwe bixapînim

Ji baxçeyên ruh

Niyeta te ew e ku herî derekê, û tu lez dikî ku zû bigihîjî
wir. Dema ku tu digihîjî, tu dibînî ku ji ber bêsebrî, fikar û
belkî jî aloziya ku tu hîs dikî, tu ji wir kêfê nagirî. Di şûna wê
de, hewl bide ku aramtir, aramtir û hevsengtir bî. Ger
ramanên te ber bi fikar û aciziyê ve diçin, wan bi zorê
.tepeser bike heta ku ew dîsa aram bibin

Heyecanî bandorek neyînî li ser hevsengiya sîstema
dema dîke ji ber ku ew mîqdarek mezin enerjîyê dişîne hin
beşên laş û yên din ji para wan a xwezayî bêpar dike. Ev
nehevsengiya di belavkirina enerjîyê de sedema fikaran e.
Laşek aram û rihet demaran aram dike û rehetiya psîkolojîk
.pêş dixe

Bi lihevhatina bi Xwedê re, dîtina hundirîn hêdî hêdî dest
pê dike ku meriv baweriyek bêkêmasî hebe ku Xwedê dê
bersiva her duayek ji dil bide. Her kesê ku ji bo ronakbûnê
.berê xwe dide Wî, dîtina wî vedibe û hiş û dilê wî ronî dibe

Dema ku têgihîştin vedibe, ew wekî hestek ku ji dil
derdikeve xuya dike, hestek zelaî û rastbûnek kûr. Bi saya
vê hestê, lêgerîner baweriyek bêdawî û rêberiyek saxlem bi
dest dixe da ku rêya rast bişopîne, û hêdî hêdî digihîje wê
.hestê ku vê hestê nas dike û pê bawer dike

Ev nayê wê wateyê ku meriv bi tevahî dev ji fikirînê
berde; fikirîna aram û bêalî jî rê li ber têgihîştinê vedike.
Ramanîna hestyarî, ku ji ber xweperestî û girîngiya xwe ve tê
.ajotin, rê li ber şaşfêmkirin û encamên xelet vedike
Gumanên wêranker û baweriyên derewîn bi dil û can red
bikin, û dil û canê xwe ber bi qada bawerî û bawerîya
bêkêmahî bi Xwedê ve bizivirînin. Di bêdengiya hizirkirinê

de, hişmendiya we dê bikaribe li ser rastî û têgihîştina rast
bisekine. Di vê ezmûnê de, bawerî geş dibe û vedibe, û bi
rêya têgihîştinê, hûn ê tiştên ku çav nedîtiye, guh nebihîstiye
.û hişê mirovan nefikiriye biceribînin

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve diçim

Çawa ku roj li ser rêyên herî qerebalix dibiriqe, ez ê
tîrêjên evîna îlahî li hemû cihên qerebalix ên çalakiyên xwe
.yên rojane bibînim

Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim giyanê
xwe bi sibehê re şiyar bikim û wê bînim ber deriyê te yê
.pîroz

Ya Xudan, ruhekî comerd bide min da ku ez tiştên ku
min hene bi yên din re parve bikim, û alîkariya min bike ku
ez di gola bêdeng a hişê xwe de şewqa heyva giyanê xwe
.bibînim ku bi ronahiya hebûna Te dibiriqe

Îro ez ê xwe bavêjim nav deryaya hizirkirin û ramanê li
ser Xwedê heta ku ez gewriyên şehrezayî û şahiya îlahî
.bibînim

Ez ê ji te hez bikim, Xudan, ji her tiştî bêtir, ji ber ku bêyî
.te ez nikarim ji tu mirovî an tişteki din hez bikim

Di kûrahiya çiyayan û ezmanên bêdeng de, û di
kûrahiya giyanê xwe de û di şikefta bêdengiyê de, ez hebûna
Xwedê hîs dikim û kêfxweşiya Wî ya domdar hîs dikim, û ez ji
kaniyên Wî yên paqij vedixwim ku qet ranawestin û heta
.hetayê zuwa nabin

Ez ji te hez dikim û te dihebînim, ey Xudan, ku evîna te
.di her dilê diloan û evîndar de serdest e

Kesekî ji mamoste Paramahansa xwest ku rêyekê nîşanî
wî bide ji bo pêşxistina kesayetiyek balkêş û mîzahî, û wî got:

Divê hûn dema ku hûn bi yên din re têkilî datînin, ji hêla
derûnî ve amade bin, ji ber ku bêhişbûn ji her tiştî bêtir zirarê
dide karakterê mirov. Bê guman, ez behsa bêhişbûna

mirovên mezin nakim, ku ramanên wan bi gelemperî di
.mijarên kûr de têne vegirtin
Her tim hişyar û haydar be, û tu dê bibî mîknatîsek
balkêş

Kes hez nake ku bê paşguhkirin. Em hemû dixwazin ku
hestên me werin berçavgirtin û li ber çavan bên girtin, û bi
heman awayî, divê em hestên yê din jî li ber çavan bigirin û
li ber çavan bigirin da ku em lihevhatin û têgihîştinê bi dest
bixin. Ji bo vê yekê, divê hûn ji her kesê li dora xwe re hişyar,
.têgihîştî û baldar bin
Mirîyan desthilat nînin ku yê din heqaret bikin, lê yê ku
bala xwe nade wan, dikare
Dema ku hûn di nav hevalên kesên din de ne, bi baldarî,
enerjîk û bi eleqedarî bi wan re têkilî daynin, lê ji axaftina li
.ser xwe dûr bisekinin

Her kes dixwaze li ser xwe biaxive, lê ev rêbazek qels e.

Bila yê din li ser xwe biaxivin ger bixwazin; guh bidin
gotinên wan. Bila li ser pirsgirêk, destkeftiyên xwe û
bandorên xwe biaxivin, lê bila magnetîzma we ji bo we
biaxive. Ronahiya çirayê bi zelaî ji bo xwe diaxive; bila
.lerizînên we yê bêdeng bi heman zelaliyê ji bo we biaxive
Xwedê di dîtiniyekê de nîşanî min da ku ew kesên ku di
şer de dimirin xewneke tirsnaq a mirinê dibînin, lê gava yê
baş ji laş radibin, ew mîna kabûsek tirsnaq şiyar dibin û
.kêfxweş dibin ku ji wê rizgar bûne

Hemû ezmûnên jiyana me beşek ji xewna kozmîk in.

Mirovahiyê kabûsa şer afirand, lê piştî ku qurbanîyên vê
kabûsê ji laşên xwe derdikevin, ew fêrî dikin ku ew xewnek
tirsnaq bû ku ew jê şiyar bûne, û ew fêrî dikin ku ew
.nemirine. Ev rastiyeke metafizîkî ya kûr e

Eger mirov bizanibûya ku ew xewn dibîne, ew ê ji
ezmûnên xewnên acizker êş nekişanda. Lê eger ew di nav
xewnê de xwe fêrî bikin û kesek derbeyek kujer lê bide, ew
mirina di xewnê de wekî ceribandinek rastîn û tirsnaq xuya
.dike heya ku ew şiyar bibin û fêrî bikin ku ew ne rast bû

Ev yek ji bo rewşa piştî mirinê jî derbas dibe. Gava ku
em ji laşên xwe derdikevin, em fêr dikin ku hişmendiya me
nemiriye, lê belê em ji laş û astengî û sînoren wê yên maddî
.azad bûne, û di wê rizgariyê de azadîyek mezin heye

Divê em qet mirinê nexwazin, lê belê divê em
hişmendiya xwe bi hevahengî bi Xwedê re û bi hizirkirina li
ser Wî amade bikin, da ku gava mirin di wextê xwe de were,
.em karibin lê tenê wek xewnekê binêrin

Ez dikarim xwezaya xewnî ya jîyan û mirinê bibînim her
dem ku ez bixwazim Ji ber vê yekê, ez pir girîngiyê nadim vê
laşê

Di bingeha sîstema demarî de fîzyolojiyê giyanî heye
ku bi awayekî bêhempa rê dide mirovan ku bigihîjin qonaxên
.herî bilind ên pêşketina hişmendiye

Mejiyê mirov, ji mejiyê piraniya ajalan mezintir e ji bilî
balîna û fîlan, tevlihevtir e û xwedî kapasîteyek mezintir ji bo
ramanê ye. Ev yek mejiyê mirov dike amûrek guncaw ji bo
mirovana, ku xwedî hişmendiye pêşkeftî ji afirîdên din in.
Pêçandinên tevlihev û tevlihev ên mejiyê mirovan dihêle ku
kûr û kûr bifikirin. Ji ber vê yekê, tenê mirovahî dikare
bigihîje astên pêşketî yên têgihîştinê, û di encamê de,
Afirînerê xwe nas bike. Mirovê aqilmend ew e ku şîyanên
xwe yên rewşenbîrî di xizmet û sûdwergirtina mirovahiyê de
.li ser astên madî, rewşenbîrî û giyanî bi kar tîne

Zivistan bi cilê xwe yê sar, spî û mîna lîlyayê hat
Xwestekên min ji bo kêfên havînê wîndî bûne
Ji min re hat gotin ku ez germahiya dilê te yê diloan
bigerim

Û gava bihar derket, reqisîya, bi her cûre kulîlkan
xemilandî

Bi bîhna çol û çiyayan, ji min re hat gotin ku ez ji te hez
bikim, Xwedayê min

Û havîn hat, melodyên xwe yên kesk di nav pelên nerm
de, di dengê xişxişîya spehî û xişxişîya darên çaman de
.digot

Ew israr kir ku ez ji te re bixwînîm
Tew axa nerm û nazik jî lingên min ên bi lez û bez
dihejand
Û wê ji wan xwest ku nêzîkî penageha te ya herheyî
bibin
Bîhna nerm ji min re got ku ez rêya wê bişopînim
Ber bi perestgeha te ya pîroz ve di dilê gul û reyhanên
lerzok de
Û çûkan ji min re gotin ku ez jî wek wan ji te re bistrêm
Û bayê pêldar li ser çem û robaran
Min bilbilên evîna xwe ji bo te şiyar kirin, û ew li ser
sînga te ya mezin dest bi şahiyê kirin
Û bi tîlên xwar ên giyayê, min fêr bû ka meriv çawa
ditewîne
Ez li ber te ditewînîm, ey Xudan
Û buxûrê jî ji min re behsa bîhna xweş a rûnê te kir
Û ez çawa dikarim dilê xwe bi bîhna te ya pîroz li ber
?textê te yê bêdawî tijî bihêlim
Û kevirên piçûk, bêdeng û sebirkar ji min re gotin da ku
ez te bibînim, tewra di wan kesan de jî ku hewl didin
bextewariya min bidizin
Salên jibîrkirî ji min xwestin ku ez peyamek evîn û
dilovaniyê ji hevalên xwe yê mirovan re bişînim ku di her
.deqe û saniyeyê de pêçayî be
Û her ramanek ji min re digot ku ez di dilê wê de li te
bigerim
Evîna min îlham da min ku ez ji her tiştê ku bi rêya te
heye hez bikim
Û evîna min bi çirpe ji min re got: "Bi hemû hêza min ji
".min hez bike, ey Xwedayê min
Carekê ez li ser nivînek ji giya û kulîlkan dirêjkirî bûm û
min xewn dît ku her tişt xweşik û şad e
Serê min li ser giyayên dirêj, kesk û stûr bû, ku bi bayên
.ku bîhnek xweş hildigirtin min şil dikirin

Paşê ez neçar mam ku dest û laşê xwe bidim, û ez ji mezinbûna Afirînerê wê matmayî mam. Belê, ez matmayî mam ku ez, ku ji rastiya laşê xwe piştrast im, rojekê wê di erdê de bihêlim, ev laşê ku di dema mirinê de sar, zer û bêliv dibe, lê niha ew bi jiyanê dilşad xuya dike û bi sedan hest, .milyon raman û milyaran xeyal û têgihîştinan dihevine

Ev laş ew sehneya ku beşên jiyanê li ser vedibin e, ku kulîlkên bişirînan vedibin, tenê ji bo ku hatina mirinê ya neçar li dû wan were. Li vir, di nav goşt, hestî û xwînê de, û li pişt maskeya xweşik a çerm, gurên nexweşiyê û heywanên xwestekê vedişêrin. û li vir jî, di bin goşt de, rêyek veşartî ber bi padîşahiya ronahiyê ve heye. Ev laş dê hişk bibe û winda bibe dema ku xwediye wê - giyan - bi awayekî bêveger jê dûr bikeve. û çima na? Ji ber ku dema ku xwediye ronakbîr ê wargeha fîzîkî ji jiyanê di kulubeya qirêj û hilweşiyayî ya madeyê de, ku bi tîlên demaran ve girêdayî ye ku lînerîna domdar dixwazin, westiyaye, ew di xaniyek din de li quncikekî erdê Xwedê - di alemek din a hebûna tevahî de ku bîhna şahiyê li her derê û bênavber belav dibe, .teselî dibîne

Ruhê nemir bi kenekî herdemî rola jiyan û mirinê dilîze,

paşê diçe mala xwe ya herheyî

Ma temaşevanên sînemayê mecbûr in ku piştî ku pêşandan biqede heta hetayê di sînemayê de bimînin? Bê guman na. Divê mirov vegerin malên xwe. Bi heman awayî, giyan tîl vir da ku ji dîmenên sînemayê yên jiyanê kêfê bistînin, dûv re diçin û dîsa vedigerin. Ew ji temaşekirina fîlm û şanoyan hez dikin, û gava ku ew ji performansên ku xeyal dikirin westiyên, û dersên ku Xwedê dixwaze ew fêr bibin bi dest xistin, ew carekê û her û her vedigerin cihê bextewariya .herheyî

Dema ku nirx li ser edaletê neyên damezrandin, qul û

merc vedibin ku ji wan re bêbextî û êş diherikin. Ger nirx li

ser xweperestî, pevçûnên kujer û pêşbaziya dijwar bin,

encam dê qirêj bibin ji ber ku motîv nepak in, û di rewşek
.wusa de pere dê neyê pîroz kirin

Divê mirov wijdanê xwe ji xweperestiyê paqij bike û
hewl nede ku xwe li ser hesabê yên din dewlemend bike.
Razîbûna rastîn ruhanî ye, ne madî ye, û qezenca rastîn di
jiyanê de xwedîbûna xezîneyên şehrezayî, zanîn û evîna
.Xwedê ye

Divê em sade bijîn û her tim hewl bidin ku alîkariya yên
din bikin û rewşa wan bi qasî ku pêkan be baştir bikin. Lê ev
armanca hêja bi xweperestî û çavbirçîtiyê re ne lihevhatî ye
.bêyî ku em li yên din binêrin

Ew kesên ku ji dinyayê hez dikin nehevseng in û ji ber
vê yekê serkeftî nayên hesibandin. Jiyaneke sade û hevseng
hunereke ecêb û nîşaneke serkeftinê ye. Ew kesên ku
armanca wan tenê qezenckirina pereyan e, dê li cem Xwedê
.dilovaniyê nebînin

Rast e ku Xwedê hesta birçîbûnê di hundirê me de
çandiyê da ku em bikaribin bixebitin û debara laşê xwe bikin,
lê dabînkirina laş ne tenê armanca jiyanê ye. Armanc ji her
ramanek madî an demkî pir mezintir e, her çend ew ecêb, bi
.heybet û geş xuya bike jî

Yek ji şagirtan ji Mamoste Paramahansa pirsî ka meriv
çawa hebûna îlahî tecrûbe dike. Wî bersiv da: "Her şev, berî
ku hûn teslîmî razanê bibin, heta ku hûn hîs bikin ku
hişmendiya we cîhana ramanan qul kiriye û ketiye
dimensiyonek din, meditasyon bikin. Lêbelê, ev ne hemû ye.

Piştî ku hişê xwe ber bi hundur ve zivirînin, divê hesret
derkeve holê û xwestek divê mîna lehiyê ber bi Xwedê ve
biherikin. Dema ku şagirt bi tevahî xwe radestî Xwedê dike,
ew ji nişkê ve hîs dike ku wî dest daye hebûna Wî ya pîroz û
ew nas kiriye. Ew ê ronahiyek mezin a geş bibîne û dibe ku
milyaket û giyanên diloan bibîne. An jî dibe ku ew bîhnek
ezmanî ya serxweşker bibihîze û wê hingê ew ê bizanibe ku
Xwedê bersiva wî daye û têgihîştina wî dê vebe û Xwedê dê
razên jiyanê ji wî re eşkere bike. An jî dibe ku ew di dema

meditasyonê de di nav aramiyek mezin de were pêçan. Ger ew berdewam bike bi meditasyonê û Xwedê evîna xwe ya mezin bide wî, ew ê kêfxweşiyek îlahî ya ku ji her tiştî wêdetir e hîs bike. Xwezî bi wî kesê ku ev ezmûna bextewar ".tê dayîn

Evîna îlahî deriyê bihuştê vedike, ku bi riya wê lêgerîner dikeve hebûna Xwedê

Eger mirovek ji Xwedê, yê diloan û şehreza, nanê jiyana herheyî bixwaze, Ew ê kevirê nezanîna madî nede wan. Ger perestvanek xwarina aqilmendiyê bigere, Xwedê marê xapandinê pêşkêşî wan nake. Ger perestvanek ji Xwedê esansa bextewariya îlahî bixwaze ku hemû tîbûnê vedimirîne, Ew ê dûpişkê fikar û tengahiya psîkolojîk nede wan. Ger mirovên xapandî bizanin ka çawa diyariyên baş bidin zarokên xwe, Xudan - çavkaniya hemû qencî û şahiyê - dê çiqas bêtir zanîn û ronakbîriya giyanî bide wan ên ku ji Wî !hez dikin

Xwedê şehrezayiya herî bilind û zanîna herî mezin dide kesên ku li wan digerin, û Ew xwe dide lêgerînerê dilsoz ê ku ti şûna wî qebûl nake. Ewê ku bi hemû dil û canê xwe li Xwedê digere, zanatirîn zana ye, û ji mirovan hezkirotir e ji Xwedê re. Û dema ku hesreta perestvan zêde dibe, ew bersivek kêr û hezkirotî ji Xwedê werdigire û kêfxweşiya bêhempa ya evîne ya ku ji hêla kesên ku ji Hezkirotî hez dikin .ve tê ceribandin, tecrûbe dike

Kesê aqilmend ku di vê xewna kozmîk de bi hişmendiya giyanî û hesreteke îlahî ya zêde dibe rola xwe dilîze, nêzîkî Xwedê ye û ji Wî re delal e. Ew xwediyê evîna paqij e û bêyî armancên xweperest û bêyî pêşsertên pêşîn ji Xwedê hez dike, wek mînak gotina "Ey Rebbê min, ez ê bi şertê ku tu "tenduristî, pere û jiyanekê rehet bidî min, ez ê te biperizim Di navbera aqilmend û Xwedê de evînek kûr û hevbeş heye ku bêdawî û bêdawî ye. Ger kesek ji Xwedê tiştêkî taybetî bixwaze, Xwedê bi tevahî dizane ku ew kes ji Xwedê .bêtir bi diyariyên Wî re eleqedar e

Ne xelet e ku mirov ji bo pêdiviyên xwe dua bike, lê gava ku ew ji bo naskirina Xwedê û dîtina ronahiya rûyê Wî yê bi heybet dua dikin, divê ew ji vê yekê ti sûdek kesane nexwazin, û divê ramanên wan bi diyariyan bi xwe ve sînordar nebin, lê bi Diyarker bi xwe ve girêdayî bin. Dema ku lêgerîner bikaribe vê yekê bi dilsozî bike, ew ê bixwe hemî diyariyên din ji çavkaniya comerdî û okyanûsa bereketê .werbigire

Yek ji şagirtan ji mamoste Paramahansa şîret xwest ka çawa di hin rewşan de tevbigerin û bi yên din re mijûl bibin, :û wî got

Li pey rastiye here û jê dûr nekeve, û ji gotina tiştên ku dikarin zirarê bidin te an yên din dûr bisekine, her çend rast be jî, heta ku tu ji ruhê rastiye dûr nekevî. Di heman demê de, divê tu neçî ekstrema berevajî û ji bo dûrketina ji gotina .rastiye êşdar serî li derewan nedî

Li gel xwe û yên din rastgo be bêyî ku li ser tiştên nehewce bifikire. Rastiye bibêje û ji gotina tiştên ku zirarê didin kesî dûr bisekine. Bi navê rastgoyî û şefafiyetê hemû razên xwe eşkere neke, ji ber ku heke tu qelsiyên xwe eşkere bikî, ew ê her gava ku bixwazin hewl bidin te biêşînin an jî tinazên xwe bi te bikin. Çima çekek bide wan ku ew ?dikarin li dijî te bikar bînin

Bi awayekî biaxivin û tevbigerin ku ji bo we û yên din bextewarî û aramiyê bîne

Pêdivî ye ku meriv têgihîştina giyanî pêş bixe da ku cûdahiya di navbera rastiya ku qencyê tîne û vegotina rastiyan bêyî ku encamên ku ji wan derdikevin bifikirin, bizanibe, ji ber ku tişt li gorî dawîya wan têne nirxandin. Ne şîret e ku meriv her tiştê ku hûn dizanin bêje, û ne jî şîret e ku meriv li ser tiştên ku yên din divê ji bo qenciya xwe .bizanibin xwe veşêre û veşartî be

Dema ku têgihîştina te ya tevahî nebe, çêtir e ku di axaftinê de xwe ragirî heta ku tu têgihîştineke rasterast a .rastiye bi encamên adil ji bo hemûyan bi dest nexî

Her tim li ser Xwedê bifikire û alîkarî û rêberiya wî
bixwaze, û têgihîştina te dê vebe da ku tu tiştan bi zelalî
.bibînî û hingê tu dê bikaribî çêtir ji hev cuda bikî

Barkirina şaneyên laş bi zindîtiya ciwaniyê

Enerjiya kozmîk bi berdewamî û bê navber diherike nav
laş, lê piraniya mirovan ji vê zindîtiya zêde bêxeber in. Yên
ku wê hîs dikin, di şaneyên xwe de pêlek enerjiyê û herikînek
.nûjenker diceribînin ku hêzek nû dide wan
Hemû xweza bi rêzdarî li ber Rebê Gerdûnê ditewîne, û
hêza Wî di nav mirovahiyê de diherike. Pirsgirêk di têkçûna
çêkirina girêdanek xurt di navbera mirovahiyê û çavkaniya
hemû hêzan de ye. Em rasterast bi hêza îlahî dijîn, û hemû
.hêzên din bêyî hêza piştgirî ya Xwedê bêkêr in
Xwarin, oksîjen û tîrêjên rojê - ev hêman dikarin heta
radeyekê tenduristiyê bidin me, lê divê em fêm bikin ka
meriv çawa ji Çavkaniya Bêsinor tenduristiya bêkêmasî bi
dest dixê. Çavkaniyên maddî mîna pîlên piçûk in ku di
dawiyê de şarjê wan diqede, lê Çavkaniya Bêsinor
jeneratorek bihêz e ku hêza wê qet kêmtir nabe, bi berdewamî
giyan bi zindîtî, bextewarî û hêzê peyda dike. Ji ber vê yekê,
pir girîng e ku meriv bi qasî ku pêkan be xwe bispêre
.Çavkaniya Bêsinor
Kesê ku dixwaze divê rêbaza rast fêr bibe da ku
rasterast ji çavkaniya wê sûd werbigire, û divê fêm bike ku
fikir rastî ye, ji ber ku hemî diyardeyên xwezayî teşeyekî
ramana îlahî ne ji ber ku Xwedê berî afirandina vê erdê li ser
.vê erdê fikirî

Gelek kes bawer dikin ku raman berhema laş e, lê
pêkhatina pir rast a laş û hevrêziya ecêb a di navbera beş û
organên wê de bi awayekî zelal nîşan dide ku laş afirandina
.hişek kozmîk a pir bilind e
Hiş hêmana sereke ye ku laş kontrol dike, û ji bo mirov
pir girîng e ku ji pêşniyarên derûnî yên kêmasiyên mirovan
ên wekî nexweşî, qelsî, pîrbûn û bêhêvîtiyê dûr bisekine, û
xwe piştrast bike ku çalakiyek bêdawî di nav wî re diherike, û

ev çalakî bi aqil ve hatî xemilandin û dikare şaneyên laş bi
.tenduristî û zindîtiya ciwaniyê bar bike

Raman mêjî, hest û hestên her şaneyek zindî ne; ew
xwedî hêz e ku laş çalak û hişyar an jî bêhal û westyayî
bihêle. Raman efendiyê wê ye, û şaneyên laş mijarên wê ne,
ku guh didin ferman û qedexeyên efendiyê xwe yê herî
.bilind: raman

Em girîngiyek mezin didin qalîteya xwarina ku em rojane
dixwin, û bi heman awayî divê em bala xwe bidin qalîteya
xwarina rewşenbîrî û psîkolojîk a ku em her roj pêşkêşî hişê
.xwe dikin

Zanayê metafizîkî dibêje ku laş ne pêlek
elektromagnetîk e, lê pêlek hişmendiya ye ku di deryaya
.hişmendiya îlahî de diherike

Divê em her roj hêza xwe ya laşî xurt bikin, hêza xwe ya
derûnî zêde bikin, û bi rêya meditasyonê, ramana saxlem û
xebata erênî û berhemdar ku bi hev re sûdê dide beden, hiş
.û giyan, xweya xwe ya rastîn nas bikin

Xwedê di van salên dirêj ên jiyana min de min bi
bextewariyê pîroz kiriye. Çi mirov bişirîna razîbûnê li ser rûyê
min bibînin an na, kêfxweşiya îlahî her tim bi min re ye û qet
min nahêle. Çemê mezin ê bextewariyê di bin qûmên
hişmendiya min de bi berdewamî diherike û wekî kaniyên
.pîroz diherike ku baxçeyên jiyana min av didin

Ne aloziyên ji nişka ve yên jiyanê dikarin aramiya min
têk bidin, ne jî xeyala mirinê dikare bextewariya giyanî ya ku
.ez hîs dikim ji min bistîne

Zehmet bû ku ew rewş mayînde û neguherbar bibe, lê
fêkiyên giyanê ku ez niha jê kêfê distînim û bi yên din re
.parve dikim, hêjayî hemû hewldana ku min lê kir bûn
Ez bi rêberiya ruhê îlahî difikirim û tevdigerim. Pere di
jiyanê de qet armanca min nebûye, lê belê xizmeta birayên
min di mirovahiyê de bûye. Ji ber vê yekê, Xwedê gelek
deriyên qenciyê ji min re vekirine da ku ez xwe xwedî bikim

û mîsyona xwe bicîh bînim. Û her gava ku ez hewceyê
.alîkariyê bim, Xwedê tavi lê wê peyda dike
Tenê daxwaza min ew e ku ez xizmeta te bikim, û ji ber
.vê yekê ez li vir im

Hêza Xwedê di jiyana we de jî dixebite. Hûn ê vê rastiye
bi xwe biceribînin dema ku baweriya we xurt bibe û hûn fêm
bikin ku dewlemendiya rastîn ne ji serkeftina madî lê ji
.Xwedayê Teala tê

Her çend jiyana nepêşbînîkirî, bêserûber û sirrî xuya dike,
tîjî guman û her cûre pîrsgirêk û aloziyan e jî, em di bin
parastina domdar a Xwedê de dimînin. Divê em meseleyan
zêde nekin an jî li hember bûyeran aramiya xwe wînda nekin,
ji ber ku heke em bihêlin panîk me dagir bike, em hêz didin
xerabiyê û rehên wê kûr dikin, ku di axa tirs û fikaran de
.mezin dibin û geş dibin

Divê em hêvî nekin ku di ceribandînê jiyana de
bextewarî û aramiya mayînde bibînin; berevajî vê, divê em
wan di hundurê xwe de bigerin û kifş bikin. Wê demê, çi
ezmûnên ku em pê re derbas bibin, em ê bi heman awayî ku
em di fîlmekî de ezmûnên kesekî din temaşê dikin, çi xweş
.bin çi jî êşdar bin, bi wan re mijûl bibin

Mirovek dikare hemû serpêhatiyên xwe veguherîne
ceribandînê bi êş û bêbext eger ew destûrê bide hişê xwe
ku wiya bike. Dibe ku ew ji tenduristiyek baş kêfxweş bibin û
dîsa jî qîmeta wê nebînin. Lê heke ew nexweş bikevin, ew ê
wê hingê xwe bitewînin û qîmetê bidin bereketa başbûnê.
Divê em kerema Xwedê qebûl bikin û ji bo bereketên ku ew
dide me spasiya wî bikin bêyî ku li benda rewşên neyînî bin
.da ku em spasdar bin û kerema Wî qebûl bikin

Divê jiyana tevliheviyek ji hizirkirin û çalakiyê be. Dema
ku mirov hevsengiya xwe ya psîkolojîk wînda dike, ew li
hember êrîşa xeman, ewran xemgîniyê û êşên êşê
bêparastin dibe. Û heke ew hewl bidin ku qanûnên tenduristî,
serfirazî û şehrezayiyê binpê bikin, ew ê bê guman ji
.nexweşî, xizanî û nezanî cefayê bikişînin

Divê em niyetên xwe pak, motîvên xwe pak bihêlin, û bi awayekî tevbigerin ku aramiya hişê me bîne, û nehêlin ku şert û mercên jiyanê aramiya me xera bikin û bextewariya .me xera bikin

her wiha aqilê me xurt bikin û barê qelsiya rewşenbîrî û exlaqî ya ku ji salan û nifşan mîras maye red bikin. Divê ev qirêjî di agirê biryardariya nûkirî û çalakiya berhemdar de werin şewitandin. Bi vê nêzîkatiya avaker, takekesê bi rastî .pabend dikare bigihîje asoyên rizgarî û azadiyê

Qanûnên herheyî yên bextewariyê

Digotin ku di serdema zêrîn a yek ji hukumdarên rastgo yên Hindistanê de, ti bûyer, mirina pêşwext, an jî karesatên xwezayî çênebûne ku aramî û ahenga bêkêmasî ya .padîşahiya wî xera bike

Dema ku endamên malbatê bi durustî û rastgoyîyek mezintir bijîn, her mal dê bêtir ahengek, tenduristî û hezkirinê biceribîne. Lê gava ku endamên malbatê bi xweperestiyek kirêt bi hev re tevbigerin, mal dê bixweber bi nakokî û nefretê tijî bibe. Ev ji bo miletan jî derbas dibe. Dema ku mirov bi durustî û durustî bijîn, ew ê şahidiya .Padîşahiya Xwedê li ser Erdê bikin

Dem kurt e Îro em li vir in, sibê em ê biçin Lêgerîna Xwedê îmtiyaza herî bilind a mirovahiyê ye Divê em ji azadiya ku Xwedê di vê jiyanê de daye me herî zêde sûd werbigirin û wê bi aqilmendî bikar bînin da ku em bi şexsî .rastiyên giyanî yên herheyî biceribînin

Guneh her tiştê ku ji bo mirovan dibe sedema êş û azarê ye. Xezal ew e ku wan hetahetayê bextewar dike. Ger mirov di ramanên xwe de ahengek giyanî û di hundurê xwe de aramiyê tune be, xaniyek nû, otomobîlek nû, an tiştek din ê nû dê nikaribe bextewarî û aramiyê bîne giyanê wan; berevajî vê, êşa wan a hundurîn dê bimîne tewra bi .bidestxistina wan tiştên nû û hêj bêtir

Bexteweriya rastîn di şiyana dijberiya şert û mercan û li hember hemû ceribandînan derveyî de ye. Ew wê demê tê

dîtin ku hûn dikarin êşa êşdar û zehmetiyên dijwar ên ku ji ber pêşdarazî û hewldanên xerab ên yên kesên din ên ji bo zirarê û girtina we çêdibin, tehemûl bikin, û hûn bi evîn û bexşandinê bersivê bidin gunehên wan. Dema ku hûn bikaribin aramiya hişê xwe tevî êşên êşdar ên şert û mercên derveyî biparêzin, wê hingê hûn ê tama bexteweriyê tam .bikin

Nivîsarên Pîroz dibêjin ku ew kesên ku fermanên îlahî paşguh dikin û li pey xwestek û xeyalên xwe yên bêaqil diçin, ne bextewariyê dibînin û ne jî digihîjin armanca xwe ya dawîn. Ew lêgerînerê rastiyê teşwîq dikin ku Nivîsarên Pîroz ji xwe re bikin rêber û dadwer di destnîşankirina tiştên ku divê werin kirin û ji çî dûr bisekinin de, û meseleyan ji hev cuda .bikin û li gorî aqil tevbigerin

Ew kesên ku ji xwe bawer in, ew kes in ku bi durustî tevdigerin. Bextewarî tenê ji ramanên pak û kiryarên rast tê. Ger tu niha bextewar bî, tu dê di pêşerojê de, hem li vir û .hem jî li cîhana din bextewar bî

Divê em bi berhevkirina fêkiyên aqilmendiyê berhema bextê berhev bikin dema ku tava derfetên berdest dibiriqe. Bi gotineke din, divê em derfetan bigirin berî ku pir dereng .bibe

heke tu fersendê bikar Fersendê bikar bîne, çimkî)

(neynî, ew ê bibe sedema poşmaniyê

Xwedê qanûnên giyanî dane me ku jê re ferman tê gotin. Lê ev ferman her roj û li her derê tên paşguhkirin û şikandin. Heta ku mirov wateya wan a giyanî fam nekin, ew ê her gav li ser wan gilî bikin û ji wan dûr bikevin. Ev ferman rêzikên tevgerê yên bêdem in ku ji hêla hemî olên Îbrahîmî ve têne pejirandin. Lêbelê, nivîs pir caran aliyên psîkolojîk ên van fermanan û feydeyên têkildarî şopandina wan rave nakin. Mirov van fermanan li cihên îbadetê qebûl dikin lê li derveyî wan wan dişopînin, vê yekê bi îdiaya ku ev rêzik ne pratîkî, nelojîk û ne li gorî demê ne rewa dikin. Lêbelê,

binpêkirina van fermanan sedema bingeîn a hemî
.bextreşiyên li cîhanê ye
Lê feydeya wan fermanan çî ye û avantajên wan li ku
?ne

Pirtûkên pêroz şîretê didin mirovan ku li ser Xwedê
bifikirin, hişê xwe têxin nav Wî, hemû meseleyan radestî Wî
bikin û bi îbadetê ji dil, bê durûtî û bê sextekarî, îbadetê
.Wî bikin
Divê naskirina Xwedê armanca dawîn a jiyanê be. Erkên
dinyayî bêtir hêza ku Xwedê daye mirovahiyê nayên
bicihanîn. Kirina erkên asayî dema ku Xwedê ji bîr dike şaşî û
.guneh e
Guneh tê wateya nezanîna: tevgerên bi awayekî ku li dijî
.qenciya herî mezin a mirovan e
Çima mirov xemgîn û poşman dibin? Ji ber ku wan rast
nekirin, ji ber ku Xwedê di dilê wan de ne di rêza yekem de
.bû

Divê tiştê di jiyana mirovan de ji Xwedê girîngtir neyê
hesibandin. Ger mirov bi rastî ji Xwedê re eleqedar be û erkê
xwe yê giyanî yê li hember Wî bicîh bîne, rewşa wan dê bi
her awayî baştir bibe, û ew ê tevî hemî şert û mercên
.derdorê xwe ewle û bi ewlehî hîs bikin
Her ku mirov dest bi perestina milk, pere, navdarî, an
tiştê din ji bilî Xwedê dike, bêtir dibe qedera wan. Ew
kesên ku hemû bala xwe didin van tiştan, di rastiyê de wan
perest dikin, û ji ber vê yekê ew nêzîkî Xwedê nabin, lê ji Wî
dûr dikevin. Lê ew kesên ku li Xwedê dinêrin, li ser Wî
difikirin û di dilê xwe de bi Wî re diaxivin, nêzîkî Wî dibin û di
.têkiliya xwe ya bêdeng de bi Wî re kêfxweşiya hundirîn dijîn
Tenê Xwedê dikare xewn û hêviyên mirovan ji bo
bextewariya mayînde bicîh bîne. Ji ber vê yekê, divê tiştê
.neyê hiştin ku cihê Xwedê di dil de bigire
Sembolên pêroz hene ku dikarin alîkariya lêgerîner bikin
ku Xwedê bi bîr bîne û nêzîkî Wî bibe Lêbelê, heke kesek
dest bi perestina van sembolan bike, zirara wan dê ji

feydeya wan zêdetir be. Divê îbadet tenê ji Xwedê re be, ji
.ber ku tiştek din ne hêjayî perestîne ye

Çi cewherê îbadetên rêûresmî be jî, ew ji bo Xwedê
qebûlkirî ye heya ku îbadetkar wê bi hişmendiya giyanî û
hesreta Wî pêk bîne. Lêbelê, gelek kes bingeha îbadetê fam
nakin, û raman û dilên wan ji Xwedê ber bi rîtuêlan ve diçin,
.bi vî rengî ji îbadetên xwe zêde sûd wernagirin
Bawermendên rastîn nahêlin ku hişê wan bi ti wêne an
formekê ve were sînordarkirin, lê ew bi evîna herî kûr û bi
tevahî bala xwe didin ser ruhê îlahî yê li pişt hemû wêne û
.forman

Xwedê mutleq û bêdawî ye, û tu wêne an peyker nikare
wî bigire

Meriv dikare bibêje ku Xwedê xwe di her kesê ku ji dil û
can jê hez dike û bi wî re di ahengekê de ye de nîşan dide, ji
ber ku ew li her derê heye û ji ber vê yekê di her kesî de
heye. Lêbelê, ne her kes xwedî şiyana nîşandana hebûna
îlahî ye. Roj hem li ser komir û hem jî li ser elmasê bi heman
rengî dibiriqe, lê elmas tîrêjên rojê distîne û nîşan dide, lê
komir nikare. Bi heman awayî, hemî mirov di ronahiya
Xwedê de dimînin, lê tenê çend kes dikarin wê ronahiyê
bistînin û di raman û kirinên xwe de nîşan bidin. Ji bo vê
yekê, divê ew bi rêya meditasyonê û bi şopandina hînkirin û
.fermanên îlahî xwe paqij bikin

Dema ku em navê Xwedê bilêv dikin, divê em bi kûrahî
û bi dilpakî hay ji gotinên xwe hebin. Ger hûn bikaribin di
dema nimêjê de li ramanên mirovan binêrin, hûn ê bibînin ku
piraniya wan li ser her tiştî difikirin ji bilî Xwedê, her çend ew
.navê Wî bilêv dikin jî! Duayek wusa bê encam û bêqîmet e
Dema ku em dua dikin, divê em hewl bidin ku hemû hişê

xwe li ser Xwedê bigirin, li şûna ku tenê navê Wî yê pîroz
dubare bikin û bihêlin ku ramanên me bigerin. Yek ji xaltîkên
min duayên xwe li ser tirîyên duayê dixwend, ku kêman ji
destê wê derdiketin. Lê rojekê wê ji min re îtîraf kir ku tevî ku
çil salan ev adetê duayê dikir jî, Xwedê bersiva duayên wê

nedaye. Ne ecêb e! "Duayên" wê ji adetek tirsnak wêdetir ne
.tişteki bûn

Dema ku em dua dikin, divê em ji bilî Xwedê tişteki din
nefikirin. Divê em hewl bidin ku di îbadeta xwe de dilsoz û di
duayên xwe de dilsoz bin. Bikaranîna tembûrên nimêjê û
gazîkirina navê Xwedê bi berdewamî tê qebûlîkirin dema ku
ev pratîk ji dil derdikeve û ji hêla dilsozî û hişê armanckirî ve
tê piştgirî kirin. Lêbelê, ev pratîk dikare bi demê re otomatîk
.bibe

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de, li ser rozarya hesret
û evîna îlahî biçirpînin; ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê
dixe. Bi sarbûn û hişê xwe yê bêserûber gotina navê Xwedê
kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil û hişê
mirov bi evîna Xwedê tijî be. Pratîkkirina balkişandina derûnî
bi rêya rahênanên yogayê yê bilind alîkariya me dike ku em
nêzîkî Xwedê, çavkaniya herî bilind a rûmet û şahiyê bibin, û
her weha alîkariya me dike ku em bi Wî re bifikirin û bi Wî re
.biaxivin

Girîng e ku hûn hefteyê rojekê ji bo vekişîna giyanî (eger
gengaz be) ji bo hizirkirina li ser Xwedê û ji bo ezmûna
aramî, aştî û aştîya hundirîn veqetînin. Dema ku bi vî rengî tê
derbaskirin dê ji bo pirsgirêk û fikarên ku hûn di mayîya
.hefteyê de rastî wan tên, melhemek aramker be

Her kes hewce ye ku her hefte rojekê di tenêtiyê de an jî
di "vekişînek giyanî" de derbas bike da ku birînên xwe yê
hestyarî û êşên xwe derman bike. Dema ku ew roj bibe roja
aştî, şahî û razîbûnê, hûn ê hefte bi hefte bi bêsebrî li benda
.wê bin

Tenêti bedela mezinbûnê ye. Hûn ê ji encamên ecêb ên
ku bi rêya vê vekişîna giyanî û girêdana bi giyanê we û bi
Xwedê re ji bo hiş, beden û giyanê we tene bidestxistin
matmayî bimînin. Ger hûn ber bi bextewariya rastîn ve biçin,
divê hûn serê sibê dema ku şiyar dibin û her weha berî ku
.hûn bi şev razên, xwe di okyanûsa aştîya îlahî de binav bikin

Zanayên Hindistanê ne tenê rojekê ji tenêtiyê şîret dikin,
lê tekez dikin ku di çar demên diyarkirî yên rojê de pêdivî bi
meditasyona bêdeng heye. Di sibehê de, berî ku meriv rabe
û kesekî bibîne, divê mirov ji aramî û hesta aştîyê kêfê
werbigire. Di nîvro de, divê mirov berî nîvro hişê xwe aram
bike, û dîsa berî şîvê ji demekê aştîyê kêfê werbigire. Di
dawiyê de, berî ku meriv bi şev razên, divê mirov careke din
.bikeve rewşek aştîyê

Ew kesên ku di dema tenêtiyê û di van çar demên
rojane de bi baldarî bêdeng dimînin, bê guman dê bi Xwedê
re di nav ahengekê de bin. Ew kesên ku nikarin van hemî
deman bişopînin, divê herî kêr saetên sibeh û êvarê terxan
bikin. Bi vê yekê, jiyanê wan dê ber bi başîyê ve biguhere û
.ew ê bextewariyê biceribînin; ezmûn delîla herî baş e
Eger tu bêyî ku têra xwe pereyan ji bo dabînkirina
hesabê xwe yê bankê razînî, çekan binivîsî û îmze bikî, dê
pereyên te xilas bibin. Ev yek ji bo jiyanê te jî derbas dibe.
Bêyî danîna aramiyê ya birêkûpêk di hesabê jiyanê te de,
enerjiya te dê kêr bibe, aramiya te dê winda bibe û
bextewariya te dê winda bibe. Bi kurtasî, di dawiyê de tu dê
rastî îflasa hestiyarî, derûnî, laşî û giyanî werî. Lê belê
kûrbûna rojane ya li ser Xwedê dê kêmasiyên di giyanê te de
.telafî bike

Lêgerînerê dilsoz rojane difikire, bi hemû evîn û hesreta
di dilê xwe de bi Xwedê re têkilî datîne, jê lava dike ku xwe
eşkere bike. Ger tu evîndarê Xwedê yî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê tu hiş û laşê xwe di aramiya Wî de binixumînî,
û jiyanê dê li te bikene, û karûbarên te dê bi gelek awayan
baştir bibin. Mirovekî aram kêr daran xeletîyan dike û li cihê
.ku bi hezaran tîk diçin, bi ser dikeve
Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî naxwin,
xemgîn û bêbext dibin. Ew aciz dibin û dibin makîneyên
.meşê

Heta ku hûn hewlek giyanî bidin û di dilê xwe de cihê yekem bidin Xwedê, roja aqil û aştiyê wê di asîmanê aramiyê .de hilê û bi tîrêjên xwe yên şîfayê hebûna we dorpêç bike

Roja hizirkirinê divê di heman demê de rojek bêhnvedana derûnî û laşî û çandina aştiya hundirîn be. Her .çalakiyek ku aqil û aştiyê dide wê rojê çalakiyek pîroz e Ji bo rêzgirtina li dê û bavan, pirtûkên pîroz pêşniyar kirine ku meriv bi wan re baş tevbigerin: "Qurmetê li dê û "bavê xwe bigire" û "Ji dê û bavê xwe re dilovan be

Divê bav û dayikên mirovan wekî nûnerên Xwedê, ku diyariya afirandina mirovahiyê daye wan, bên rêzgirtin.

Dayik temsîla evîna paqij a Xwedê ye, ji ber ku dayikeke dilovan li cihê ku kesek din nabihûre, efû dike. Bav nîşaneyê .şehrezaiya Xwedê û parastina zarokên xwe ye

Divê mirov ji dê û bavê xwe cuda ji Xwedê hez neke, lê wekî îfadeya wê evînê. Parêzvan û aqilmend. Ruhê îlahî yê herî bilind dibe bav û dayik da ku alîkariya zarok bike, ji ber .vê yekê divê ew di dêûbavan de were rûmetdarkirin

Nivîsarên pîroz her wiha şîretê didin me ku em ji bo kuştinê nekujin, ji ber ku wê demê mirov dibe kujer. Divê mirov di kêliyek hestiyarî ya dijwar de canê kesekî din negire. Lêbelê, heke hezkiriyên wî/wê di bin gefê de bin, divê mirov ji bo parastina kesên ku Xwedê spartiyê wan şer bike, ji ber .ku parastina malbat û welatê xwe erkek pîroz e

Derbarê qedexekirina zînayê de, armanca îdeal a yekîtiya cinsî divê ew be ku zarokên ku li gor wêneya Xwedê hatine afirandin û îfadeya evîna paqij a ku ji hêla hevjinên ku

Xwedê di hev de dibînin ve tê hîskirin, were hîskirin. Ew kesên ku tenê di asta laşî de dijîn, bêyî ku rêz li evîna rastîn an armanca bilindtir a ku xwesteka cinsî ji bo wê hatiye afirandin bigirin, li gorî vê fermanê zînayê dikin. Di vê rewşê de, ew ji heywanên ku xwestekên xwe yên cinsî têr dikin û .dûv re rêya xwe didomînin ne cuda ne

Xwedê ev meyla afirîner di mîr û jinan de afirand da ku di jiyana zewacê de evîna rastîn a hevbeş biafirînin û îfade

bikin, û divê bi awayekî din neyê xelet bikar anîn, lê divê
.were veguheztin bo çalakiyek pîroz û zanînê
Eger tu bikaribî hêza cinsî di hundirê xwe de kontrol bikî
û belav bikî, tu dê bikaribî şîyanên mezin ên derûnî ji bo
nivîsandin, xêzkirin, an jî ji bo eşkerekirina jêhatîyên veşartî
.bi gelek awayên din pêş bixî
Û gava ku hûn di dawiyê de bikaribin çalakiya afirîner
kontrol bikin û bi awayekî giyanî veguherînin, hûn ê aştîyek
mezin, evînek mezin û kêfxweşîyek giyanî ya zêde
.biceribînin
Pîroz û rêberên giyanî yên ku çalakiya xwe ya cinsî bi
awayekî giyanî veguherandine, ew dew in ku dikarin di
cîhanê de û di lêgerîna ezoterîk a ji bo rastiyê de kirinên
.ecêb û ecêb pêk bînin
Ji ber vê yekê, bikaranîna herî bilind a ajotina cinsî
bilindkirina hêza wê ye, ango kanalîzekirina enerjîya wê ber
bi armanceke bilindtir ve da ku şehrezayî, ramanên bilind û
îdealên giyanî nîşan bide. Divê mirov ji ramanên cinsî an jî
xwesteka tiştên qedexe kêfê negire. Dema ku ev cure
xwekontrolkirin were bidestxistin, mirov dê li ser têkiliya
.cinsî û armanca wê ya bilind perspektîfeke saxlem hebe
Koletiya meseleyên cinsî tê wateya windakirina
tenduristî, xwekontrol û aramiya rewşenbîrî, û bi kurtasî,
.hemî hêmanên bextewariyê yên ku mirov hewce dike
Pirtûkên pîroz her wiha ji me dixwazin ku em diziyê
nekin. Ger komê ji hezar kesan ji hev dizî bikin, her yek dê
999 dijmin hebin. Ji ber vê yekê, divê mirov mafên yên din
binpê neke, û erdê wan, aramiya wan, evîn, rûmeta wan, an
jî ti milkên wan ên madî an manewî desteser neke. Ger hûn
xwesteka standina tiştê ku ne ya we ye hîs nekin, tiştê ku
hûn hewce ne an dixwazin dê were ba we. Dizî pêşî di hişê
mirov de dest pê dike dema ku mirov dest bi çavnebariya
yên din dike. Divê tovên xwestekên xerab ji hişê mirov werin
rakirin. Fedakariya manewî rê ye. Wê demê, mirov dê bi
xwezayî pîrbûnê bikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew

dizanin û çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin.

Ev qanûnek îlahî ya bêqusûr e. Di derbarê diz û mirovên xweperest de, ew jiyana xwe li dû milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yên din hene, her çend .xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan

nikare bextewariyê nas bike

Bextewarî tenê bi hevkarîya giyanî tê. Ew wê demê tê ku

mirov pêdiviyên yên din wekî yên xwe hîs dike û ji bo yên din .jî dixebite mîna ku ew ji bo xwe dixebitin

Fermanek din a girîng ew e ku meriv ji şahidiya derew

dûr bisekine. Zirardayîna kesekî bi tahrîfkirina rastiyê rêyek

din e ku meriv ahenga civakî têk bibe. Ger kesek dixwaze

baş were dermankirin, divê ew li gorî wê bi yên din re jî .tevbigerin

Divê rastî her tim were gotin, lê divê cudahî di navbera

gotina rastiyê û tenê gotina راستیان de were çêkirin.

Behskirina kesekî wekî seqet an kor êşdar û bêkêr e; divê mirov hestên yên din li ber çavan bigire û ji şermkirina wan

dûr bisekine. Bi heman awayî, eşkerekirina راستiyek ku

dikare bêtî armancek hêja kesekî xiyamet bike jî xelet e. Ji

aliyekî din ve, divê mirov derewan neke da ku ji gotina راستiyê dûr bisekine; berevajî vê, mirov dikare di hin rewşan

de bêdeng bimîne da ku ji şermkirin an zirarêdana yên din .dûr bisekine

Divê mirov ji çavnebariyê, nexweşiyê wêranker ku

aramiya giyan dixwe, hay ji xwe hebe. Her ku mirov tiştê ku yê yên din e bixwaze, bêbextî û bextreşîya wî/wê mezintir

dibe. Mirovê çavnebar jiyaneke bi pirsgirêk dijî, qet tama aramiyê nizane. Ji bo wî/wê gelek çêtir e ku rêz li xwe bigire, .xwe bispêre xwe û li dewlemendiya hundirîn a giyanî bigere

Rûmet û qîmeta xwerû ya mirov ji her tiştê ku ew

dixwaze an jî dixwaze xwediyê wê be pir mezintir e. Xwedê

di her mirovî de bi awayekî diyar e ku di tu mirovî din de diyar nabe. Rûyê wan ne wekî yê tu mirovî ye, û giyanê wan

ne wekî yê tu mirovî ye, ji ber ku di hundirê wan de xezîneya herî mezin a hemû afirandinê heye - û ew xezîneya herî mezin Xwedê ye.

Em bi rabirdûyê ve girêdayî nînin

Dema ku mirov xwedî baweriya rast be û li gorî wê tevbigere, ew ji wan kesên ku baweriya wan kêm e û di şerê jiyanê de erkên xwe pêk naynin bextewartir e. Baweriya saxlem û kiryara rast (ku ji hêla motîfên hêja û niyetên baş ve tê piştgirî kirin) her gav li her deverê ku bextewarî heye hene, û li her deverê ku bextewarî tune be winda dibin. Ji vê yekê, em dikarin bigihîjin wê encamê ku ew du şertên bingeîn ên bextewariyê ne, ku bêtir wan nayên bidestxistin. Yê ku bextewariyê dixwazin, tenê hewce ne ku van her du hêmanên bingeîn hebin, ku kevîrên bingeîn û stûnên wê ne.

Mirov nikarin bi dilxwazî pêkhateyên bêdawî yên gerdûnê kontrol bikin, ne jî dikarin wan biguherînin an jê bibin. Ev pêkhate bi awayekî tevlihev bi tevna jiyanê mirovan ve girêdayî ne, û mirov nikarin ji wan dûr bixebitin. Lêbelê, ew dikarin hişê xwe kontrol bikin da ku xwe biguncînin van pêkhateyan.

Ziyanê nede wî

Bav û kalên me ji me bextewartir bûn, ne ji ber ku ew ji me yê niha bêtir tiştên dinyayî û kêfên wan hebûn, an jî ji ber ku ew kêmtir rastî pirsgirêkên jiyanê dihatin, lê ji ber ku ew xwedî hevsengiya psîkolojîk bûn ku rehetî, aramî, razîbûn û bi kurtasî bextewarî dida wan.

Ew ji bo bextewariya xwe ne girêdayî şert û mercên derveyî bûn, ne jî ew teslîmî şert û mercên derveyî bûn ku wê ji wan bistînin. Hestên wan ên rehetiyê, aramiyê, bextewariyê û razîbûnê xwezayî, normal, saxlem û mayînde bûn. Ger em bixwazin bextewariyê bijîn, divê em jî van

?hestan pêş bixin. Û kî ji me nake

Çarenûs encama bikaranîna îradeya azad an azadiya hilbijartinê ya berê ye. Bi pratîkên me yê îradeya azad ên

berê, me çarenûs û qeder anî û tîne ser xwe. Lêbelê, em ne
bi rabirdûyê ve girêdayî ne, û ne jî em her û her bi encamên
kiryarên xwe ve girêdayî ne. Em dikarin tiştê ku me çandiyê
betal bikin û tiştê ku me nivîsandiyê jê bibin ger em wusa
bixwazin û hewl bidin ku rêça xwe rast bikin û kalîteya
berhema xwe baştir bikin. Ger em tovên kiryarên bi
encamên êşdar ji holê rakin û li şûna wan tovên ku ji
xwezaya giyan re bêtir guncan in biçînin, em ê bê guman
fêkiyên bextewariyê ji wan tovên baş ên ku di axa giyan de
hatine çandin bidirûn. Divê em niha, niha û ne sibê, îradeya
xwe ya azad bikar bînin, ger em bixwazin bextewariyek
.mezintir bi dest bixin an êş û azarê kêmkarin
Ji ber vê yekê, şert û mercên bextewariyê di hundirê
mirov de ne, û tiştê ku divê ew bike ev e ku bi ciddî li ser wê
hevkêşeyê bisekine ku xeletî nake, û encam dê di
berjewendiya wî de bin ger ew nirxandina çêtirîn bike û pê re
mijûl bibe. Lê mirovê xwedî îradeyeke xurt bi Xwedê re di
ahengekê de ye

Enerjiya hişê ya konsantrekirî

Dema ku hûn tîrêjên rojê li ser xalek pir biçûk
disekinînin, ew germê çêdike, û ew germî dikare dar, qumaş,
kaxez û hwd. bişewitîne. Bi heman awayî, dema ku hûn hişê
xwe bi baldarî disekinînin, enerjiya wê ya komkirî ew e ku
xerabî û rehên gumanan, sedema hemû têkçûnan,
.bişewitîne, û ronahiya şehrezayiyê bi geşî û tîrêjê bibiriqe
Dema ku raman bi Xwedê re, ku çavkaniya hemû
qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pêroz e, di ahengekê de
be, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû
hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve
girêdayî ne, ku dikarin di her warî de sedemên nû ji bo
.serkeftinê biafirînin

.Xwedê hewlên baş û xêrxwazî bi serkeftinê tac bike

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji
kiryarên xwe yê berê, yê ku di demê û cihekî diyarkirî de

kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên
ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok
girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiyan wan
.raman û kiryanan nîşan didin

Dema ku hûn li rojê bi mîlyonan kîlometreyan dûr di
fezayê de dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir
xuya dike. Lêbelê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra
rojê sed carî mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me Erdê
rasterast li ber rojê bi cîh bikin, ew ê wekî xalek piçûk li gorî
wê xuya bike. Bifikirin ku firehiya mezin a rojê fireh dibe heta
ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê şîn bigire. Ezmanê
ku em dibînin tenê perçeyek piçûk e, tenê xalek, ji fezaya
bêdawî ye ku gerdûnê dagir dike. Her çend roj berfirehbûna
xwe ber bi bêdawîbûnê ve bidomîne jî, ew dîsa jî nikare
bêdawîbûnê bigire nav xwe. Ev xeyala kozmîk a piçûkbûn û
dawîbûnê şiyana hişê ji bo girtina berfirehiya gerdûnê, eslê
.wê û sînorên wê sînorê dike

Ewê ku ne girêdayî pîvan û pîvanan e, ku bê sînor û bê
eslê xwe ye, Xwedê ye, ku li her derê heye û li deverên herî
dûr ên fezayê heye. Ew di stêrkên dûr û dûr de ye, mîna ku
ew di nav te û di nav min de ye, û ew bi hişmendî ji her
fezayê ku dagir dike haydar e, çi piçûk be çi mezin be. Ji
"pirtûka "Armanca Dawî ya Mirov

Dua

Ey Xudan

Destê min ji tariyê ber bi ronahiyê ve bigire

Ey bêdengiya kozmîk

Ez dengê te di nav gurrîna çeman û şewqa bilbilan de

dibihîzim

Di girîya bayê de, di gurîna pêlan de, û di gurîna

lerizînan de

Ey Xudanê delal

Ez ne bi gotinan, lê bi hesreta dilekî ku ji hesreta te

dişewite te dipêrêzim

Bila ez firehiya te ya fireh bibînim

Hebûna te ya berdewam li pişt her tiştî
Belkî ez ê fêm bikim ku ez beşek ji hebûna te ya
neguherbar im ji bo her û her
Ey okyanûsa tijî
Xwezî çemên pêçayî yên xwestekên min bikaribana di
nav çolên asteng û astengan re biherikin
Di dawiyê de, aloziya te ya herî mezin tevlihev bû
Alîkariya min bike ku ez guh bidim dengê te, Xudan
Dengê kozmîk ku lerizîna gerdûnê jê derket
.Bila ez hebûna te bi dengê pîroz (Om - Amîn) fam bikim
melodî pîroz e ji bo hemû dengên pîroz
Dema ku ez guh didim senfoniya hebûnê, hişyariya xwe
berfireh bikim
Bila ez xwe wekî okyanûsa kozmîk hîs bikim
Û tevgerên lerizî yên laş li ser singa wî direqisin
Bila dengê herî pîroz di hundirê min de deng vede
Berfirehkirina hişmendiya min ji laş ber bi gerdûnê ve
Dibe ku ez bextewariyeke bêdawî û hemû-dorfireh hîs
bikim
Ji deryayeke ronahiyê ya zêde diteqe
Ey hêza bêdawî
Ey şehrezayiya herheyî
Giyane min bi lerizîna te ya giyanî tijî bike
Ey dengê peyva kozmîk a pîroz
Şaşiyan min rast bike
Min pêwîst e
Destê min ji tariyê ber bi ronahiyê ve bigire
Her gava ez li Te difikirim, ey Xudan, lehiyek ji hesreta
şewitandinê di hundirê min de çêdibe, hestên min dihejîne û
ji dilê min ber bi her şaneyek di laşê min de diherike, wê bi
evîna îlahî bar dike
Xwesteka min a herî mezin ew e ku ez bigihîjim kûrahiya
hebûna te û ji hebûna te kêfê bistînim
Û ji nişkê ve deriyê giyan vedibe, û ez bi dîtina ronahiya
!te ya geş ji kêfxweşiyê diqelişim

Ji bilî çend kesên ronakbîr, piraniya mirovahiyê nizane
ku paşeroj çawa ye. Lê dîsa jî, nezanîna me ya li ser paşerojê
ji bo me jî sûdmend e. Ji ber ku eger me her tiştê ku me di vê
jiyanê û jiyanên berê de kiriye bizanibûya, em ê ji ber gelek
kiryarên xwe şaş û metel bimînin. Bi rastî, dibe ku îradeya
me jî ji ber şokê felç bibe, me nekaribe ku em li pey
armancên xwe berdewam bikin û me bike qurbanê
bêhêvîtiyê. Heta di vê jiyanê dinyayî de jî, jibîrkirin nîmetek ji
Xwedê ye, ku rê li ber bîranînên paşerojê, nemaze yên tal û
.bi êş, digire ku li ser raman û hestên me serdest bibin
Lê şikir, çirûska îlahî ya di hundirê me de her tim bi hêvî
û xwesteka berdewamiya rêwîtiya bêdawî ya jiyanê dibiriqe.

Divê em ji Xwedê re ji bo van herdu nîmetan şikir bikin:

.jibîrkirina rabirdûyê û hêviya pêşerojê
Divê em negihîjin wê encamê ku çarenûs astengiyan li
pêşiya îradeya azad datîne. Lêbelê, divê em hemû hewla
xwe bidin ku li hember bandorên neyînî yên ku piraniya
mirovan bi çarenûs û qederê ve girêdidin, li ber xwe bidin û
azadiya xwe ya hîlbijartinê li gorî baweriyên xwe yên
hundirîn bikar bînin, bi şertê ku ev bawerî li ser baweriya
saxlem bin û li ser qanûnên îlahî bin, bêtî ku mirov nikare
.bextewariya rastîn tam bike

Dema ku em dest bi karekî dikin, divê em ji şert û
mercên neyînî netirsin, lê belê divê em heta radeyeke herî
zêde geşbîn bin, bi baweriyeke bêqusûr ku tiştê nikare rê li
ber pêkanîna îradeya me û pratîkkirina azadiya hîlbijartina
.me bigire

Eger em negihîjin armanca xwe, qebûlkirî ye ku em bi
awayekî nepenî qebûl bikin ku astengiyên ku me bi xwe
çêkirine hebûn ku rê li ber gihîştina wê girtin. Divê em
berdewam bikin û hewlên xwe du qat bikin da ku bigihîjin
armanca xwe. Divê em ji xwe re piştrast bikin ku astengî û
dijwarî çiqas xurt û dijwar bin jî, dîsa jî hêza me ya têr heye
ku em wan ji holê rakin û li ser wan serbikevin. Her çend em
tevî hemî hewildanên xwe jî têk biçin jî, ne hewce ye ku em

bêhêvî û dilşikestî bin, heya ku em fêm bikin ku îradeya mirovan ji çarenûsê, ku bi destê me ye, xurttir e. Ji ber vê yekê, divê em dev ji hewildanê bernedin, çend caran jî em têk biçin jî, ji ber ku her gav deriyên vekirî hene. Tenê hewce ye ku em hewl bidin û hewildanê dubare bikin heya ku serkeftin ji me re were dayîn. Xwedê dê heya ku em xwe bispêrin Wî û hewla xwe bidin, alîkariya me bike. Yê ku di rê de dimeşe dê bigihîje cihê xwe, û yê ku baweriya xwe bi .Xwedê tîne dê bêhêvî nebe

Dema ku mirov tiştê bixwaze, û ew xwestek xurt û lezgîn be, ew xwestek qet ji hişmendiya wan dernakeve, her ku ew biçin û her ku ew berê xwe bidinê, û çi mijûlî û fikarên wan bin jî. Bi çalakiya xwe ya domdar û berdewam, ew xwestek xwedî biryardariyek û enerjiyek mezin e. Ev fısıltandina rewşenbîrî ji lavakirina mekanîkî xurttir û bibandortir e, ku ji tevgerandina lêvan wêdetir naçe. Ev tiştê ku evîndarên Xwedê dikin e; ew bê rawestan evîna xwe ji bo Xwedê fısıltandin dikin, û fısıltandinên wan ji dil û nayên bihîstin, di hemî çalakiyên xwe yên rojane de. Ev fısıltandina ji dil bala wan nakişîne, û ne jî bi erkên wan ên din re nakok e. Her ku xwesteka wan ji bo Xwedê mezin dibe, evîna wan ji bo Wî xurttir û kûrtir dibe, heta ku ew hebûna Wî dest bidin û ronahiya Wî bi çavê giyan bibînin, kêfxweşiyek mezin tam .bikin û aramiyek bêdawî hîs bikin

Xwedê dersên ku em di jiyanê de hewce ne ji me re dişîne da ku em jê sûd werbigirin û têgihîştin û ezmûnê bi dest bixin. Her kesê ku ji wan dersan dûr bisekine, dê neçar .bimîne ku wan fêr bibe, çi qas dem bigire jî Her azmûnek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gazind, .kîn û biryara nebaş wê bi xeletî bikar bînin Dema ku em xwedî têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember jiyanê bin, ew xweşik dibe. Ê bê tevliheviyan

dozên psîkolojîk

li ber hevdu dikenin û bi gotinên herî xweş ên wekî "Erê,
delalê min" û "Bê guman, evîna min" û hevokên din ên
dostane bang li hev dikin. Lê gava ku ew difikirin ku ew bi
.tenê ne, ew gengeşe dikin û gotinên êşdar li hev dikin
Min bi wan re axivî û got: We ez vexwendime şahiya we,
lê atmosfer aloz e û ez hîs dikim ku di vê malê de gelek
nakokî heye, û ji min re xuya dike ku di vê jûbîla zîvîn de
.gelek hesin heye

Di destpêkê de ew aciz bûn, lê paşê qebûl kirin ku ez
rast bûm û lêborîn xwestin. Wê berdewam kir û got: Hûn bi
?her dem nîqaş û pevçûnê çî feydeyê dibînin
Wisa xuya dike ku hûn ji bo parastina navûdengê xwe
wekî cotek bêkêmasî bi hev re dijîn, lê divê hûn bi hev re
wisa bin û ji bo bextewarî û aramiya hişê xwe di aşî û
.ahengekê de bijîn

Xwarina magnetîkî

Dema ku mirov behsa xwarin an xurekê dikin, ew bi
gelemperî mebesta wan xwarina fîzîkî ye ku ji bo domandina
laş tê xwarin. Lêbelê, celebên din ên xwarinê hene ku ji
xwarina fîzîkî ne kêmtir girîng in, û pir caran hîn girîngtir in,
wek xwarina rewşenbîrî an giyanî, çalakiya derûnî an jî
.konsantrasyona hiş, şehrezayî û têgihîştina giyanî
Xwarina fîzîkî şaneyên laş diparêze, xwarina rewşenbîrî
hişê bi ramanên saxlem tijî dike, û xwarina aqilmendiyê
.giyanê zindî dike û şiyane wê pêş dixe
Xwarina rewşenbîrî bi gelemperî ji ramanên ku mirov
difikire û ji wan ramanên ku ew ji yê din bi rêya têkilî û
.danûstandinê bi wan re werdigire pêk tê
Kesên xwedî mîzacên aram û xisletên esîl dibin alîkar ku
.ramanên me magnetîk û saxlem bin
Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya
rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder
werdigire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi
mirovên xelet re, çî heval bin çî xizm, çêdibin. Ev dibe
sedema ramanên xemgîn û rewşa xirab

Laş enerjî û zindîtiyê ji xwarinên fizîkî werdigire, lê
xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê
yên ku ji xwarinên hişk û şile hêsantir têne helandin, ku bi
.hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî, peyda dikin
Dema ku hûn dikarin nezanîne veguherînin aqilmendî,

qelsî û lawaziyê veguherînin tenduristî û zindîtiyê, û bi
bawerî û wêrekî - hetta bi tenê jî - li ser rêyên jiyanê bimeşin,
û kêfxweşiya hundurîn bi xwedîbûna wijdanek zindî û hişyar,
û baweriyek bêdawî bi edaleta Xwedê û serkeftina rast li ser
.xeletî û rastiyê li ser xeyalê biceribînin

Û gava tu her roj hewl bidî ku ramanên xwe ber bi astên
bilindtir û safîtir ve bidî, û dilê te bi evîn û spasdariyekê be, û
niyetên te yê baş ji bo yê din hebin, xwarina te ya
rewşenbîrî dê magnetîk be, û hingê tu dê her tiştê xweşik û
kêrhatî, ji tişt, mirov û şert û mercan, ku ji bo berdewamiya
rêwîtiya ber bi peravên ewlehî û ewlehiyê ve hewce ne,
.bikşînin ser xwe

Dema ku hûn hewl bidin ku hûn tiştê ku hûn hewce ne bi
dest bixin û bi tiştê ku Xwedê dide we razî bin, hûn ê di ruhê
xwe de dewlemendtir û ji wan kesên ku bi mal û milkê
dinyayî ve mijûl in û çavbirçî kêfên wê yê demkî ne, razîtir
.bin

Dema ku mirov li Xwedê bigere, ku ew yekane dostê
rastîn e, ji hemû hevalan wêdetir, ew îmkan dibe ku di hemû
têkiliyên mirovan de dostaniya rastîn ava bike: malbatî,
.biratî, zewacî û giyanî

Dostanî hêmanek girîng e di têkiliyên zewacê de, û divê
pêşînin were dayîn ji bo nêzîkbûna rewşenbîrî û hestiyarî,
.hestek kişandina exlaqî, û evîn û dostaniya rastîn

Ew kesên ku nikanin ferqê di navbera evîna rastîn û
kişandina hestiyarî de bikin, carek û carek bêhêvî dibin
Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar de. Û ew hevkarîyê dikin da ku

barên jiyanê ji bo hev sivik bikin û bi dilovanî û têgihîştina
.hevbeş û dostaniyê xemên jiyanê ji holê rakin
Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne, heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yên din
.bandorê li min bikin

Ya Xudan, ez fêm dikim ku derfetek bêdawî li pêşiya min
heye ku ez şiyanên xwe bikolmim û potansiyela xwe ya
giyanî kifş bikim, ez ê girêdanên madî bi armancên bilindtir
biguherim. Ê ez ê fêm bikim ku ruhê dilsoz her gav bi min re
ye

Îro ez ê ramanên xwe bi dozeke geşbîniyê tijî bikim, ez ê
xwe ji ezmûnên nexweş dûr bixim, û ez ê tiştên ku laş, hiş û
giyanê min bi awayekî hevseng û domdar xwedî dikin, pratîk
.bikim

Reqs jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi parastina
nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad bikim. Ê dema
ku bahozên ceribandî û tengahiyên mezin li ber min werin,
ez ê di keştiya giyanê xwe de, li seranserê deryaya jiyanê,
.ber bi peravên ewle û xwedayî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku

Xwedê bi rêya min dixebite; Ew Xudanê gerdûnê ye û ez
.dixebite bi kûr li ser wî bifikirim û pê ve girêdayî bim

Xwedayê min ê delal, ez dizanim ku ramanên min dê ji
min re an têkçûn an serkeftinê bînin, li gorî ku kîjan raman di
jiyana min de herî bihêz e. Ji ber vê yekê, ez ê hewl bidim ku
ji bîr nekim ku tu destê alîkariyê dirêjî min dikî û ew min ji bo
.sedemên serkeftinê amade dike

Dema ku karesat û bêbextî bi ser min de werin, ez ê
moralê xwe bilind bikim û biryardariya xwe ji bo derbaskirina
wan xurt bikim. Ez ê di danûstandin û têkiliyên xwe de bi her
kesî re dilsozî û durustî bi kar bînim, û ez ê ramanên evîn û
daxwazên baş berdim. Wê demê Xwedê dê bi hêz û
.şehrezayiya xwe piştgiriya bide min

Xudan, ez ê îrade û aqilê xwe bikar bînim da ku pêşî
tiştên biçûk bi dest bixim, û dû re jî ber bi destkeftiyên
.mezintir ve biçim

Tewra ku hemû xeyalên madî werin bicîhanîn jî, ew dîsa
jî tenê bextewariya netemam tînin, û dîtina Xwedê tenê
bextewariya rastîn e. Ez ê rezervuarên bêdawî yên şahiyê
kifş bikim. Ê ew qet dev ji herikîn û bazdanê bernade, di
.baxçeyên giyan û çîmenên wê yên herdem kesk de

Gotinên zêrîn

Bextewarî mafê min e, mîrata min e, û xezîneya min a
veşartî ya îlahî ye, ey Xudan, rêberiya min bike da ku ez di
xwe de xezîneyên ku ji xewnên padîşahan derbas dibin
.bibînim

* * *

Niştectihê xwedayî yê dilan - ji rehm û dîlovaniya xwe - di
şagirtên xwe de çirayên geş ên şehrezayiyê ronî dike ku
.tariya nezanîne belav dike

* * *

Jiyan tevgereke aqilmend e ku rîtmeke birêkûpêk heye.

Ew xwe di tiştên bêcan de şekil dide, an jî şiklekî zindî û
.tevger digire. Jiyan her tiştî vedihewîne û her tiştî dagir dike

* * *

Ey Evîndar ê Herî Mezin, Tu jiyan bi xwe yî Tu armanc û

xeyala min î Min di baxçeyê xwe yê ezmanî de bike gulek
geş, an jî di gerdembenda evîna xwe ya geş de bike morîkek
geş, an jî rûmeta herî mezin bide min: cihê herî biçûk di dilê
.xwe de

* * *

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê

.binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim

* * *

Werin em xalîçeyek zêrîn a xewnan bi tîlên hevrîşimî

yên bîranînen şîrîn û ramanên safîkirî bipêjin

* * *

Hişek vala [bê ramanên erênî û avaker] kargehek ji bo
.tengahiyê, fikaran, bêhêvîtiyê û bêhêvîtiyê ye

Eger evîna gerdûnî di dilê te de bicîh bibe, ew ê
bextewariya mayînde û nûjenkirî bîne te ku tiştek din nikare
bide te

Kulîlkên jiyanê yên ku di baxçeyê hebûna erdî de
vedibin, bi awayekî bêhempa xweşik û xweş têne
temaşekirin, lê hîn bi heybettir û şahanetir kaniya bedewî û
şehrezaiyê ye ku li derekê heye, ku em jê hatine û em ê
.vegerin û careke din tevî bibin

Dema ku şagirt sibehê şiyar dibe, ew ji xwe re piştrast
dike: "Ez ne beden im, ez ruhekî nedîtî me... Ez şahî me... Ez
ronahî me... Ez şehrezayî me... Ez evîn im. Ê her çend ez di
vê bedenê de dijîm jî, ruhê min nemir e û ji rizîbûnê nehatiye
".destgirtin

Çawa ku dilopên şilbûnê alîkariya kulîlkan dikan ku şîn û
mezin bibin, diloanî jî dostaniyê xwedî dike û mezinbûna wê
.pêş dixê

* * *

Pêl hene ku li ser rûyê okyanûsê xuya dibin û pêl hene
ku di kûrahiya wê de winda dibin; di her du rewşan de, ew di
nav okyanûsê de ne û bi wê re yek in. Bi heman awayî,
mirovên ku di "jiyanê" de li ser rûyê okyanûsa kozmîk
diherikin an jî di "mirinê" de di nav wê de winda dibin, bi
.heman rengî di nav okyanûsa bêdawîyê de ne

* * *

Neynika heyvê di ava aloz de bi zelaî nayê dîtin, lê
gava rûyê avê aram dibe, neynika heyvê bi tevahî zelaî dibe.
Ev yek ji bo hiş jî rast e: dema ku ew aram be, hûn dikarin
.rûyê giyanê xwe bi zelaî û rastbûnek bêkêmasî bibînin

Ey Xudan, tîrêjên rojê yên şehrezayiya xwe di rojên
bextewar ên serkeftina min de rêberiya min bike, û ronahiya
heyva tijî ya rehmeta xwe jî bişîne dema ku ez di şevên tarî
.yên xemgîniyê de dimeşim

Meditasyon ew rêbaz e ku hûn bi hişê gerdûnî ve
girêdayî dibin, û gava ku hûn bi wê hişmendiya bêdawî re li
.hev bikin, hûn ê bikaribin hemî razên afirandinê bizanin

Xwesteka nêzîkbûna Xwedê û naskirina Wî bi serê xwe
nayê, lê divê were pêşxistin, û jiyan bêyî wê xwestekê ti nîrx
.nîne

Jiyana li ser erdî rawestgehek demkî ye, û erkê sereke
yê mirovahiyê ew e ku armanc û hedefa vê rêwîtiyê fêm
bike. Ew armanc naskirina Xwedê ye, û ew nikare tiştêkî din
.be

Aştiya te xezîna te ya biqîmet e, ji ber vê yekê nehêle ku
kes wê xezînê ji te bistîne

* * *

Fêr bibe ku di keleha exlaq û xwe-qîmeta xwe de bi tena
serê xwe, ewle û aram rawestî

* * *

Her tişt heye ji ber ku Xwedê heye û ji ber ku ew heye,
hûn jî hene. Bi saya hebûna Wî, hûn ji rehetî û kêfxweşiyên
jiyanê kêfê digirin. Ji ber vê yekê, spasdariya we ji Xwedê re
.divê pir kûr be

Pirtûkên baş dikarin bêdeng, bi nezaket û hevalên
rêzdar bin. Di kêliyên dijwar de van pirtûkan bernedin, ji ber
ku ew ê tu carî te bernedin, berevajî hevalên fîzîkî yên ku
.dibe ku te berdin

Her kesê ku xwedî tenduristiyeke baş, jiyanêke rehet û
şiyana derûnî ya mezin be, lê bextewar nebe, hîn di jiyane
de bi ser neketiye. Dema ku hûn bi rastî dikarin bibêjin, "Ez
bextewar im, û kes nikare bextewariya min ji min bistîne",
.we wêneya Xwedê di hundurê xwe de dîtiye

Tekez li ser aramî û aştîyê bike, û heke tu dixwazî di aştî
û aramiyê de bijî, tenê ramanên evîndar û niyetên baş
bişîne. Jiyanek li ser bingeha rastdarî û dîndariyê bijî, û hemû
kesên ku jiyanê wan bi ya te ve girêdayî ye, dê tenê ji
.hebûna bi te re sûd werbigirin

Eger hevalên te tune bin, an jî hevalên te wextê te
winda dikin, an jî tu bi wan re li hev nakî, wê demê bila pirtûk
[û materyalên] ku zanîne di hewînî bibin hevalên te, ji ber ku
tu dikarî ji deriyên rûpelên wan derbas bibî nav cîhanek
.ramanên ecêb û balkêş

Dîtina Xwedê tê wateya bidestxistina her tiştê ku dil
dixwaze, û ruhanîbûn tê wateya vekirina deriyên tenduristî,
.bextewarî û serkeftinê

Di hundirê me de çirûskek ji hêza îlahî heye ku hemû
.jiyanê diafirîne û didomîne û li benda vêketinê ye

Xwendin çalakiyeke derûnî ya pir sûdmend e; ew hişê
mirovan perwerde dike û wê nerm dihele. Saetek an du saet
xwendin rojane dê di nav çend salan de bingehek zanîne ya
cîhêreng bide her kesî, bi şertê ku ew pirtûkên hêja hilbijêrin.

Bi xwendina romanên erzan an pirtûkên bêwate yê bê
armanc û bê wate, dem winda nekin û zîrarê nedin şiyane
.xwe yê derûnî

Kesên xwedî meylên civakî dê di pirtûkên hêja de
enerjiyek nû bibînin da ku bi rêya dersên ku di pirtûkên ku ji

hêla mêr û jinên jêhatî û esilzade ve hatine nivîsandin de
.hene, alîkariya mirovahiyê bikin

* * *

Xwendin çalakiyeke derûnî ya pir sûdmend e; ew hişê
mirovan perwerde dike û wê nerm dihêle. Saetek an du saet
xwendin rojane dê di nav çend salan de bingehek zanînê ya
cihêreng bide her kesî, bi şertê ku ew pirtûkên hêja hilbijêrin.

Bi xwendina romanên erzan an pirtûkên bêwate yên bê
armanc û bê wate, dem winda nekin û zîrarê nedin şîyanên
.xwe yên derûnî

* * *

Divê xweperestî û serbilindî ji holê werin rakirin ji ber ku
.ew astengiyên herî mezin ên li pêşiya zanîna gîyanî ne

* * *

Bêyî hesta Xwedê, ev dinya tijî nakokî, tundûtûjî û
dilşikestinên tal xuya dike. Bextewarî di hesta nêzîkbûna
.Xwedê de ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin, di dilê xwe de şahî û
bextewariyek domdar heye, ji ber ku ew ewlehî û aramiya
pîroz hîs dikin, bahozen hêrsê nikarin wan bihejînin û tirs jî
.nikare bikeve dilê wan

* * *

Pirtûkên baş hevalên te yên herî baş in; bi rêya wan, tu
dikarî bibihîzî ku hişên mezin bi nermî bi te re diaxivin, te
rehet dikin û şîretên herî baş didin te. Neçarbûna pêşxistina
xwestekek rastîn ji bo xwendina pirtûkên baş tê wateya
.windakirina mîrata nifşan

* * *

Bêyî alîkariya îlahî, mirov mehkûmî têkçûnê ne, ji ber ku
hêz û şehrezayiya ku ji bo serkeftina di şerê jiyanê de hewce
ye ji çavkaniyek bêdawî tê. Dema ku mirov Xwedê paşguh
dike, ew xeta jiyanê ya ku alîkarî û piştgiriya pêwîst ji bo
.serkeftinê dide wan qut dike

Lêgerînerên ku li deriyê derfetên giyanî dixin, dê bibînin
ku derî ji bo wan vekirî ye, ji ber ku Xwedê alîkariya wan
.kesên ku alîkariya xwe dikin dike
Dema tu bi Xwedê re di ahengekê de bî, hemû xweza bi
te re di ahengekê de ye
* * *

Evîn mîna kaxizê şmirê ye ku hiş paqij dike û nelirêtiyê ji
karakter radike
* * *

Dema ku hûn ji nişkê ve Xwedê li her derê dibînin, û
dema ku ew tê ba we, we îlham dike û rêberiya we dike,
.çîroka evîna îlahî dest pê kiriye
* * *

Bila evîn di dilan de bibirîqe û tîrêjên şîfayê ji yên din re
bişîne
* * *

Dema ku hûn ciwan û bihêz in, hewl bidin ku Xwedê nas
bikin, ji ber ku di pîrbûn û nexweşiyê de dibe ku hûn êdî
nekarin li Wî bigerin. Di temenê ku mirov dest bi têgihîştina
wateya rastîn a jiyanê dikin de, laş qels dibe, û ew mayîna
jiyana xwe li şûna lêgerîna rastiyê, bi xwedîderketina li
.şîyanên xwe yên laşî yên nazik derbas dikin
* * *

Ezê ji her gelî baştirîn tiştî bigirim, û ezê
taybetmendiyan baş ên hemû neteweyan qîmet bidim bêyî
.ku ez balê bikişînim ser kêmasiyan wan
* * *

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekî ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyên
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî
* * *

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji
bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyê tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin

ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi hestek kûr a
aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ev herikîn bi çavkaniya xwe ya
bilind ve girêdayî ye, herikînek domdar ku digihîje giyanên
ku bi wê çavkaniyê re lihevhatî ne, û dihêle ku ew
.bextewariyê veguhezînin kesên ku dixwazin aştîyê

* * *

Çend gotinên xweş ji dil gelek xemgînî ji holê rakirine û
çend dengên jîr rêyên tarî bi çirayên şahî û aramiyê ronî
!kirine

* * *

Em bi her ezmûnekê mezin dibin, heya ku em fêr bikin
ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Her êş û azara ku
em dikişînin wate û armancek heye. Tevî dijarîya van
ezmûnan, ew mîna agir in ku hesin dihelîne û vediguherîne
.pola xweşik, bihêz û piralî

* * *

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şekil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiyê de
.xwe nîşan dide

* * *

Dema ku hiş ji kûrahiya giyanekî hesretkêş fısıltandineke
ji dil û germ ji Xwedê re dibêje, banga giyan dê dilê gerdûnî
bigire, û bersiv dê were, û bi xwe re kêfxweşîyeke mezin
bîne. Ev fısıltandina rewşenbîrî îradeyê heta ku hêza pêwîst ji
.bo bidestxistina armanca xwestî hebe, mezin dike

* * *

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes e ku meriv wê bi dest bixe, ji ber ku qanûna
îlahî ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin
.dixebite

* * *

Çi fikarên me bin jî, divê Xwedê di jiyana me de di rêza
yekem de be. Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna
giyanî, çirçirandina domdar a ji dil û can ji Xwedê re ye, ku
hûn ê bi xwe guhertinek erênî ya ecêb biceribînin ku dê
.bandorek mezin li we bike

* * *

Divê mirov hemû şiyarên hişî yê ku Xwedê daye wî ji
bo lêgerîna tiştên demkî terxan neke, wekî din ew ê xwe di
labîrentên materyalîzmê de winda bike û ji bo xwe sînorkirin
û sînordarkirinên ku ne hewce ne biafirîne. Di şûna wê de,
divê ew hêzên xwe yê hişî bikar bîne da ku pêdiviyên jiyane
bi dest bixe û hewl bide ku şiyarên xwe yê giyanî pêş bixe
da ku di navbera rast û xelet, û di navbera zirardar û
.sûdmend de cûdahiyê bike

* * *

Rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê
rêbazê qebûl dikin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî
.dibin

* * *

Ey Xudan, deriyên aramiyê veke û penageha ramanên
min ên giyanî ji êrîşên fısıltişên xerab biparêze. Û bila gulên
bêrîkirinên min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li
.benda sibeha hatina Te me

* * *

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û baş e *
ku mirov dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de
nayên sepandin winda neke, wekî din mirov dê xwe di nav
daristanên rewşenbîrî yê qelew de bibîne û nikaribe ji qada
.teoriyan derbas bibe

* * *

Bextewarî fêkiya serkeftina psîkolojîk li ser şert û
mercên ne aram ên jiyane ye

* * *

Ewê ku Xwedê nas bike, dibe ku ji dinyayê re nenas be

* * *

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk [bêyî ceribandina rastîn]

bername bike, ew ê bibe mîna amûrek tomarkirinê ya
veguhêzbar ku gotinên pêşyan dubare dike û hevokên bilind
vedibêje, û yên din wê wî wekî zanyarekî xwende bihesibînin,
lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt
.kirin, û ne jî bi gihîştina giyanî re hevaheng e

* * *

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê

mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku
derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û
fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,
malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda
bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh
bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve,
.dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye

* * *

Dilên xwe ji bo rijandina îlahî vekin da ku ew di nav we

.re biherike û jiyana we bi bereket û qencîyên giyanî tijî bike

* * *

Çi karekî bikî û çî destkeftiyên ku tu bi dest bixî, her tim

ji bîr meke ku Xwedê çavkaniya hemû hêza ku ji bo xebat û
.serkeftinê hewce dike dide te ye

* * *

Bila ez te di feqîrî û bextewariyê de, di nexweşî û *

tenduristiyê de, di nezanî û şehrezaiyî de bi bîr bînim,
Xudan, û bila ez ronahiya te ya pîroz bibînim ku di gavê de
.başî û şîfayê dide

* * *

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez bêriya bihîstina dengê

te yê pîroz dikim. Dengên dijwar û erdî yên ku di nav bîrên
min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya
giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û
.melodîk

* * *

Jiyan di tariyê de hatiye pêçan, û divê em bihêlin
ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên
wê yên tarî de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva
tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronakbîriyê ye, çiraya
rêberiyê ye, û Stêrka Bakur e ji bo kesên ku di deryayên
.hebûna erdî û demkî re derbas dibin

* * *

Dem hatiye ku mirovahî ji xewa jibîrkirinê şiyar bibe û
ber bi şiyarbûneke giyanî ve biçe. Em ji te dixwazin, ey
Xudan, ku tu hişmendiya me ji kûrahiya bêxemiyê û ramana
teng û bi sînor ber bi asoyên aştî, ronahî, evîn û dîlovaniya
.gerdûnî ya mirovî ve bilind bikî

* * *

Tişt dê di dawiyê de baştir bibin ji ber ku hêz û
kerametên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî
ne, û her kesê ku ji neçareserkirina rewşê nebawer be û hewl
bide ku bi hiş û baweriya xwe bikeve nav tiştê ku li pişt
.perdeyê ye, dê derî ji bo wî vebe

* * *

Bawerî qet nayê wê wateyê ku mirov bêhiş be an jî bi
aqilane li hember rewşan tevnegere. Berevajî vê, çi dibe bila
bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di
rewşên dijwar û dijwar de piştgiriya bide wî, eger ew bi hemû
.dîl, can û hestên xwe berê xwe bide Wî

* * *

Eger hestên me bikaribin tevahiya rastiya ji me re
vebêjin, em ê erdê wekî çemên elektronan û her perçeyek
tozê wekî girseyek ronahî ya gerok bibînin. Ew kesên ku ji
cîhana madî ber bi ruhanî ve diçin, xwezaya xapandinê fam
.dikin û bingeha rastiya dizanin

* * *

Çi li daristana Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê be, çi jî ji xizaniyê be, divê mirov xwe îqna bike ku
destê Xwedê ji her xetereyê xurttir e û dikare kesên ku xwe
dispêrin Wî biparêze. Ji bo parastinê rêbazek parastinê ya

bibandortir tune ye. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi
bûyeran re aqil bikar bîne û di heman demê de bi tevahî
.baweriya xwe bi alîkariya îlahî bîne

* * *

Evîna ku di dilê hemû mexlûqan de dijî - evîna hemû
.dayikan, bavan, hevalan û hezkirîyan - ji evîna îlahî tê

* * *

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were
çêkirin, û girîngtirîn li ser yên tenê girîng were danîn. Wekî
din, divê tu erk bi erkekî din re nakok nebe. Nivîsarên Pîroz ji
me re dibêjin ku dema erkek bi erkekî din re nakok be, ev
.delîl e ku ew ne erkekî rastîn e

* * *

Her ku tîrêjên rojê yên girîng belav bibin, ez ê tîrêjên
hêviyê li dilên xizan û terikandî [yên ku civakê terikandiye]
belav bikim, û ez ê biryardariyek nû di dilên wan kesên ku
.difikirin ku ew têk çûne de biçînim

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Kesekî ji çembera evîna xwe dûr nexe, her kesî di dilê"
".xwe de bihêle û ew ê te di dilê xwe de bihêlin

* * *

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez her gav îradeya xwe
bikar bînim da ku kirinên sûdmend û baş pêk bînim
Alîkariya min bike ku ez li gorî daxwaza te bim, da ku
hemû ramanên min li gorî armancên te bin û bi daxwaza te
.re lihevhatî bin

Wî alîkariya min kir ku ez hêza veşartî û pîroz a di
hundurê xwe de şiyar bikim da ku ez bikaribim li ser hemû
.zehmetî û ceribandinan bi ser bikevim

* * *

Bi wê kesayetiya giyanî ya wêrek û dilnizm şiyar bibin -
.yê ku hêza şêran bi nermiya kevokan re dike yek

* * *

Ez xema rexneyên tal û derewîn, ne jî pesn û
pesindayînên zêde nakim. Tenê daxwaza min ew e ku ez
.îradeya Te bikim, ya Xudan, û kerema Te bi dest bixim

* * *

Hûn nikarin xeyal bikin ka çiqas kêfxweşiya mezin dê we
tijî bike dema ku hûn hebûna îlahî hîs bikin. Wê demê giyanê
we dê bi evîna bêdawî ya Xwedê serxweş bibe. Ew evînek bi
mîlyonan caran ji her evîna mirovan mezintir e - evînek ku
hemî daxwazên we pêk tîne û dilê we bi kêfxweşî û razîbûnê
.tijî dike

* * *

Bi rêya balkişandina hundirîn, hûn dikarin rasterast
bextewariya giyanî di hundirê xwe û li dora xwe de
biceribînin. Ger hûn vê hişmendiye pêş bixin, kesayetiya we
dê bi renekî aheng mezin bibe, û hûn ê ji bo mirovan û
.hebûnên din magnetîzmek balkêş bi dest bixin

* * *

Ey Parêzvanê Mezin, xema min nîne ku ez her tiştî ji ber
çarenûsa xwe, ku ez bi xwe çêkiriye, winda bikim, lê ez ji te
dixwazim, ey yekane penageha min, ku şema evîna min ji te
.re ji bayên bêxemiyê û jibîrkirinê biparêzî

* * *

Werin em ji avên paqij û teze yên aştiyê yên ku ji
kaniyên şert û mercên guncaw diherikin, bi biryardariya me
ya xurt a ji bo erênî fikirîn û xwedî nêrînek geşbîn, têr bibin û
.vexwin

* * *

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên
mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn
bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tişteyê netirsîn. Wijdanê
paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha
wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û
.wergirtina bereketên Xwedê

* * *

Hewl bide tiştên wêrek û xweş bikî ku piraniya mirovan
.nakin, û evîn û aştî bide wan kesên ku yên din ji bîr dikin

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Heke hûn dem ji bo pêşxistina hişê xwe xerc nekin, tu"
mîqdara dewlemendiya madî we têr nake. Ev pêşxistin ne
îşkence ye, lê belê perwerdekirina hişmendiye ye ji bo
".xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji
te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz
bikin. Dema ez zarokek bûm, her gava hin kes gotegotên
derew li ser min belav dikirin, sebra min winda dibû. Paşê,
min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pejirandin an heyraniya
.mirovan girîngtir e

* * *

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend
bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyane de nikare bi wê
kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku
her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.
Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku ji Wî hez dikin e, û
.ew qet ji bo kêliyekê jî wan nahêle

* * *

Kêm kes hene ku bi pêşxistina hêzên xwe yên derûnî û
.giyanî re eleqedar dibin

* * *

Destûrê nede xwe ku bikevî binê paşxistina karî. Ji xewa
rastiya asayî ya bêzar rabe û ber bi asoyên jiyaneke paqij ve
.biçe ku tê de serkeftin, şahî û aştî heye

* * *

Di hundirê te de potansiyeleke mezin heye ku li benda
veberhênanê ye, û tu tenê yê ku dikare wê çalak bike û sûd
.jê werbigire yî

* * *

Rizgarbûn ji fermanên adetên xirab û xwestekên nexweş
bextewariyek pir mezintir ji serkeftina madî tîne. Di
serkeftina rewşenbîrî de rehetiyek psîkolojîk heye ku şert û
mercên derveyî nikarin ji we bistînin. Hûn dikarin hemî dema
xwe ji bo berhevkirina dewlemendiyê derbas bikin, lê ew
dewlemendî dê aramiya mayînde û ewlehiya ku hûn lê
digerin nede we. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne we ji
ber ku bextewarî û aramiya rastîn di hişê de ne, ne di milkên
.madî de

Dema ku hûn di xweya xwe ya rastîn de bi awayekî xurt
bicîh bibin, hûn her karekî bi cih tînin û bi kêfxweşiya îlahî ji
.hemî tiştên baş kêfê digirin

* * *

Nehêle lawazî bikeve hişê te, û dema ku tu bi kesên ku
ramanên neyînî û nêrînek pesîmîst hene re têkilî datînin hişyar
be, da ku ramanên wan ên lawaz nekevin hişê te, heya ku
hişê te negihîştibe astek hêzê ku ramanên yên din nikaribin
wê lawaz bikin, lê berevajî vê, ew dikare ramanên yên din
.xurt bike û baweriya wan bi xwe zêde bike

* * *

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî
bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr nekin ku
bêyî hêz û enerjiya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin
tiştek bi dest bixin. Ji ber vê yekê, erkê me yê herî mezin li
.hember Wî ye

* * *

Rêyek heye ji bo nirxandin û darizandina adet û
kevneşopiyan Di destpêkê de, her kevneşopiyek mafdariyek
hebû Ger em bibînin ku ew mafdarî hîn jî heye, wê hingê
kevneşopî wate û sûdmend e Lêbelê, neaqilane ye ku meriv
bi korî kevneşopiyan bişopîne Divê em rastiye bizanibin û
bişopînin, fêma bikin ka çi dikare bextewariyê bîne me û dûv
.re wê bicîh bînin

* * *

Dema tu dibînî ku ewqas kes bê bextewarî an serkeftin
in, texmîn neke ku ev çarenûsa wan e. Tu dikarî xwe bikî her
kesê ku tu dixwazî. Serkeftina te ya hundirîn ew e ku bi rastî
.te serkeftî dike

* * *

Eger di hundirê xwe de tiştek tune be, tu bextewar nabî.

Lê eger li dora te tiştek tune be û di hundirê xwe de
bextewar bî, bê guman tu serkeftî î. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku mirov li gorî şert û mercên wan ên derveyî
.werin nirxandin

* * *

Di nav girseya mezin de, dibe ku kesek hebe ku gihîştîye
astek bilindbûna giyanî û ji aştîya hundurîn û bextewariya
.giyanî ya bilind kêfxweş dibe

* * *

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê
were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi
digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku
min gelek caran di jiyana xwe de kar û bandora wê hêza
.pîroz ceribandiye

* * *

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de
bixeniqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re
ye, û tiştek nikare zirarê bide min. Vê zanîna bextewariyek
.bêwate û kûr daye min

* * *

Bêguman kirîna tiştekî nû ezmûneke xweş e. Lê piştî
demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe
ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û
tiştekî din bixwazin. Lêbelê, fatûreyê wê tiştî nayê jibîrkirin,
!nemaze heke we ew bi pere kirîbe

* * *

Divê mirov jiyana xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be
wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û
rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser

luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên
din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi
awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tiştêkî kêr nebî
.û ji tiştêkî bêpar nemînî

* * *

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xudan, û di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te hîs dikim, ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û
serfiraziya hevalên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û
aramiya xwe şa dibim. Her ku ez şehrezayiyê di yên din de
îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayiya xwe zêde dikim, û di
.bextewariya hemûyan de, ez ya xwe dibînim

* * *

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e
ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew
nikarin bextewar bin heya ku tiştêkî taybetî bi dest nexin. Lê
tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn
nejîn, tevî kêfxweşiya demkî ya ku ew tîne. Gelo çi ye wateya
şopandina xeyala bextewariya erdî ku soz dide ku tenê
bişkê? Divê mirov bi sadeyî bijîn, bêyî ku hewcedariya wan bi
.gelek milkên ku hewceyê baldariya domdar in hebe

* * *

Bihuşa min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên
Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a
hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û
şahî jî dibin dojah. Min fêr kir ku bêyî wê kêfxweşiya
hundurîn, barê berpirsiyariyan ku li ser min hatiye spartin dê
aramiya min ji min bidizî û bextewariya min ji min mehrûm
.bikira

* * *

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were
girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lînêrîna tenduristiyê di
nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li
welatên pêşketî bi bandor tîne kontrol kirin, lê li yên din pir
in. Lê jîholêrakirina van kêzikan ne lûtkeya serkeftinê ye, ji

ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene,
wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî
yên bêhnteng ji ber pergalên kirîna bi pere - nexweşiyên ku
.xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin

* * *

Em beşek yekgirtî yê heman hişmendiye ne ku ev
gerdûna mezin jê derketiye holê

* * *

Te qet keriye peş dîtiye? Ger yek ji wan bizivire, yê
mayî bê dudilî wê teqlîd dikin Piraniya mirovan wisa ne Dibe
ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn, û yê
din jî tawilê li ser vê şêwazê siwar dibin û wê kopî dikin Ev
şêwaz bi nifşan berdewam kiriye Her neteweyek adet û
kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku hemî rast
an saxlem in Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û
kevneşopîyan bêwate û bêwate bin

* * *

Dema ku bahoza aloz a ramanan kêr dibe, em dikevin
padîşahiya aştiyê û dest didin hebûna xwedayî

* * *

Li Xwedê, an jî dîmenek xweşik ku îlhama aştiyê dide, an
jî ezmûnek kêfxweş û xweş bifikirin. Çalakiya derûnî ya erênî
.û aram zindîker û nûjenker e

* * *

Em di cîhaneke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn
bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi
dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn
dewlemendiye bi dest bixin û tenduristiya xwe winda bikin
(Xwedê neke). An jî dibe ku tenduristiya we baş be û
pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û
hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgirêkan
bibînin, dîlovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi nefret û
kîn werin pêşwazîkirin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jîyanê de
.nikare we bi rastî têr bike

* * *

Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe
odeyeke îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyanê wekî
mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê
dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew
ezmûn dibin ronîkirinên hêja li ser rêya ber bi razîbûn û
.bextewariya mayînde ve

* * *

Li wir, li pişt tariya netarî, bêdengiya bêdeng û tunebûna
neafirandî, eslê herheyê heye, ku çavkaniya hebûnê û hemû
.hêz û hebûnên xuya û nedîtî ye

* * *

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji
bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û
armanca hebûna xwe fêm bikin. Çend mirovên aqilmend
wateya plana kozmîk fêm kirine, lê piraniya mirovan kor in û
.ji vê armancê bêxeber in

* * *

Pere di jiyanê de qet armanca min nebû; armanca min
xizmetkirina xwişk û birayên min di mirovahiyê de bû. Ji ber
vê yekê, Xwedê gelek deriyên derfetan ji min re vekirin da
.ku ez xwe xwedî bikim û mîsyona xwe bicîh bînim

* * *

Xwedê ev gerdûn afirand da ku li gorî qanûnek sabît û
neguherbar bixebite. Ger em yek ji van qanûnên gerdûnî
binpê bikin, em xwe ceza dikin. Kesek ku ji banê avahiyek
bilind bavêje dê hestiyên xwe bişkîne. Ji ber vê yekê, em
nikarin qanûna kişandina erdê paşguh bikin bêyî ku encamên
.wê bikişînin

* * *

Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûr dinêrin û razên
veşartî yên şaristaniyên kevnar vedikolin, wêneyek mezin
derdikeve holê, bi xetên girêdayî, beşên cihêreng û
hûrguliyên rast, û em dibînin ku mirov di heman demê de
.hem xwezaya takekesî û hem jî civakî ye

* * *

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de
bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî
.bûna

* * *

Tîrêjên paqijiyê, aştî û bextewariyê li derveyî xewnan di
kûrahiyên me yên bingeîn de diçirsin û direqisin

* * *

Bi her ezmûnekê ku di vê rêwîtiya me ya erdî de li
asîmanê jiyana me xuya dibe, divê em fêr bibin ka meriv
çawa hişmendiya xwe berfireh dike û çawa bêtir fêr dike ka
şert û mercên ku li dora me ne an jî em tê re derbas dibin, û
wê hingê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn û bi
.mirovan û jiyanê re bi renekî xweştir mijûl bibin

* * *

Piraniya mirovan yên din teqlîd dikin. Divê mirov orîjînal
.û afirîner be, û di her tiştê ku dike de jêhatî be
Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî,
lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li
Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir
kêm e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan
de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe
sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi
.daxwazên jiyanê re

* * *

Piştî bextewariya îlahî, bextewariya herî mezin ew e ku
mirov bi xizmên xwe yên nêzîk re, ku divê her roja salê bi
.wan re bijî, di aştîyê de be

Xelk gelek dem bi lez û bez û tevgerên bêhemdî winda
dikin bêyî ku gelek tiştan bi dest bixin. Kêm kes disekinin da
ku bifikirin û hewl bidin fêr bikin ka jiyan çi pêşkêşî wan
.dike

* * *

Divê em bixebitin da ku avahiyên hundirîn ên
şehrezaiyê di baxçeyên aştîyê de ava bikin ku bi kulîlkên
.bêhejmar ên fezîletên giyanî yên ecêb geş û dibiriqin

* * *

Ahenga hundirîn çavkaniyek dewlemend a hêzê ye û
.enerjiya nûjenkirî diafirîne

* * *

Dema ku mirov li jiyanê dinêre, dibîne ku serkeftin ne
hêsan e. Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo
debara xwe têbikoşin. Li ser hewldana ku ji bo parastina laşê
xwe û saxlem hiştina wê û ji nexweşîyan dûrxistina wê
hewce ye bifikirin! Her çend hûn di vê yekê de biserkevin jî,
ew serkeftin demkî ye. Laş - bila hûn dirêj bijîn - dê di dawiyê
de were veşartin. Pêwîstî ferz dike ku bi gelek hêzan re, hem
navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin da ku serkeftina xwestî
bi dest bixin. Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her
.destkeftiyek bi rastî girîng dûr bixin

* * *

Di hemû şert û mercan de hewl bide ku aram bimînî, û
.bihêle ku tovê aştiya te bi şadî û kenên razîbûnê geş bibe

* * *

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin
heya ku serkeftina xwe - ezmûnên xwe yên giyanî û zanîna
xwe ya bilind - bi yên din re parve nekin û alîkariya wan bikin
ku bigihîjin têgihîştina giyanî. Ji ber vê yekê ew kesên ku
gihîştine qonaxên weha û gihîştine rewşên weha, bi hewes in
ku têgihîştinê bidin kesên ku pêdivî bi wê hene. Ger hûn
serkeftina rastîn dixwazin, hûn ê ne tenê bextewariya xwe, lê
.di heman demê de bextewariya yên din jî misoger bikin

* * *

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di
dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên
xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên
din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de
nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û
.giyanên comerd de nîmet û diyariyek e

* * *

Dibe ku kesek hilbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng
bimîne, red bike ku bi malbata xwe re biaxive Her çend ev
kes dibe ku heta radeyekê aramiya hundurîn bi dest bixe jî,
tevgera wan xweperest e û zîrarê dide bextewariya malbata
wan. Ew nikarin wekî bi rastî serketî werin hesibandin heya
ku hezkiriyên wan jî ji destkeftiyên wan sûd wernegirin. Bi
heman awayî, bîdestxistina serkeftina madî ne tenê bi mafê
me yê kêfa serfiraziyê ve girêdayî ye; ew di heman demê de
berpirsiyariya me ya exlaqî ya li hember yên din jî digire nav
xwe ku em alîkariya wan bikin ku şert û mercên xwe yên
.darayî û jiyanê baştir bikin

* * *

Ez li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal parastî me, min
.rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re mijûl im

* * *

Îro ez fêhm dikim ku ez yek ji ronahiya qenciya herî
mezin im û ez ronahiyek im ji bo wan kesên ku li dijî pêlên
.deryaya xemgîniyê têdikoşin

* * *

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de, li ser
serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku
meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev
dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan
dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û
.xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zîrarê nede yên din
Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em
bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest
bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên
.wê bi wan re parve bikin

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav
jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser
prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî
û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi
xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî,

rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke
.bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe

* * *

Li vir, di vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî û
tîrbûnê fam dikin, lê astek din heye ku tê de pîvan tune ne;
her tişt zelal û şefaf e - her tişt hişmendî û têgihîştin e. Hestê
çêjê têgihîştin e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me rewşên hişmendiye ne. Çawa ku em dikarin di
xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest
bidin, di wê asta bilindtir de jî, em van hemî hestan bi
.hişmendiya paqij tecrûbe dikin

* * *

Ey Xudan, bi hestkirina nêzîkbûna xwe me bextewar
bike, me ji zincîrên xwestekan azad bike, û kêfxweşiyek
hundirîn bide me ku ji ezmûnên jiyanê û bûyerên wê yên
.guherbar bandor nebe

* * *

Dema ku hişê me bi têgihîştinên bilindtir re li hev
bikeve, hişmendiya giyanî di hundurê me de şiyar dibe û em
.ecêbên ecêb ên şehrezayî û evîna îlahî tecrûbe dikin

* * *

Eger em bi tevahî ji Xwedê hez bikin û bi hemû fikir û
dilên xwe berê xwe bidin wî, em ê xwe nêzîkî Wî hîs bikin û
em ê bibînin ku Ew stargeha herî mezin a ewlehiyê di jiyanê
.de ye

* * *

Di vê fezayê de ku xuya dike vala û fireh e, girêdanek
kozmîk û jiyanekê bêdawî heye ku me bi hemû tiştên zindî û
bêcan ên di gerdûnê de dike yek - pêlek jiyanekê bilind ku di
nav hemû hebûnê de diherike. Bêdawî mala me ya rastîn û
cîhê mayînde ye, û hebûna me di van laşan de demkî ye,
.mîna bêhnvedanek kurt ji bo karavanek ku li çolê dimeşe

* * *

Dema ku em xwe bi hêzên afirîner ên ruhê re li hev
bikin, em ê bi hişê gerdûnî û bêdawî ve girêdayî bibin ku

dikare rêberiya me bike û pirsgirêkên me çareser bike. Hêza
afirîner dê ji çavkaniya herî mezin a hebûna me bênavber
ber bi me ve biherike, û dihêle ku em di her qada çalakiya
.xwe de serkeftina afirîner bi dest bixin

* * *

Evîn di hawîrdorek bawerî, tolerans û rêzgirtina dualî de
mezin dibe û geş dibe

* * *

Ey Xudan, bi ronahiya ramanên pak û adetên baş me
pîroz bike, da ku eger tarîtiya adetên xirab û ramanên çewt
nêzîkî me bibe, ew yekser ji holê rabe û alîkariya me bike ku
em bi evînek ewqas kûr ji te hez bikin ku ne xeyalên madî û
ne jî ceribandinên dinyayî nikaribin me bigirin an jî hiş û dilên
.me bigirin

* * *

Tiştên ku bi hêsanî têne bidestxistin kêr daran bi qîmet
in. Em vê yekê ji lêkolîna jiyana mêr û jinên mezin û çawa ew
bi pêşxistina jêhatîyên xwe, bicihanîna erkên xwe, avakirina
nirxên xwe yên exlaqî, lêkolînên xwe yên kûr û dîrketina ji
xweperestiyê mezin bûne dizanin. Encamên ku wan bi dest
xistin û destkeftiyên ku wan bi dest xistin ji hewildanên ku
.wan kirin pir mezintir bûn

* * *

Azadiya rastîn di azadiya hîlbijartinê de ye ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin û ji hêla têgihîştin, rastbûn û
.îradeyek zexm ve tê piştgirî kirin

* * *

Dema ku hûn îrade, biryardarî û têgihîştina xwe ya
hişmend şiyar dikin, hêzên nedîtî ji hişmendiya bilindtir - bi
rêya têgihîştina giyan - têne berdan da ku alîkariya we bikin
û rêyên ku ber bi rehetiya psîkolojîk û bextewariyê ve diçin
.ronî bikin, bi alîkariya Xwedê

* * *

Divê mirov bi hewldana xwe kanalên giyanê xwe veke.

Kes bi dilxwazî êş û bêbextiyê li ser aşî û bextewariyê

hilnabijêre. Nezanî koka êşê ye û astengiya ku divê were
rakirin û ji holê rakirin. Nezanî giyayek zirardar e, bi kûrahî
koka xwe girtiye, ku di baxçeyê mirovahiyê de şîn dibe,
nebatan baş û sûdmend ji holê radike. Nezanî divê bi
îradeyek bê şik û biryardariyek biryardar were derbaskirin.
Divê axa hiş bi baldarîyek rast a derûnî [li ser erênî] were
çandin û tovên baş bi ava baweriyê werin avdan. Dema ku
tîrêjên germ û zindî yên evînê bibiriqin, tovê qenciyê dê
mezin bibe û li ser giya û giyayên parazit bi ser bikeve, ji ber
.ku tarîti di hebûna ronahiyê de nikare hebe

* * *

Kêfxweşiyên tiştên madî kêr dibin û wînda dibin, lê kêfa
îlahî qet kêr nabe. Ew kêfeke îlahî ye ku bêdawî ye û nayê
.wesifandin

* * *

Divê em qet rêbazên şaş ji bo bidestxistina bextewariyê
bi kar neynin, û divê em aramî û dewlemendiya giyanî ya ku
di hundurê me de heye, ji bo dûvçûna rehetiya xeyalî û
jiyanek geş, ku dibe ku ji hêla kiryar û reftarên dojahî yên bi
.bandorên wêranker ve li ber me daliqandî be, terk nekin

* * *

Aramî kameraya herî baş e ji bo girtina hebûna îlahî. Bi
rêya lenza aramiya paqij û bi baldarî fokuskirî, wêneya pîroz
.dê bi zelaliyeke bêkêmasî xuya bibe

* * *

Bi rastî, hemû şehrezayî di hundirê te de ye û tiştê ku
.divê tu bikî ev e ku tu bi hişmendî jê haydar bibî

* * *

Razîbûn di xwe-pêşvebirinê de ye, da ku yên din li te
bigerin ne ku tu li wan bigerî. Divê evîn û dostaniyê bêyî hêvî
an daxwazê werin dayîn, ji ber ku hêvî kîn û tehliyê çêdike.
Her çend meriv ji bo xwe-pêşvebirinê hewl dide jî, divê mirov
di nav keleha fezîlet û xwe-qîmetê de bi tena serê xwe, ewle
.û aram bimîne

* * *

Bila şelaleya şahî û geşbîniyê her tim ji dilê min biherike,
û bila spreya wan a teze li hemû kesên ku ez pê re hevdîtin
.dikim bixe

* * *

Kêfxweşiya giyanî di giyan de xwesteka alîkariya bi her
awayî ya kesên din çêdike, û şiyana teqdîrkirina kêfên exlaqî
yên paqijkirî yên ku dibin sedema bextewariyê pêş dixe, bi vî
.awayî meyla ber bi kêfên xav kêr dike

* * *

Çiqasî rola te biçûk be jî, ew bi qasî rolên herî mezin
giring dimîne, ji bo beşdarbûna di serkeftina lîstika kozmîk
.de ku giyan li ser dikê jiyanê pêşkêş dikin

* * *

Hişmendiya gerdûnî hişmendiyeke mutleq û bêdawî ye,
ku her tim xwe nû dike û di afirîneriya xwe de bêdawî ye, û
.bi rêya te hewl dide ku aliyekî bêhempa yê xwe îfade bike

* * *

Eger carekê jî evîna îlahî tam bikî, tu ê tu carî dev jê
bernedî ji ber ku di tevahiya gerdûnê de tiştekî din ê wekî wê
tune ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê ew dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya
Xwedê - wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên
.kirinên wan ên gunehkar azad dike

* * *

Hemû kiryarên baş û xerab di nav şaneyên mêjî de ne û
wekî adet an meylên baş an xerab di ramanê de xwe nîşan
didin. Kesek ku ji ber ku şaneyên mêjiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya domdar xwe azad bike heya ku hemû adetên wî yên
nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê. Ev
diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast hatî rêve

kirin dixebite ku xwezaya neasayî ya şaneyên mêjî
biguherîne, da ku ew şane bi her tiştê baş, baş û xweşik tijî
.bibin

* * *

Têgihîştin çavê hundirîn e, dîtina giyan û teleskopa dil e.
Ew hevsengiya di navbera aramiya hiş û paqijiya wijdanê de
.ye

* * *

Her roj em dîmenên cuda dibînin, û her roj dersek nû
tîne ku meriv fêr bibe. Tê hêvîkirin ku mirov bi balkişandina
ser armanca dawîn a hebûna xwe dersê fêr bibe: naskirina
.çavkaniya hebûna xwe û bingeha jiyana xwe
Werin em ji bo jibîrkirina xemên rabirdûyê bixebitin û
biryar bidin ku li ser wan nemînin. Bi biryardariyeke bê şik û
îradeyeke çalak, werin em jiyana xwe nû bikin, serkeftinên
xwe baştir bikin û di hundurê xwe de adetên baş û
.taybetmendiyên hêja xwedî bikin
Xwedê hêza min e û ez baweriya xwe bi hêzeke din
naynim

Şerên jiyanê bike û heta dawiyê berdewam bike, qet dev
jê bernede. Qet nebêje, "Ez nikarim rê bibînim, ji ber vê yekê
ez ê dev ji hewildanê berdim." Ger te şaşî kiribin, ji bo
rêberiyê bipirse, lê qet dev ji hewildanê bernede. Gelek kes
dema ku bi astengiyan re rû bi rû dimînin têkçûnê qebûl
dikin. Yên ku têk diçin divê bi mirovên serketî re têkilî
daynin, ne bi têkçûyan re. Biryardar be ku biserkeve; bila ev
.felsefeya te di jiyanê de be

Divê em her roj hêza xwe ya laşî xurt bikin, hêza xwe ya
derûnî zêde bikin, û bi rêya meditasyonê, ramana saxlem û
xebata erênî û berhemdar ku bi hev re sûdê dide beden, hiş
.û giyan, xweya xwe ya rastîn nas bikin
Dema ku hûn dixwazin adetek baş ava bikin an jî ya
xirab bişkînin, li ser şaneyên mêjî bisekinin ku
mekanîzmayên adetên cûda lê ne. Ji bo avakirina adetek

baş, pêşî bédeng rûnin û meditasyon bikin, rêberiya xwedayî
.bigerin

Hişê xwe li ser navenda îradeyê ya li eniya xwe, di
navbera birûyên xwe de, balê bikişînin û bi tundî adetê ku
hûn dixwazin di mejiyê xwe de biçînin piştrast bikin. Dema
ku hûn dixwazin adetên xirab ji holê rakin, bala xwe bidin ser
navenda îradeyê jî û bi tundî piştrast bikin ku hemî xêzên ku
.ew adet lê bicîh bûne têne jêbirin
Bi fokus û îradeyek mezin, hûn dikarin tewra şopên kûr
.ên adetên kevin ên binavbûyî jî jê bibin

Dubare ji xwe re piştrast bike ku tu xwedî îradeyek
guncaw î ku adetên nexweş ji mejiyê xwe derxînî. Dema herî
baş ji bo vê pejirandinê serê sibê ye, dema ku îradeyek û
balkişandina te di asta herî bilind de ne. Berdewam ji xwe re
piştrast bike ku tu ji hemû fermanan azad î, û rojekê tu dê
bibînî - bi alîkariya Xwedê - ku te bi rastî xwe ji adeta ku tu
.dixwazî bişkînî azad kiriye

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, wê ji ramanên xwe derxe û
bihêle Xwedê. Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer bike
ku ew dikare alîkariya te bike, û bizanibe ku gelek êş ji xem
.û fikaran çêdibe

Çima divê hûn niha cefayê bikişînin, dema ku tiştê ku
hûn jê ditirsin hîn neqewimiye? Ji ber ku piraniya aloziyên me
ji tirsê tên, heke em tirsê ji jiyana xwe derxînin, em ê xwe
.azad hîs bikin û şîfa dê tavi lê be

Her şev, rast berî razanê, ji xwe re piştrast bike ku
Xwedê bi te re ye, te diparêze û li ser te çavdêriyê dike.
Ronahiya Wî ya parastinê ya ku te ji her alî ve dorpêç dike
.xeyal bike, û tu ê parastina Wî ya ecêb hîs bikî
Di vê lîstika kozmîk de, mirovên ji her nijadî drama
.jiyanê li ser dika demê dilîzin

Divê em wateya jiyanê fam bikin bêyî ku em zêde bi
rolên xwe yên demkî mijûl bibin an jî zêde li ser wan
bisekinin. Têgihîştina me ya jiyanê pir caran xirab û xelet e ji
ber ku em wê bi çavên xweperestiyê û perspektîfek sînordar
dibînin; ger em bi çavên ruh binêrin, em ê tiştan ji
.perspektîfek bi tevahî cûda bibînin

Dema ku em çavê aqilmendiyê vedikin, em ronahiya
Xwedê ya her tiştî dihewîne dibînin, û di wê ronahiyê de em
xwezaya xwe ya giyanî fam dikin, ku ew jî nîşanek ji xwezaya
hişmendiya gerdûnî ye ku hemî perçe û beşên gerdûnê dagir
.kiriye

Rastîyên ruhanî li dora me ne, li deriyên çavên me yên
girtî dixin, me teşwîq dikin ku em li şûna tariyê ronahiyê
bibînin, li şûna nezanîne bi aqilmendî tevbigerin, dilên xwe li
şûna nefretê bi evîne tijî bikin, û di avakirina aştiyê û anîna
bereket û ewlehiyê bo cîhana me de hevkarîyê bikin. Dema
ku em vê yekê bikin, nezanî dê winda bibe, cudahîyên
dinyayî dê winda bibin, em ê di pirrengiyê de yekîtiyê
.bibînin, û em ê bêtir bi îradeya îlahî re lihevhatî bibin

Pêwendiya me bi Xwedê re ne sar an bê evîn e, mîna ya
di navbera kardêr û karmendekî de. Em zarokên Wî ne, û
lênêrîna Wî ji bo me berdewam e; Ew her tim guh dide me.
Em beşek yekgirtî ya hebûna Wî ne, û têkiliya me bi Wî re
zindî û zindî ye. Wî dewlemendiyeke bêdawî ya evîn,
têgihîştin, têgihîştin, niyeta baş û hêza giyanî daye me, lê
.piraniya me ev dewlemendî li ser tişteki xerc nekiriye
Xwedê dixwaze ku em di ewlehî, aşî û hevkarîya
dostane de bijîn, wekî ku li endamên malbateke esilzade û
dilovan tê, lê çavbirçîtî û hesabên xweperest di giyanên
mirovan de şîn bûne û kok girtine û di nav malbatê de bûne
.sedema parçebûnê

Xwedê dixwaze em bibin efendiyan, lê me hîlbijartîye ku
em bibin kole Mirovahî ji mala xwe ya bihuştê dûr ketîye û
bihuştê hundirîn a hesta nêzîkbûna bi Xwedê û Xwedê ya
nêzîkî me winda kiriye, û ew bêyî hewldana kesane nikare

wê bihuştê ji nû ve bi dest bixe. Xwedê me li gor sûretê xwe
.afirandiye, lê ev rastî ji hişê me reviyaye
Em teslîmî wê xapandinê bûne ku çarenûsa me zehmetî
ye û çarenûsa me tunekirin e, û divê em perdeya xapandinê
bi xencera aqilmendiyê biçirînin da ku rastiya geş a li pişt
.perdeyê bibînin

Xwedê di van salên dirêj ên jiyana min de min bi
bextewarî pîroz kiriye. Çi mirov bişirîna razîbûnê li ser rûyê
min bibînin an na, kêfxweşiya îlahî her tim bi min re ye û qet
min nahêle. Çemê mezin ê bextewariyê bi berdewamî di bin
qûmên hişmendiya min de diherike û wekî kaniyên pîroz
.diherike ku baxçeyên jiyana min av didin
Ne aloziyên ji nişka ve yên jiyane dikarin aramiya min
têk bidin, ne jî xeyala mirinê dikare bextewariya giyanî ya ku
.ez hîs dikim ji min bistîne

Zehmet bû ku ew rewş mayînde û neguherbar bibe, lê
fêkiyên giyanê ku ez niha jê kêfê distînim û bi yên din re
.parve dikim, hêjayî hemû hewldana ku min lê kir bûn
Ez bi rêberiya ruhê îlahî difikirim û tevdigerim. Pere di
jiyanê de qet armanca min nebûye, lê belê xizmeta birayên
min di mirovahiyê de bûye. Ji ber vê yekê, Xwedê gelek
deriyên qencyê ji min re vekirine da ku ez xwe xwedî bikim
û mîsyona xwe bicîh bînim. Û her gava ku ez hewceyê
.alîkariyê bim, Xwedê taviê wê peyda dike
Tenê daxwaza min ew e ku ez xizmeta te bikim, û ji ber
.vê yekê ez li vir im

Hêza Xwedê di jiyana we de jî dixebite. Hûn ê vê rastiye
bi xwe biceribînin dema ku baweriya we xurt bibe û hûn fêm
bikin ku dewlemendiya rastîn ne ji serkeftina madî lê ji
.Xwedayê Teala tê

Her kêliya ku hûn bi Xwedê re derbas dikin dê ji bo sûda
we ya dawî be, û her tiştê ku hûn ji evîne û ji bo razîkirina
Xwedê bi dest dixin dê di tomarên bêdawî de ji bo we were
.nivîsandin

Vekişe nav tenêtiya ramanên xwe yên kûr û ji aramiya
ku ji kaniya bêdengiyê diherike kêfê werbigire
Eger em kirinên baş biçînin, em ê şahî û bereketê
bidirûn, û eger em kirinên xirab biçînin, em ê cûrbecûr cûre
.û astên krîz û pirsgirêkan bidirûn
Her kiryarek baş mîna kazmayekê ye ku em pê wê axa
hişmendiye dikolin da ku kaniya kêfxweşiya îlahî derxin holê
Fêr bibe ku bikevî nav deryaya lêkolîn û lêgerînê, çi bi
pirtûkên baş, bawerî, pirsgirêk, felsefe, an jî kêfxweşiya
hundirîn ve girêdayî be, bizanibe ku tenêtiya asayî [ya
.hizirkirinê] bihayê bextewariya rastîn e
Her çend jiyan nepêşbînîkirî, bêserûber û sirrî xuya dike,
tijî guman û her cûre pirsgirêk û aloziyan e jî, em di bin
parastina domdar a Xwedê de dimînin. Divê em meseleyan
zêde nekin an jî li hember bûyeran aramiya xwe winda nekin,
ji ber ku heke em bihêlin panîk me dagir bike, em hêz didin
xerabiyê û rehên wê kûr dikin, ku di axa tirs û fikaran de
.mezin dibin û geş dibin
Her şev ji xwe bipirse: Te çiqas dem bi Xwedê re derbas
kiriye, te çiqas fikirî ye, te çiqas bi dest xistiye, te çiqas ji bo
?yên din kiriye, û te çiqas xwestekên xwe kontrol kiriye
Divê em hêvî nekin ku di ceribandinên jiyanê de
bextewarî û aramiya mayînde bibînin; berevajî vê, divê em
wan di hundurê xwe de bigerin û kifş bikin. Wê demê, çi
ezmûnên ku em pê re derbas bibin, em ê bi heman awayî ku
em di fîlmekî de ezmûnên kesekî din temaşe dikin, çi xweş
.bin çi jî êşdar bin, bi wan re mijûl bibin
Mirovek dikare hemû serpêhatiyên xwe veguherîne
ceribandinên bi êş û xemgîn, eger ew destûrê bide hişê xwe
ku wiya bike. Dibe ku ew ji tenduristiyek baş kêfxweş bibin û
dîsa jî qîmeta wê nebînin. Lê heke ew nexweş bikevin, ew ê
wê hingê xwe bitewînin û qîmetê bidin bereketa başbûnê.
Divê em kerema Xwedê qebûl bikin û ji bo bereketên ku ew
dide me spasiya wî bikin bêyî ku li benda rewşên dijwar bin
.ku me spasdar bikin û kerema Wî qebûl bikin

Divê jiyan tevlîheviyek ji hizirkirin û çalakiyê be. Dema
ku mirov hevsengiya xwe ya psîkolojîk winda dike, ew li
hember êrîşa xeman, ewran xemgîniyê û êşên êşê
bêparastin dibe. Û heke ew hewl bidin ku qanûnên tenduristî,
serfirazî û şehrezaiyê bînpê bikin, ew ê bê guman ji
.nexweşî, xizanî û nezanîne cefayê bikişînin
Divê em niyetên xwe pak, motîvên xwe pak bihêlin, û bi
awayekî tevbigerin ku aramiya hişê me bîne, û nehêlin ku
şert û mercên jiyane aramiya me xera bikin û bextewariya
.me xera bikin

Dilên xemgîn û ramanên şikestî min dikişînin, çi qas dûr
bin jî
Sînorên padîşahiya xwe ya evîne ya geş berfireh bike da
ku hêdî hêdî malbata xwe, cîranên xwe, civaka xwe, welatê
xwe û hemî welat û mexlûqên hişmend jî di nav xwe de
.bigire

Divê em jî aqilê xwe xurt bikin û barê qelsiya rewşenbîrî
û exlaqî ya ku ji salan û nifşan mîras maye red bikin. Divê ev
qirêjî di agirê biryardariya nûkirî û çalakiya berhemdar de
werin şewitandin. Bi vê nêzîkatiya avaker, takekesê bi rastî
.pabend dikare bigihîje asoyên rizgarî û azadiyê
Hêza bêdawî ya di hundirê xwe de çalak bike da ku tu
.bikaribî rola xwe ya bi prestîj li ser dikê jiyanê bilîzî
Her ku mirov dest bi perestina milk, pere, navdarî, an
tişteki din ji bilî Xwedê dike, bêbextî dibe qedera wan. Ew
kesên ku hemû bala xwe didin van tiştan, di rastiyê de wan
perest dikin, û ji ber vê yekê ew nêzîkî Xwedê nabin, lê ji Wî
dûr dikevin. Lê ew kesên ku li Xwedê dinêrin, li ser Wî
difikirin û di dilê xwe de bi Wî re diaxivin, nêzîkî Wî dibin û di
.têkiliya xwe ya bêdeng de bi Wî re kêfxweşiya hundirîn dijîn
Tenê Xwedê dikare xewn û hêviyên mirovan ji bo
bextewariya mayînde bicîh bîne. Ji ber vê yekê, divê tişteki
.neyê hiştin ku cihê Xwedê di dil de bigire

Sembolên pîroz hene ku dikarin alîkariya lêgerîner bikin
ku Xwedê bi bîr bîne û nêzîkî Wî bibe Lêbelê, heke kesek
dest bi perestina van sembolan bike, zirara wan dê ji
feydeya wan zêdetir be. Divê îbadet tenê ji Xwedê re be, ji
.ber ku tiştêk din ne hêjayî perestîne ye
Çi cewherê îbadetên rêûresmî be jî, ew ji bo Xwedê
qebûlkirî ye heya ku îbadetkar wê bi hişmendiya giyanî û
hesreta Wî pêk bîne. Lêbelê, gelek kes bingeha îbadetê fam
nakin, û raman û dilên wan ji Xwedê ber bi rîtuêlan ve diçin,
.bi vî rengî ji îbadetên xwe zêde sûd wernagirin
Bawermendên rastîn nahêlin ku hişê wan bi ti wêne an
formekê ve were sînordarkirin, lê ew bi evîna herî kûr û bi
tevahî bala xwe didin ser ruhê îlahî yê li pişt hemû wêne û
.forman

Xwedê mutleq û bêdawî ye, û tu wêne an peyker nikare
wî bigire

Meriv dikare bibêje ku Xwedê xwe di her kesê ku ji dil û
can jê hez dike û bi wî re di ahengekê de ye de nîşan dide, ji
ber ku ew li her derê heye û ji ber vê yekê di her kesî de
heye. Lêbelê, ne her kes xwedî şiyana nîşandana hebûna
îlahî ye. Roj hem li ser komir û hem jî li ser elmasê bi heman
rengî dibiriqe, lê elmas tîrêjên rojê distîne û vedigerîne, lê
.komir nikare

Bi heman awayî, hemû mirov di bin ronahiya Xwedê de
ne, lê tenê çend kes dikarin wê ronahiyê bistînin û di raman
û kirinên xwe de nîşan bidin. Ji bo vê yekê, divê ew bi rêya
meditasyonê û bi şopandina hînkirin û fermanên îlahî xwe
.paqij bikin

Dema ku em navê Xwedê bilêv dikin, divê em bi kûrahî
û bi dilpakî hay ji gotinên xwe hebin. Ger hûn bikaribin di
dema nimêjê de li ramanên mirovan binêrin, hûn ê bibînin ku
piraniya wan li ser her tiştî difikirin ji bilî Xwedê, her çend ew
.navê Wî bilêv dikin jî! Duayek wusa bê encam û bêqîmet e
Dema ku em dua dikin, divê em hewl bidin ku hemû hişê
xwe li ser Xwedê bigirin, li şûna ku tenê navê Wî yê pîroz

dubare bikin û bihêlin ku ramanên me bigerin. Yek ji xaltîkên min duayên xwe li ser tirîyên duayê dixwend, ku kêman ji destê wê derdiketin. Lê rojekê wê ji min re îtîraf kir ku tevî ku çil salan ev adetê duayê dikir jî, Xwedê bersiva duayên wê nedaye. Ne ecêb e! "Duayên" wê ji adetek tirsna wêdetir ne .tiştekek bûn

Dema ku em dua dikin, divê em ji bilî Xwedê tiştekekî din nefikirin. Divê em hewl bidin ku di îbadeta xwe de dilsoz û di duayên xwe de dilsoz bin. Bikaranîna tembûrên nimêjê û gazîkirina navê Xwedê bi berdewamî tê qebûlkirin dema ku ev pratîk ji dil derdikeve û ji hêla dilsozî û hişê armanckirî ve tê piştgirî kirin. Lêbelê, ev pratîk dikare bi demê re otomatîk .bibe

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de, bi hesret û evîna îlahî biçirpînin; ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê dixê. Bi serma û hişê xwe yê bêserûber gotina navê Xwedê kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil û hişê mirov bi .evîna Xwedê tijî be

Ey Xudan, tu Stêrka Bakur a Xwedayî yî ku ramanên min ên gerok di deryaya aloz a ceribandî û tengahiyê de pê re .têne rêber kirin

Pratîkkirina konsantrasyona hişê bi rêya rahênanên yogayê yên bilindtir dibe alîkar ku meriv nêzîkî Xwedê bibe, çavkaniya herî bilind a rûmet û şahiyê, her wekî ku ew dibe .alîkar ku meriv li ser Xwedê bifikire û bi Wî re têkilî dayne Girîng e ku hûn hefteyê rojekê ji bo vekişîna giyanî (eger gengaz be) ji bo hizirkirina li ser Xwedê û ji bo ezmûna aramî, aştî û aştîya hundirîn veqetînin. Dema ku bi vî rengî tê derbaskirin dê ji bo pirsgirêk û fikarên ku hûn di mayîya .hefteyê de rastî wan tên, melhemek aramker be Her kes hewce ye ku her hefte rojekê di tenêtiyê de an jî di "vekişînek giyanî" de derbas bike da ku birînên xwe yên hestiyarî û êşên xwe derman bike. Dema ku ew roj bibe roja aştî, şahî û razîbûnê, hûn ê hefte bi hefte bi bêsebrî li benda .wê bin

Tenêti bedela mezinbûnê ye. Hûn ê ji encamên ecêb ên
ku bi rêya vê vekîşîna giyanî û girêdana bi giyanê we û bi
Xwedê re ji bo hiş, beden û giyanê we têne bidestxistin
matmayî bimînin. Ger hûn ber bi bextewariya rastîn ve diçin,
divê hûn serê sibê dema ku şiyar dibin û her weha berî ku
.hûn bi şev razên, xwe di okyanûsa aştiya îlahî de binav bikin
Zanayên Hindistanê ne tenê rojekê ji tenêtiyê şîret dikin,
lê tekez dikin ku di çar demên diyarkirî yê rojê de pêdivî bi
meditasyona bêdeng heye. Di sibehê de, berî ku meriv rabe
û kesekî bibîne, divê mirov ji aramî û hesta aştiyê kêfê
werbigire. Di nîvro de, divê mirov berî nîvro hişê xwe aram
bike, û dîsa berî şivê ji demekê aştiyê kêfê werbigire. Di
dawiyê de, berî ku meriv bi şev razên, divê mirov careke din
.bikeve rewşek aştiyê

Ew kesên ku di dema tenêtiyê de û di van çar demên
rojane de bi baldarî bêdengiyê diparêzin, bê guman dê bi
Xwedê re ahengek biceribînin. Ew kesên ku nikarin van hemî
deman bişopînin, divê herî kêr saetên sibeh û êvarê ji bo vê
yekê veqetînin. Bi vê yekê, jiyanê wan dê ber bi başiyê ve
biguhere, û ew ê bextewariya rastîn biceribînin; ezmûn delîla
.herî baş e

Eger tu bêyî ku têra xwe pereyan ji bo dabînkirina
hesabê xwe yê bankê razînî, çekan binivîsî û îmze bikî,
pereyê te jî dê biqede. Ev yek ji bo jiyanê te jî derbas dibe.
Bêyî razîbûna birêkûpêk di hesabê jiyanê te de, enerjiya te
dê kêr bike, aramiya te dê winda bike û bextewariya te dê
winda bike. Bi kurtasî, tu dê di dawiyê de rastî îflasa
hestyarî, derûnî, laşî û giyanî werî. Lê belê kûrbûna rojane ya
.li ser Xwedê dê hesabê te yê hestyarî tijî bike

Lêgerînerê dilsoz rojane difikire, bi hemû evîn û hesreta
di dilê xwe de bi Xwedê re têkilî datîne, jê lava dike ku xwe
eşkere bike. Ger tu evîndarê Xwedê yî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê tu hiş û laşê xwe di aramiya Wî de binixumînî,
û jiyanê dê li te bikene, û karûbarên te dê bi gelek awayan
.baştir bibin

Mirovekî aram kêman caran şaşyan dike, û li cihê ku bi
hezaran kesên din têk diçin, serdikeve
Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî naxwin,
xemgîn û bêbext dibin. Ew aciz dibin û dibin makîneyên
.meşê

Heta ku hûn hewlek giyanî bidin û di dilê xwe de cihê
yekem bidin Xwedê, roja aqil û aştiyê wê di asîmanê aramiyê
.de hilê û hebûna we di tîrêjên xwe yên şîfayê de bişo
Heyvek ji hemû stêrkan bi hev re geştir dibiriqe. Roj, ku
piçûk xuya dike, tariyê ji deverê bi mîlyonan caran ji xwe
mezintir belav dike. Bi heman awayî, mirovekî baş, tenê bi
hebûna xwe di cîhanê de, lerizînên ku gelek lerizînên ku ji
hêla mirovên xerab ve tên derxistin berevajî dikin û
.bêbandor dikin

Roja hizirkirinê divê di heman demê de rojek
bêhnvedana derûnî û laşî û çandina aştiya hundirîn be. Her
.çalakiyek ku aqil û aştiyê dide wê rojê çalakiyek pîroz e
Ji bo rêzgirtina li dê û bavan, pirtûkên pîroz pêşniyar
kirine ku meriv bi wan re baş tevbigerin: "Qurmetê li dê û
"bavê xwe bigire" û "Ji dê û bavê xwe re dilovan be
Divê dê û bavên mirovan wekî nûnerên Xwedê werin
rêzgirtin, ku ew bi diyariya afirandina mirovahiyê
bexşandine. Dayik temsîla evîna paqij a Xwedê ye, ji ber ku
dayikeke dilovan li cihê ku kesek din nabihûre, efû dike. Bav
.nîşaneyê şehrezayiya Xwedê û parêzvanê zarokên Wî ye
Divê mirov bav û dayika xwe ji Xwedê cuda hez neke, lê
wekî îfadeya evîna Wî ya parêzvan û aqilmend, ruhê îlahî yê
bilind hem dibe bav û hem jî dayik da ku alîkariya zarok bike;
.ji ber vê yekê, divê ew di dêûbavan de were rûmetdarkirin
Nivîsarên pîroz her wiha şîretê didin me ku em ji bo
kuştinê nekujin, ji ber ku wê demê mirov dibe kujer. Divê
mirov di kêliyê hestiyarî ya dijwar de canê kesekî din negire.
Lêbelê, heke hezkiriyên wî/wê di bin gefê de bin, divê mirov
ji bo parastina kesên ku Xwedê spartiyê wan şer bike, ji ber
.ku parastina malbat û welatê xwe erkeke pîroz e

Derbarê qedexekirina zînayê de, armanca îdeal a yekîtiya cinsî divê ew be ku zarokên ku li gor wêneya Xwedê hatine afirandin û îfadeya evîna paqij a ku ji hêla hevjinên ku Xwedê di hev de dibînin ve tê hîskirin, were hîskirin. Ew kesên ku tenê di asta laşî de dijîn, bêyî ku rêz li evîna rastîn an armanca bilindtir a ku xwesteka cinsî ji bo wê hatiye afirandin bigirin, li gorî vê fermanê zînayê dikin. Di vê rewşê de, ew ji heywanên ku xwestekên xwe yên cinsî têr dikin û .dûv re rêya xwe didomînin ne cuda ne Xwedê ev meyla afirîner di mîr û jinan de afirand da ku di jiyana zewacê de evîna rastîn a hevbeş biafirînin û îfade bikin, û divê bi awayekî din neyê xelet bikar anîn, lê divê .were veguheztin bo çalakiyek pîroz û zanînê Eger tu bikaribî hêza cinsî di hundirê xwe de kontrol bikî û belav bikî, tu dê bikaribî şîyanên mezin ên derûnî ji bo nivîsandin, xêzkirin, an jî ji bo eşkerekirina jêhatîyên veşartî .bi gelek awayên din pêş bixî

Û gava ku hûn di dawiyê de bikaribin çalakiya afirîner kontrol bikin û bi awayekî giyanî veguherînin, hûn ê aştîyek mezin, evînek mezin û kêfxweşîyek giyanî ya zêde .biceribînin

Pîroz û rêberên giyanî yên ku çalakiya xwe ya cinsî bi awayekî giyanî veguherandine, ew dew in ku dikarin di cîhanê de û di lêgerîna ezoterîk a ji bo rastiyê de kirinên .ecêb û ecêb pêk bînin

Ji ber vê yekê, bikaranîna herî bilind a ajotina cinsî ew e ku hêza wê bilind bike, ango enerjiya wê ber bi armanceke bilindtir ve bişîne da ku şehrezayî, îdealên bilind û prensîbên giyanî nîşan bide. Divê mirov ji ramanên cinsî an jî xwesteka qedexe kêfê negire. Dema ku ev cure xwekontrolkirin were bidestxistin, mirov dê li ser tîkiliya cinsî û armanca wê ya .bilind perspektîfeke baş hebe

Koletiya meseleyên cinsî tê wateya windakirina tenduristî, xwekontrol û aramiya rewşenbîrî, û bi kurtasî, .hemî hêmanên bextewariyê yên ku mirov hewce dike

Pirtûkên pêroz her wiha me teşwîq dikin ku em diziyê nekin. Ger komê ji hezar kesan ji hev dizî bikin, her yek dê 999 dijmin hebin. Ji ber vê yekê, divê mirov mafên yê din binpê neke, û erdê wan, aramiya wan, evîn, rûmeta wan, an jî ti milkên wan ên madî an manewî desteser neke. Ger hûn xwesteka standina tiştê ku ne ya we ye hîs nekin, tiştê ku hûn hewce ne an dixwazin dê were ba we. Dizî pêşî di hişê de dest pê dike dema ku mirov dest bi çavnebariya yê din dike. Divê tovên xwestekên xerab ji hişê werin rakirin.

Fedakariya manewî rê ye. Wê demê, mirov dê bi xwezayî pîrbûnê bikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew dizanin û çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin. Ev qanûnek îlahî ya bêqûs e. Ji bo diz û mirovên xweperest, ew jiyana xwe bi dûvçûna milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yê din hene, her çend .xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan

nikare bextewariyê nas bike

Bextewarî tenê bi hevkarîya giyanî tê. Ew wê demê tê ku mirov pêdiviyên yê din wekî yê xwe hîs dike û ji bo yê din .jî dixebite mîna ku ew ji bo xwe dixebitin

Fermanek din a girîng ew e ku meriv ji şahidiya derew dûr bisekine. Zirardayîna kesekî bi tahrîfkirina rastiyê rêyek din e ku ahenga civakî têk bibe. Ger kesek dixwaze baş were dermankirin, divê ew li gorî wê bi yê din re jî tevbigere.

Divê her tim rastî were gotin, lê divê cudahî di navbera gotina rastiyê û tenê gotina rastiyan de were çêkirin. Behskirina kesekî wekî seqet an kor êşdar û zirardar e; divê mirov ji hestên yê din haydar be û ji şermkirina wan dûr bisekine. Bi heman awayî, eşkerekirina rastiyek ku bêyî armancek hêja dê kesekî xiyaret bike jî xelet e. Ji aliyekî din ve, divê mirov derewan neke da ku ji gotina rastiyê dûr bisekine; berevajî vê, mirov dikare di hin rewşan de bédeng bimîne da ku ji şermkirin an zirarêdayîna yê din dûr .bisekine

Divê mirov ji çavnebariyê, nexweşiyêke wêranker ku aramiya giyan dixwe, hay ji xwe hebe. Her ku mirov tiştê ku yê yên din e bixwaze, bêbextî û bextreşîya wî/wê mezintir dibe. Mirovê çavnebar jiyanêke bi pirsgirêk dijî, qet tama aramiyê nizane. Ji bo wî/wê gelek çêtir e ku rêz li xwe bigire, .xwe bispêre xwe û li dewlemendiya hundirîn a giyanî bigere Rûmet û qîmeta hundirîn a mirov ji her tiştê ku ew dixwazin an jî dixwazin xwediyê wê bin pir mezintir e. Xwedê di her mirovî de bi awayekî diyar e ku di tu mirovî din de diyar nabe. Rûyê wan ne mîna yê kesekî din e, û giyanê wan ne mîna yê kesekî din e, ji ber ku di hundirê wan de xezîneya herî mezin a hemû afirandinê heye - û ew xezîneya herî .mezin Xwedê ye

Em dixwazin jiyanê me bi kirinên baş bibirîqê û geş bibe, bi şahî û bextewariyê bîhnexweş bibe, û di bîranîna kesên ku .me teqdîr dîkin de her û her bijî

Dema ku mirov xwedî baweriya rast be û li gorî wê tevbigere, ew ji wan kesên ku baweriya wan kêm e û di şerê .jiyanê de erkên xwe pêk naynin bextewartir e Baweriya saxlem û kiryara rast (ku ji hêla motîfên hêja û niyetên baş ve tê piştgirî kirin) her gav li her deverê ku bextewarî heye hene, û li her deverê ku bextewarî tune be wînda dibin. Ji vê yekê, em dikarin bigihîjin wê encamê ku ew du şertên bingeîn ên bextewariyê ne, ku bêtir wan nayên bidestxistin. Yê ku bextewariyê dixwazin, tenê hewce ne ku van her du hêmanên bingeîn hebin, ku kevîrên bingeîn û .stûnên wê ne

Mirov nikarin bi dilxwazî pêkhatiyên bêdawî yê gerdûnê kontrol bikin, biguherînin, an jê bibin. Ev pêkhatî bi awayekî tevlihev bi tevna jiyanê mirovan ve girêdayî ne, û mirov nikarin ji wan dûr bixebitin. Lêbelê, mirov dikarin hişê xwe kontrol bikin da ku xwe biguncînin van pêkhatîyan û ji .zîrê dûr bisekinin

Bav û kalên me ji me bextewartir bûn, ne ji ber ku ew ji
me yên niha bêtir tiştên dinyayî û kêfên wan hebûn, an jî ji
ber ku ew kêmtir rastî pîrsgirêkên jiyanê dihatin, lê ji ber ku
ew xwedî hevsengiya psîkolojîk bûn ku rehetî, aramî, razîbûn
.û bi kurtasî bextewarî dida wan

Ew ji bo bextewariya xwe ne girêdayî şert û mercên
derveyî bûn, ne jî ew teslîmî şert û mercên derveyî bûn ku
wê ji wan bistînin. Hestên wan ên rehetiyê, aramiyê,
bextewariyê û razîbûnê xwezayî, normal, saxlem û mayînde
bûn. Ger em bixwazin bextewariyê bijîn, divê em jî van
?hestan pêş bixin. Û kî ji me nake

Çarenûs encama pratîkek berê ya îradeya azad an
azadiya hilbijartinê ye. Bi pratîkên me yên berê yên îradeya
azad, me çarenûs û qeder anî û hîn jî tînin ser xwe. Lêbelê,
em ne bi rabirdûyê ve girêdayî ne, û ne jî em her û her bi
encamên kiryarên xwe ve girêdayî ne. Em dikarin tiştê ku me
çandiyê betal bikin û tiştê ku me nivîsandiye jê bibin ger em
wusa bixwazin û hewl bidin ku rêça xwe rast bikin û kalîteya
.berhema xwe baştir bikin

Eger em tovên kiryarên bi encamên êşdar ji holê rakin û
li şûna wan tovên ku li gorî xwezaya giyanê bêtir guncaw in
biçînin, bê guman em ê ji wan tovên baş ên ku di axa giyan
de hatine çandin fêkiyên bextewariyê bidirûn. Divê em niha,
niha û ne sibê, îradeya xwe ya azad bi kar bînin, eger em
bixwazin bextewariyek mezintir bi dest bixin an êş û azarê
.kêm bikin

Ji ber vê yekê, şert û mercên bextewariyê di hundirê
mirov de ne, û tiştê ku divê ew bike ev e ku bi ciddî li ser wê
hevkêşeyê bisekine ku xeletî nake, û encam dê di
berjewendiya wî de bin ger ew nirxandina çêtirîn bike û pê re
.mijûl bibe

Ey Xudan, bila hebûna min bi zindîtiya te, dilê min bi
hebûna te ya teselîdar û dilovan, hişê min bi şehrezayiya te,
.û giyanê min bi hişmendiya te ya îlahî tijî bibe
Di axa dilê we de, tovên evînê şîn dibin, wan tovan bi
.ava evîna gerdûnî û dilovaniya gerdûnî av bidin
Hêza hiş bêdawî ye û ji ber vê yekê, heke hûn li ser her
mijarekê bi têra xwe kûr bifikirin, hûn ê bersiva her pirsek bi
.wê mijarê ve girêdayî bistînin
Eger kesek hemû kar û çalakiyên xwe ji bo xizmetkirina
yên din terxan bike û bi awayekî têrker wan bi dest bixe, wê
.demê ew bi rastî jî hêjayî nirxandin û spasdariyê ye
Divê em yekalî nebin, divê em çalakiyên xwe hevseng
bikin û kar û erkên xwe li gorî girîngiya her yekê bidin
.pêşiyê

Erk ew kiryar e ku mirov bi kêfxweşî dike û ne ji bo
qezenca madî, û erkê manewî û exlaqî divê di jiyane de di
.rêza yekem de be
Her mirovek xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn e. Ew
xwediyê hemû hêzên pêwîst in. Hiş bi xwe hêzeke bilind e, û
.divê ew ji adet û têgehên kevnar û sînordarker azad bibe
Bandora stêrk û gerstêrkan li ser jiyana mirovan ji ber
hêzên kişandin û dûrxistinê yên di navbera gerstêrkan û
.laşên mirovan de çêdibe

Ramanên xerab mirov ber bi hawîrdorek zirardar ve
dibin ku tê de ew dikare xwe li gorî daxwazên xwe îfade bike.
Lêbelê, mirov dikare bi îradeya xwe raman û hişmendiya
xwe biguherîne, û di encamê de, hawîrdora xwe. Ger
mirovek demek dirêj di hawîrdorek zirardar de bimîne, ew
hawîrdor dest pê dike ku bi awayekî nehişmend bandorê li
wan bike. Bi demê re, ew bi tevahî azadiya xwe ya
hilbijartina hawîrdorek saxlem û temam winda dikin û dibin
mijara bandorên neyînî yên wê hawîrdora zirardar. Ji hêla din
ve, ew kesên ku xwedî îradeya xurt in, bi Xwedê re di
.ahengekê de ne

Enerjiya hişê ya konsantrekirî

Dema ku hûn tîrêjên rojê bi rêya şûşeyek mezinkirinê li ser xalek pir piçûk disekinînin, ew germî çêdike, û ew germî dikare dar, qumaş, kaxez û hêj bêtir bişewitîne. Bi heman awayî, dema ku hûn hişê xwe bi baldarî disekinînin, enerjiya wê ya komkirî dikare rehên gumanê yên li pişt her têkçûnê .bişewitîne û bihêle ku ronahiya şehrezayiyê bi geşî bibiriqe

Dema ku hiş bi Xwedê re, çavkaniya hemû qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz, li hev tê, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve girêdayî ne, ku dikarin di .her warî de derfetên nû ji bo serkeftinê biafirînin

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiyan wan .raman û kiryanan nîşan didin

Ceribandin û tengahiyên mezin ne ji bo şikandina mirovekî an jî felckirina îradeya wî tên, lê belê ji bo ku ew mezinbûna Xwedê binirxînin û rêzê li qanûnên Wî bigirin, ku bi riya wan ew dikarin bigihîjin bextewariya rastîn. Xwedê van ceribandinên dijwar naşîne ji ber ku ew bi piranî ji aliyê mirovan ve hatine afirandin. Tiştê ku ji mirovahiyê tê xwestin ev e ku hişmendiya xwe ji xewa bêxemiyê şiyar bike û ji .tariya nezanînê derkeve ber bi ronahiya zanînê ve Piraniya caran, hestên me soza kêfên demkî didin me lê di dawiyê de êş û azarên dirêj tînin. Lêbelê, fezîlet û bextewariya rastîn hindik soz didin, lê di dawiyê de kêfxweşiyek paqij û mayînde didin me. Ji ber vê yekê ez bextewariya hundirîn û mayînde wekî kêfxweşiya rastîn û .kêfxweşiyên hestî yên demkî wekî tenê kêf dibînim

Dema ku hûn ji milyon kîlometreyan dûrî fezayê li rojê
.dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir xuya dike
Lêbelê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra Rojê sed
carî ji ya Erdê mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me
Erdê rasterast li pêşiya Rojê bi cîh bikin, ew ê wekî xalek
.piçûk li gorî Rojê xuya bike

Werin em texmîn bikin ku qada rojê ya bihêz berfireh û
fireh dibe heta ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê şîn
dadîqurtîne. Ezmanê ku em dibînin tenê beşek piçûk e, bi
rastî jî xalek pir piçûk e, ji fezayê ku gerdûna bêdawî dagir
.dike

Tewra eger roj bêdawî berfireh bibe û ber bi fezayê ve
.dirêj bibe jî, ew dîsa jî nikare bêdawîtiyê bigire nav xwe
Xeyala kozmîk a biçûkbûn û bêdawîbûnê hiş sînordar
.dike û nahêle ku ew mezinahiya kozmîk fam bike

?Ev valahiya mutleq ji ku derê tê, û sînoren wê li ku ne

Ewê ku ne girêdayî pîvan an jî pîvanan e, ewê ku bê
sînor an jî eslê xwe heye, Xwedê ye, ku li her derê heye û li
dûrtirîn deverên fezayê heye. Ew di stêrkên dûr, dûr de ye.
Her wekî ku di te û di min de heye, ew bi hişmendî ji her cîhê
.ku dagir dike haydar e, çi piçûk be çi mezin

Ji bilî çend kesên ronakbîr, piraniya mirovahiyê paşeroj
nenas e. Lê dîsa jî, nezanîna me ya li ser paşerojê ji bo me jî
sûdmend e. Eger me her tiştê ku me di vê jiyanê û jiyanên
berê de kiriye bizanibûya, em ê ji ber qebareya kiryarên xwe
bi tevahî şaş û metel bimana. Dibe ku îradeya me ji ber şokê
felç bibe, me nekaribe ku em li pey armancên xwe
berdewam bikin û me bike qurbanê bêhêvîtiyê. Heta di vê
jiyana dinyayî de jî, jibîrkin nîmetek ji Xwedê ye, rê li ber
raman û hestên me digire ku ji hêla bîranînên paşerojê ve,

nemaze yêñ tal û bi êş, neyên xwarin. Bi şensî, çirûska îlahî
ya di hundurê me de bi berdewamî bi hêvî û xwesteka
berdewamkirina rêwîtiya bêdawî ya jiyanê dibiriqe. Divê em
ji Xwedê re ji bo van her du nîmetan spas bikin: şiyana
.jibîrkirina paşerojê û hêviya ji bo pêşerojê

Divê em negihîjin wê encamê ku çarenûs astengiyan li
pêşiya îradeya azad datîne. Lêbelê, divê em hemû hewla
xwe bidin ku li hember bandorên neyînî yêñ ku piraniya
mirovan bi çarenûs û qederê ve girêdidin, li ber xwe bidin û
azadiya xwe ya hilbijartinê li gorî baweriyên xwe yêñ
hundirîn bikar bînin, bi şertê ku ev bawerî li ser baweriya
saxlem bin û li ser qanûnên îlahî bin, bêyî ku mirov nikare
.bextewariya rastîn tam bike

Dema ku em dest bi çalakiyekê dikin, divê em ji şert û
mercên neyînî netirsin, lê belê divê em heta radeyeke herî
zêde geşbîn bin, bi baweriyeke bêqusûr ku tiştek nikare rê li
.ber bikaranîna îrade û azadiya hilbijartinê bigire

Mirov gelek caran mîna pelekê ne ku li ser rûyê çem
diherike, û divê ew xwe ji herikîna adetên otomatîk ên ku
wan ber bi şelaleya xeyal û wêrankirinê ve dibe, derxînin.
Piraniya mirovan bêxem xuya dikin û dihêlin ku herikîn wan
.bibire

Eger em negihîjin armanca xwe, qebûlkirî ye ku em bi
awayekî nepenî qebûl bikin ku astengiyên ku me bi xwe
çêkirine hebûn ku rê li ber gihîştina wê girtin. Divê em
berdewam bikin û hewlên xwe du qat bikin da ku bigihîjin
encama xwestî. Divê em ji xwe re piştrast bin ku astengî û
dijwarî çiqas bihêz û dijwar bin jî, dîsa jî hêza me heye ku em

wan derbas bikin. Her çend em tevî hemî hewldanên xwe jî bi ser nekevin jî, ne hewce ye ku em bêhêvî an jî dilşikestî bin, heya ku em fêr bikin ku îradeya mirovan ji çarenûsê, ku bi destê me ye, bihêztir e. Ji ber vê yekê, divê em dev ji hewldanê bernedin, çend caran jî em bi ser nekevin, ji ber ku her gav deriyên vekirî hene. Tenê hewce ye ku em hewl bidin û hewldanê dubare bikin heya ku serkeftin ji me re were dayîn. Xwedê dê heya ku em xwe bispêrin Wî û hewldana pêwîst bikin, alîkariya me bike [Yê ku di rê de dimeşe dê bigihîje cihê armancê, û yê ku baweriya xwe bi .Xwedê tîne dê bêhêvî nebe]

Dema ku mirov tiştekî bi tundî û berdewam dixwaze, ew xwestek qet ji hişmendiya wan dernakeve, li ku derê diçin û çi mijûlbûnên wan dibin bila bibin. Bi çalakiya xwe ya domdar û bêwestan, ew xwestek xwedî biryardariyek û enerjiyek mezin e. Ev fısıltandina hundirîn ji lavakirina mekanîkî, ku tenê lêvan digêrîne, bihêztir û bibandortir e. Bi vî awayî ew kesên ku ji Xwedê hez dikin tevdigerin. Ew bêdawî evîna xwe ji bo Wî fısıltandin, fısıltandinên wan ên ji dil di tevahiya çalakiyên wan ên rojane de nayên bihîstin. Ev fısıltandina ji dil wan naxe nav fikaran an jî bi erkên wan ên din re nakok e. Her ku xwesteka wan ji bo Xwedê mezin dibe, evîna wan ji bo Wî kûrtir û xurttir dibe, heta ku ew hebûna Wî biceribînin û ronahiya Wî bi çavê giyan bibînin. Ew .kêfxweşiyek mezin tam dikin û aştiyek bêdawî hîs dikin

Xwedê dersên ku em di jiyane de hewce ne ji me re dişîne da ku em jê sûd werbigirin û têgihîştin û ezmûnê bi dest bixin. Her kesê ku ji wan dersan dûr bisekine, çi qas .dem bigire jî, ew ê neçar bimîne ku wan fêr bibe

Her ceribandinek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û
her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gilî,
.kîn û biryarên nebaş wê bi xeletî bikar bînin

Dema ku têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember
.jiyanê hebe, ew xweş û bê alozî dibe

-

dozên psîkolojîk

Mirov nikare her û her li ser pêlên şahiyê bê hilgirtin, di
nav avên xemgîniyê yên aloz de binavbûyî, an jî di kûrahiya
bêzariyê de xeniqî bimîne. Di vê dinyaya dualîteyên nakok
de, mirovê asayî rastî bilindbûn û nizmbûnê tê - li ser pêlên
bextewariyê radibe, dikeve nav kûrahiya bêxemiyê, û ji hêla
pêlên xemgîniyê yên dijwar ve tê avêtin - kêmkêm rewşek
.din a hişmendiya dijî

Destûrdayîna şert û mercan ku bi vî rengî ramanên
mirov biguherin tê wateya teslîmkirina îradeya mirov ji bo
çarenûsek bêserûber û her tim guherbar. Tiştê ku mirov ji bo
jiyaneke serkeftî û têrker hewce dike hevsengiya derûnî ye,
û ev tenê dikare bi rêya ramana baldar û kontrolkirina
.jiyanên hestiyarî were bidestxistin

Tew xemên herî kûr jî bi demê re baş dibin, ji ber vê
yekê ti wateya wê tune ku em her roj di jiyanê xwe de li ser
xemgîniyê bisekinin. Bi berdewamî xemgîniya windakirina

yekî/ê hezkirî ne alîkariya wan dike ne jî alîkariya me dike, û ew tişteki naguhere. Bi heman awayî, çandina kompleksa kêmasiyê an cezakirina xwe ji ber xeletî an têkçûnên berê bandorek neyînî dike; ew tenê jiyanê xemgîn dike û şîyanên .derûnî tepisîne

Divê em nehêlin em bikevin nav çala rûtîna bêzar, ji ber ku ew rewşek psîkolojîk e ku ji rehetiyê dûr e, ji ber ku ew .hişê aciz dike û şîyanên veşartî di firna bêxemî de dişewitîne

Divê têkçûn ji kokên xwe were rakirin, û zeviyên jiyanê bi xîret û biryardarî werin çandin û bi tovên qencyê werin çandin da ku bi alîkariya Xwedê berhemê baş were .bidestxistin

Tişteki ku kesî berê nekiriye bike—tişteki ku cîhanê matmayî bike. Nîşan bide ku hêza afirîner a Xwedê bi riya te .dixebite

Mirovên xwedî mîzacên aram û esil dibin alîkar ku ramanên me magnetîk û saxlem bin. Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder digire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi mirovên xelet re, çi heval bin çi xizm, derdikevin holê, û dibin sedema ramanên fikar û .rewşek aloz

Laş enerjî û çalakiyê ji xwarinên fîzîkî werdigire, lê xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê yên ku ji xwarinên hişk û şile yên ku bi hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî hêsantir têne helandin, peyda .dikin

Dema ku hûn dikarin nezanînê veguherînin şehrezayî,
qelsî û lawaziyê veguherînin tenduristî û zindîtiyê, û bi
bawerî û wêrekî -heta bi tenê jî- di rêyên jiyanê de bimeşin, û
kêfxweşiya hundurîn di xwedîbûna wijdanek zindî û hişyar, û
baweriyek bêdawî bi edaleta Xwedê û serkeftina rast li ser
xeletî û rastiye li ser xeyalê bibînin, û dema ku hûn rojane
hewl didin ku ramanên xwe bigihînin astên bilindtir û safîtir,
û xwedî dilekî evîndar û spasdar û niyetên baş ji bo yên din
bin, xwarina we ya rewşenbîrî dê bibe magnetîk, û hûn ê her
tiştê ku xweşik û sûdmend e - tişt, mirov û rewş - bikişînin
ser xwe ku ji bo berdewamiya rêwîtiya we ber bi peravên
ewlehî û ewlehiyê ve girîng in. Û di dawiyê de, dema ku hûn
hewl bidin ku hûn tiştê ku hûn hewce ne bi dest bixin û bi
tiştê ku Xwedê peyda dike razî bin, hûn ê di ruh de
dewlemendtir û ji wan kesên ku ji hêla xwestekên dinyayî ve
têne vexwarin û ji bo kêfên wê yên demkî çavbirçî ne, razîtir
.bin

Dilovanî pira ye ku her giyanekî bi giyanên din ve
girêdide, Dilovanî deriyê her dilî ye

Dema ku mirov li Xwedê digere, ku ew tenê dostê rastîn
e ji hemû yên din wêdetir, mimkun dibe ku di hemû têkiliyên
mirovan de - malbatî, biratî, zewacî û giyanî - dostaniya
rastîn were avakirin. Dostanî di têkiliyên zewacî de hêmanek
girîng e, û nêzîkbûna rewşenbîrî û hestiyarî, hestek kişandina
giyanî û evîna rastîn divê pêşîn be. Ew kesên ku nikarin di
navbera evîna rastîn û kişandina fîzîkî de cudahî bikin, bi
.berdewamî bêhêvî dibin

Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar û hevkar de ku barên jiyanê yên
hevûdu sivik dikin û fikarên jiyanê bi hevxiyê dualî û
.têgihîştina dostane ji holê radikin

Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yên din
.bandorê li min bikin
Eger hûn ramana xwe bi mijarê ve sînordar bikin, hûn ê
her tiştî ji perspektîfeke madî bibînin. Lê gava ku hûn
hişmendiya xwe bigihînin rewşeke hişmendiya giyanî, hûn ê
bibînin ku herikîna berfireh a ronahiya Xwedê ji her tiştî
wêdetir diherike, û hûn ê her tiştî ji perspektîfeke giyanî
.bibînin

Xudan, ez fêhm dikim ku derfeteke bêdawî li ba min heye
ku ez şiyaneke xwe bikolm û potansiyela xwe ya giyanî kifş
bikim. Îro ez ê ramanên xwe bi geşbîniyê tijî bikim û xwe ji
ezmûnên nexweş dûr bixim. Ez ê tiştên ku dê laş, hiş û
giyanê min bi awayekî hevseng û ahengdar xwedî bikin,
.pratîk bikim

Ez ê girêdanên materyalî bi armancên bilindtir
biguherim
Û ez ê fêhm bikim ku ruhê dilsoz her gav bi min re ye

Reqsê jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi rizgarkirina
nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad bikim. Û gava
ku ez bi bahozên ceribandî û tengahiyan re rû bi rû bim, ez ê

bi qeyika xwe ya giyanî li ser deryaya jiyanê ber bi peravên
.ewle û îlahî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku
Xwedê bi rêya min dixebite, ew Xudanê gerdûnê ye, û ez
.dikarim bi riya kûr fikirîna li ser Wî bi Wî re têkilî daynim

Xwedayê min ê delal, ez fêr dikim ku ramanên min dê
an têkçûn an serkeftinê ji min re bînin, li gorî ku kîjan raman
di jiyana min de herî xurt e. Û ez ê hewl bidim ku ji bîr nekim
ku Tu destê xwe yê alîkariyê dirêj dikî û rêya serkeftina min
.amade dikî

Dema ku karesat û bêbextî bi ser min de werin, ez ê
hêza xwe kom bikim û biryardariya xwe ji bo derbaskirina
wan xurt bikim. Ez ê di danûstandinên xwe de bi her kesî re
dilsoz û rastgo bim, û ez ê ramanên evîn û daxwazên baş
belav bikim. Wê demê Xwedê dê bi hêz û şehrezayiya xwe
.piştgiriya bide min

Nexweşiyên derûnî û dermankirina wan
Mamoste Paramhansa Yogananda

Biceribînin komek ji fîgurên mirovan xeyal bikin ku
:nehevseng û nelihev in
Yekî bi serekî biçûk bi qasî nîskê û laşekî mezin bi qasî
!deveyekê
Yekî din xwedî destekî bi hêz wek destê Samson an
!Hercules û laşekî wek laşê kurmîkek e
Û yekî sêyem serê fîlekî pir mezin û laşê mişkekî lawaz
!heye

Ma ew dîmen ji bo te surprîz û ecêb nabe, an jî xemgîn û
poşman nabe, eger tu ji nişkê ve komêk ji wan mexlûqan bi
?pêkhateyek ecêb û nelihevhatî bibîn
Niha komeke din ji mirovan xeyal bikin ku ji aliyê şikl û
xuyangê ve normal in, lê ji aliyê derûnî ve nehevseng û
.psîkolojîkî ve nebaş in

Çawa ku cil birîn, birîn û kêmasiyên din ên laşî vedişêrin,
laşek saxlem û bihêz û rûyek xweşik û geş jî gelek
nexweşiyên derûnî yên giran û kêmasiyên jidayikbûnê
.vedişêrin

Eger hûn rastî komeke mezin ji mirovên asayî werin ku
bi xuyangê xwe yê xweşik û tenduristiya xwe ya baş tene
nasîn, û eger hûn bikaribin bi dîtina xwe ya giyanî bikevin
nav laşên wan ên derûnî, surprîz dê ecêb be, û dibe ku hûn ji
.ber tiştê ku hûn ê kifş bikin xemgîniyek kûr bigirin

:Hûn dikarin laşên wan ên derûnî wiha binirxînin
Hiş bi serî, hest û hest bi laş, û îrade bi dest û lingan tê
.temsîlkirin ku hemî anormal, nexweş û deforme ne
Hûn ê bibînin ku hin ji wan xwedî serekî biçûk in ku
xwedî şehrezayiyeke nepêşkeftî ne, li ser laşekî qels ku bi
.xeyalên xweperest û xwestekên hestiyarî werimî ye
Her wiha hûn ê bibînin ku hin kes xwedî laşek bê hest û
zindî ne, her çend destek wan a pir pêşkeftî û fonksiyonel
.hebe jî

Dibe ku yên din mejiyek mezin û afirîner hebe, lê empatî
û kapasîteya wan a hestiyarî qels û lawaz e. Û kategoriyeke
din a mirovan heye ku xwedan destûrek laşî û derûnî ya
normal in, lê îrade û xwekontrola wan an qels e an jî felcbûyî
.ye

Û lîsteya çavdêriyan berdewam dike û di Gulana 2020an
!de hûn temendirêj bin
Ewqas bêhejmar xirabûnên psîkolojîk di laşên derûnî de
ku di hin aliyên de pêş neketine û di yên din de zêde pêşketi
ne, bi rastî jî di mirovan de hene - her çend veşartî bin jî. Ew

êşa psîkolojîk didin wan û nahêlin ku ew jêhatî û şîyanên xwe
.wekî ku divê werin nîşandan nîşan bidin
Çareserkirina hin nexweşiyên psîkolojîk li vir dibe ku
bibe alîkar ku sedemên bingeîn ên hemî pirsgirêkên
mirovan werin destnîşankirin, da ku ew bi kêmanî ji hemî
kesên ku ji wan dikişînin re werin zanîn, hetta di binhişê xwe
de jî, da ku ew karibin cewherê wan kêmasiyan, nîşanên wan
û ketina wan a bêdeng di derûniyê de fêhm bikin, da ku ew
bikaribin wêrankirina wan a aramî û bextewariyê ya ku her
.ku diçe zêde dibe, paşve bixin
melankoliya giyanî

Ev nexweşî di nav kesên ku ji hêla hişî û fizîkî ve bi
hinceta ku bi kûrahî di mijarên giyanî de mijûl in, bêçalak in,
belav bûye. Ev kesên nexweş erkên mezin û piçûk ên jiyana
madî bi hinceta xizmetkirina Xwedê paşguh dikin, bi vî rengî
xwe ji Şeytan re vedikin, ku dikare zirarên cidî bide wan. Ew
ji pesîmîzm û nebûna teqdîrê ji bo her tiştê sûdmend an
xweşik ê li dora xwe dikişînin. Ev nexweşiyê vegirtî ye, û
hemî kesên ku xwedî armancên giyanî ne divê ji wê haydar
bin û bi berdewamî zindîtiya xwe û parastina xwe bi riya
ramana erênî, nêrînek geşbîn û xebata saxlem û berhemdar
.biparêzin, xwe ji wê azad bikin
bêhêziya giyanî

Ev yek di encama bêserûber (daqurtandin), ango
vexwarina bilez a mîqdarên mezin ên dermanên psîkotrop ên
amade yên ku bi navên geş hatine tomar kirin û bi şiklê
pirtûk û dersên giyanî yên sexte ji hêla "bijîşkên giyanî" yên
ku di hunera şarlataniyê û sêrbaziyê de xwedî ezmûn in, pêk
.tê

Ev nexweşî ne tenê birçîbûna giyanî ya ji bo zanîna
rastiyê dike, lê di heman demê de şiyana cudakirina di
.navbera baş û xirab, sûdmend û zirardar de jî ji holê radike
Ew kesê ku bi berdewamî ramanên teolojîk dixwe û bi
her tiştê ku dikeve destê wî xwe dixwe, ne tenê zêde dixwe,
lê di heman demê de dê ramanên jehrîn ligel yên bikêr jî

bixwe, û bi vî awayî bêhna xwe vedide û mirina giyanî ya
.hêdî tîne ser xwe

Lêkolîna zêde û berdewam a ramanên cûrbecûr ên
giyanî û felsefî, bêtî tîgihîştin an hewldanek ji bo fêmkirin û
lêkolîna wan bi rêya ezmûna kesane da ku rastbûna wan
were misogerkirin, di dawiyê de guman, bêxemî û
bêbaweriyê li hember hemî prensîp û qanûnên giyanî
.diafirîne

Eşq û obsesyonê

Kesên ku bi vê nexweşiyê ketine, jiyanekê bêwate û
bêwate dijîn, ji ber ku pir pere û wextê wan heye, û ji ber ku
.armanç û tîgihîştinekê wan a rast a jiyane tune ye
Ev mirov ji hêla xwestekên xwe ve tîne ajotin; ew her
tiştê ku tê bîra wan û dilê wan xweş dike dîkin. Ew jiyana
xwe bi romanên erzan û bêwate, fîlmên sansasyonel û
şahiyan rûberî û bêwate tijî dîkin. Ew heya ku şokek giran an
têkçûnek demarî nejin - ango piştî ku zirar çêbûye - pê
.nahesin ku ew bi vê nexweşiya xeternak ketine
sermayaya derûnî

Ev rewş nêvekî din jî heye: bêhêvîbûn. Mirov qet nizane
kengê wê lê bide û nîşanên wê yên xemgîn, wek bêhêvîbûn,
bêtehamulî, fikar û bêsebrîyê, bikişîne. Ya xerabtir jî, ew pir
caran dirêj dibe, û qurbanîyên wê pir caran bi hêsanî ji
nexweşiyê vedigerin, her çend ew bawer bikin ku ew zû baş
.bûne jî

Nexweşiya psîkolojîk

Ev nexweşî ji ber fikarên cîhanî yên kronîk çêdibe. Kesên
ku ji vê nexweşiyê dikişînin bi gelemperî bikaranîna çeka
îradeya xwe paşguh dîkin û bi vî rengî bi pasîf û teslîmî tirsên
xwe yên domdar dibin, li şûna ku bi wêrekî rûbirû bibin û di
.zarokatiya xwe de wan ji holê rakin
girêdana psîkolojîk a neasayî

Qurbanîyên vê nexweşiyê di lêgerîna xwe ya
bextewariyê de dibin yekalî. Bawerîya wan ew e ku
bextewarî di berhevkirina dewlemendiyê, bidestxistina

navdariyê, an xwedîbûna tenduristî an hêzê de ye, ew her tiştî - tenduristî, navûdengek baş, aramiya hişê, rûmet û rûmet - li ser gorîgeha armanca xwe ya şewitandinê feda dikin. Pir dereng, ew fêr dikin ku tenê jiyanek hevseng, jiyanek ku rêzê li qanûnên xwezayê û fermanên Xwedê digire, û çalakiyê bi aramiyê re li hev dike, dikare bextewariya rastîn bîne û armanca jiyanekê esilzade pêk .bîne

Kesên ku ji nexweşiyên girêdana nexweş dikişînin, bi ramanên bêrêkirinên bêserûber ve têne daqurtandin, ku ev yek dibe sedema nêrînek çewt û şaş a jiyanê. Mînakî, karsaziyek serkeftinek mezin bi dest xist û dewlemendiyek berhev kir, lê berî ku ew bikaribe ji dewlemendiya xwe kêfê werbigire, ji ber fikar û tirsên zêde, ew ket nav krîza demarî .û bi dilşikestî mir

Hinên din bawer dikin ku her tişt ji bo gihîştina armancê destûr e. Ji ber vê tevliheviyê, ew armanca xwe ya rastîn ji dest didin û nikarin bigihîjin tewra razîbûnek piçûk jî, her çend ew tiştên ku ew bêriya wan kirine hebin jî, ji ber ku xwezaya mirovan fireh û piralî ye û di hemî astan de .pêşveçûnek hevseng hewce dike

Girêdana ruhanî ya kor

Ev fanatîzma neasayî ji bo hin bawerîyan ji girêdana bi raman û ramanên taybetî bêtir pirsyarkirin an lêkolînkirina wan tê, bi vî awayî di kesên ku bi vê nexweşiyê ketine de hêrs û dijminatiya li hember her ramanek giyanî ya saxlem an ramanek vekirî û azad diafirîne. Ev tecrîd dibe sedema serhildanek li dijî qanûnên Xwedê, ku di karîgeriya rewşenbîrî, refaha madî, tenduristiya derûnî û laşî, û evîn û rêzgirtina ji bo mirovên ji her paşxaneyan de têne xuyang .kirin

Çêkirina prensîbên giyanî

Ji ber ku nexweşiyên laşî berbiçav, bi êş û ne xweş in,
ew me teşwîq dikin ku em bi awayekî çalak li hember wan li
ber xwe bidin, û dibin sedema ku em hewl bidin ku bi
rêbazên dermankirinê yên cûrbecûr, ji werzîş û xwarina
saxlem bigire heya derman û dermanên cûda, wan derbas
bikin. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk, tevî ku sedema
bingehîn a hemî êş û tirsên mirovan in, bi lezgînî nayên
asteng kirin an dermankirin, û destûr tê dayîn ku di jiyana
.me de kaos û wêraniyê çêbikin

Perwerdekar, mamosteyên perwerdehiya laşî,
mizgînavan, reformxwaz, bijîşk û qanûndaneran dê bikaribin
pêşketinê ber bi pêş ve bibin dema ku ew pêşî fêr bibin, ji
xwe dest pê bikin, û dûv re rêbazên rast fêrî yên din bikin da
ku xwezaya mirovan bi awayekî hevseng û ahengdar, li gorî
qanûnên jiyanê û prensîbên jiyanek saxlem, pêş bixin. Ev
perwerdehiya bi rastî bi bandor û çanda mirovî ya berfireh e
.ku mirov li her derê cîhanê hewce ne

Saziyên perwerdehiyê ji ber tevliheviya di navbera van
prensîban û doktrînên olî yên cihêreng de, fêrkirina bingehên
giyanî li dibistanên giştî ne gengaz dibînin. Lêbelê, heke ev
sazî li ser prensîbên gerdûnî yên aştî, evîn, xizmet, bawerî,
vekirîbûn û qebûlkirina yên din - ku sabîtên giyanî yên bi
zexmî hatine damezrandin - bisekinin û rêbazên pratîkî ji bo
bicihkirina van prensîban di zemîna berhemdar a hiş û
giyanên zarokan de pêş bixin, çareseriyek maqûl û qebûlkirî
ji bo vê dijwarîya texmînkirî û xeyalî dikare were dîtin.

Xeletiyek mezin e ku meriv vê pirsgirêkê tenê ji ber
.dijwarîyên eşkere yên pê re têkildar paşguh bike
Piraniya mezûnên zanîngehê ji zanîngehê derdikevin û
serê wan ji ber naveroka pirtûkan ewqas giran û werimî ye
ku ew bi zorê dikarin di rêyên jiyanê de bimeşin, ji ber ku
îrade û xwekontrola wan ji ber paşguhkirin û nebikaranîna
hema hema felc bûye. Ji ber vê yekê, hûn dibînin ku ew bi
bêwijdanî tevdigerin û xirab dibin, bi serê xwe dikevin nav
kûrahiya zewacên newekhev, cinsîyeta xwe bi xeletî bikar

tînin, li pey pereyan diçin û di kariyerên xwe de têk diçin ji ber ku wan fêr nebûne ka meriv çawa kêrê tûj ê aqilê xwe yê akademîk baş bikar tîne. Di encamê de, ew xwe dibirin û .zîrarê didin xwe

Bi awayekî ecêb, xuya ye ku gelek ciwan ji çalakiyên ku di dawiyê de zîrarê û êşê didin wan kêfxweş dibin. Hin ji wan bêyî ti sînorkirin an astengkirinê serî li dizî û kiryarên din ên xelet, heta kiryarên sûc jî didin. Yên ku di pêşgirtina belavbûna nebaşiyê di civakê de têk diçin, tevgera xelet a hin kesan teşwîq dikin. Her kesê xwedî wijdan û baweriya rast divê ji bo yên din di warê durustî, durustî, rûmet û xwerêzgirtinê de mînakek baş be. Dibistan, zanîngeh û saziyên civakî rêbazên zanistî yên têr peyda nakin da ku sûc bi çareserkirina sedemên wê yên bingeîn, ku bi giranî di hiş .de tîne dîtin, kêmkirin

Divê dibistanên taybet jî werin avakirin da ku hunera jiyanê bextewar û serkeftî hîn bikin, potansiyela mirovan .pêş bixin û şîyanên xwe zêde bikin

Dibistanên weha dê mîna baxçe û parkan bin ku hişên ciwanan lê mezin dibin û geş dibin. Divê perwerdekar bi baldarî werin hilbijartin û hevkarîya dêûbavan û civakê were misoger kirin. Ev dibistan dê bibin alîkar ku ferdan bi bandortir şêwîr bidin. Divê were jî bîr kirin ku xwarina giyanî ya mirovek di qonaxên wan ên destpêkê de tenduristî û .şîyana wan a mezinbûna paşê diyar dike

Bê guman rêbazên perwerdehiya derûnî û laşî yên ku di dibistanên nûjen de tîne bikar anîn sûdmend in, lê bingehek wan a manewî tune ye. Bêyî pêşxistina karakterê exlaqî, .mezinbûn dê netemam be

Divê zanistên pêşketina bedenî, derûnî û giyanî jî ciwanên ku hişê wan hîn nerm û guhêrbar e û hêzên wan hîn .bi awayên diyarkirî nehatine kanalîzekirin re werin hînkirin Piştî perwerdehiyeke berfireh, divê xwendekarên wan dibistanan ezmûnên berdewam ên refleksîf derbas bikin, û sertîfîkayên ku dê werin bidestxistin dê tenduristiya baş,

navûdengê baş, karîgerî, dewlemendiya madî û manewî,
 .bextewarî, serkeftin û baweriya bi xwe bin
Encamên azmûna dawî ya di dawiya vê rêwîtiya dinyayî
 de dê li gorî tevahîya destkeftiyên derûnî û giyanî û
sertîfîkayên ku di dema azmûnên jêrîn de di tevahiya jiyanê
 .de hatine bidestxistin, werin destnîşankirin
Ew kesên ku di vê ceribandina dawî û herî mezin de bi
 ser bikevin, dê sertîfîkayek pîroz a xweseriyê û wijdanek
 .azad, paqij û şad bistînin
 Û bereket li ser rûpela giyanê her û her hatine
 nivîsandin
Ev xelata nadir dê ji hêla perperokan ve neyê
 destwerdan kirin
 Û destên dizan nagihîjin wê
 An jî dem dê wê jê bibe
 Ew ê wekî pasaportek xizmet bike
 Ji bo endametiya rûmetê di Koma Rast de

Bextewarî li ku derê ye?
Xwedê, di dilovaniya xwe ya bêdawî de, şahî û
îlhama xwe dide me
Û ew jiyanêke rastîn dide me
Zîrekiya rastîn
Û bextewariya rastîn
Têgihîştina rast bi hemû ezmûnên cihêreng ên
jiyana me tê
Lê rûmeta Xwedê tenê di aramiya giyanî ya ku
giyan tecrûbe dike û di hewldana cidî ya hiş de ji bo
lihevhatina bi Wî re tê eşkerekirin. Li wir, em bi
rastiyê re rû bi rû ne. Li derve, xeyal bi hêzek
bêhempa ne, û pir kêmkirî dikarin ji bandora
hawîrdora derve birevin. Cîhan bi tevliheviyên xwe
yên bêdawî û ceribandinên bêhejmar berdewam dike.
Dengê Xwedê li pişt xuyangên jiyanê ye, bi

berdewamî ji kulîlkan, nivîsarên pîroz, wijdanên me û bi hemî tiştên xweşik ên ku jiyanê hêjayî jiyanê dikin gazî me dike û bi me re diaxive.

Her ku em bêtir li ser tiştên derveyî bisekinin, em kêmtir dikarin rûmeta hundurîn biceribînin; û her ku em bêtir ber bi hundur ve diçin, em kêmtir bi zehmetiyên derveyî re rû bi rû dimînin. Ev hev kêşeyek domdar e. Lê piraniya mirovan ji ber bandora hevaltiya dinyayî, civaka ku ew lê dijîn û adetên ne tendurist vê rastiye fam nakin. Civak mirovan bi mijarên rûberî ve mijûl û mijûl dihêle, rê li ber wan digire ku li ser rastiye kûrtir bifikirin.

Heta hin kes bêyî xwesteke rastîn a sûdwerigirtina ji atmosfera wan a pîroz serdana cihên ruhanî jî dikin, ji ber vê yekê ew ji wan serdanan tişteki girîng bi dest naxin.

Her kesê ku bixwaze Xwedê bibîne, wê Wî li her derê bibîne. Adetên mirovan wêranker, nêçîrvan û birçî ne; ew wêran dikin, xera dikin û tune dikin. Dem hatiye ku mirovahî fêr bibe ka çawa bi tiştên ku hene bextewar û razî be. Divê em ji tiştê ku tê bêtir tişteki nexwazin. Xwedê comerd e; Ew dizane em çi hewce dikin û di wextê xwe de peyda dike. Ev nayê wê wateyê ku divê em bêyî ku ti hewldanekê bikin xwe bispêrin Xwedê. Qet nebe. Ev tê wê wateyê ku divê em bi qasî ku ji destê me tê, rola xwe bilîzin û yên mayî ji Xwedê re bihêlin, ku ew ê tu carî me ji tiştên ku em hewce dikin û heq dikin bêpar nehêle.

Baştirîn rê ji bo bextewariya herheyî ew e ku em hebûna Xwedê hîs bikin. Xwesteka me ya herî bilind divê ew be ku em Xwedê nas bikin û biryar bidin ku bi Wî re bin. Divê Xwedê di raman û hestên me de di serî de be, û divê em wî wekî stûna herî xurt û saxlem a jiyana xwe bihesibînin.

(Ji ber vê yekê xwe bi têla Xwedê ve girêdin û xwe li cem Wî biparêzin)

Çimkî ew stûn e, eger hemû stûnên din ji te re têk biçin.

Ez gihîştim wê fêhmê ku yekane armanca jiyanê naskirina Xwedê ye. Hin kes hene ku dibe ku ne bawer bin ku dîtina Xwedê armanca dawîn a jiyanê ye. Lê kes nikare înkare bike ku armanca jiyanê dîtina bextewariyê ye. Û ez bi bawerî û teqezîyek tevahî dibêjim ku Xwedê bextewariya dawîn e. Ew bextewariya herî bilind e. Ew evîna mutleq û gerdûnî ye. Ew kêfxweşiya herheyî ye ku qet ji giyanên kesên ku bi Wî re di ahengekê de ne dernakeve. Ji ber vê yekê çima em hewl nadin ku bigihîjin wê bextewariya bêkêmasî? Kesek din nikare wê bide me. Divê em bi berdewamî wê di hundurê xwe de mezin bikin û xwedî bikin. Hêzên xwezayê bêwestan hewl didin ku kêfên dinyayî bidin mirovan, lê kêfên weha yên demkî di dawiyê de dibin sedema poşmanî, tehl û poşmaniyê. Heta kesê herî bextewar jî, ku xuya dike ku her tişt heye, dibe ku dîsa jî bi rastî bextewar nebe. Ew ê ji bo demek dirêj bi tiştên dinyayî razî nebin ji ber ku ev tişt tîbûna wan a rastîn naşkînin an jî birçîbûna wan a giyanî têr nakin.

Mal û milkên madî tenê hestek derewîn a aştî û razîbûnek demkî pêşkêş dikin. Cîhan bi tevahî di tevlihevî û kaosê de asê maye, ji hêla xwestekên xweperest û çavbirçî ve tê xurt kirin ku şer çêdikin. Tişteke din şer çênake.

Qehremanê rastîn di şerê jiyanê de ew e ku xwe bi ser dixe û li ser xwestekên xwe bi ser dikeve. Pere, navdarî, şehwet û her tiştê ku li dijî vê prensîbê ye, ji bo aştî û bextewariya me zirarê dide. Ger mirov fêr bibin ku her gav li gorî nirxên rastîn ên jiyanê bifikirin, ew ê bextewariya ku lê digerin bibînin, lê ew

ji armanca xwe dûr dikevin û ji hêla herikîna
xwestekên dinyayî ve têne şûştin. Min dît ku tu
ceribandin nikare min ji rêya ku min ji bo xwe
hilbijartîye û şopandiye dûr bixe.

Ez dikarim bi hêza ku Xwedê daye min, bi hezaran kesan matmayî bikim, lê ew rê dê ji bo min zirardar be. Di her rewşê de, ez naxwazim bi hezaran kesan matmayî bikim û hişê wan bikşînim. Ez tenê dixwazim şagirtên dilsoz bibînim ku di Xwedê de sabît in. Ewên ku ji Xwedê hez dikin dê ji van ramanan kêfê bistînin, û ewên ku xîreta wan berdewam dike dê bi van hînkirinan bereket û hebûna Xwedê hîs bikin.

Ji bo mirovekî ne mimkûn e ku Xwedê bixapîne, ji
ber ku ew her tim amade ye, dizane di hişê wan de çi
heye û çi dixwazin. Dema ku ew dev ji dinyayê berdin
û hesreta ahenga giyanî bikin, Xwedê dê were ba
wan. Dema ku ew xwestek di dilê kesê ku lê digere de
kok bigire, Xwedê tê ba wî dil û wî bi qencî û bereketê
tijî dike. Tenê tiştê ku hêjayî jiyanê ye ev e ku meriv
bi Xwedê re di ahengekê de be û kerema Wî bi dest
bixe. Divê ew aheng peymanek herheyî û sozek
neşikestî be (ew kesên ku peymana Xwedê digirin û
wê naşikînin).

Her kes ji yên din bêtir dewlemendiyê dixwaze. Tewra dema ku ew dewlemendiyê bi dest dixin jî, ew nerazî dimînin û kifş dikin ku kesek din dewlemendtir e. Mirov di nav çerxek bêbextiyê de dijîn, ku ji hêla xwestekên xwe ve tê xurt kirin. Divê em bi tiştên ku me hene razî bin. Mal û milkên madî bextewariyê naynin; berevajî vê, ew pir caran fikar, xem û tirsan zêde dikin.

Riya ber bi Xwedê ve rêya herî hêsan û sade ye, lê belê kêmkirina tevî gelek rêûresm û formalîteyên olî dimeşin. Çêtir e ku em dilê xwe bidin Xwedê û jê bipirsin ka çi ji bo me çêtirîn û mayînde ye. Bi rastî,

Xwedê li benda me ye ji ber ku ew dixwaze me ji xerabî û xetereyê dûr bixe. Ew dixwaze ku em bi wî re bin di dil û hişê me de, ji ber ku kelûpelên erzan ên vê dinyayê nikarin hesreta mirovan têr bikin an jî valahiya giyanî ya ku em di hundurê xwe de hîs dikin tijî bikin. Xwedê her gav bi me re diaxive, lê kêmkes dengê Wî dibihîzin. Ew dengê bêdeng pir caran ji hêla dengê ramanên bi deng û xwestekên eşkere ve tê xeniqandin. Lê gava ku raman kêmkes dibin û xwestek aram dibin, em dengê Xwedê bi zelalî dibihîzin, her çend ew bêdeng û lawaz be jî. Bi rastî, Xwedê her tiştî dike da ku alîkariya mirovahiyê bike, deriyan vedike û rêyan ronî dike da ku em bibînin ka divê em li ku derê gav bavêjin, da ku em nekevin an neqelişin. Lê piraniya mirovan vê rastiyê fêhmakin.

Ez naxwazim mirov bifikirin ku ew dikarin tenê bi guhdarîkirina yê din an xwendina pirtûkan zanînek bi dest bixin. Divê ew tiştên ku dixwînin û dibihîzin bicîh bînin. Çûna cihên îbadetê ji mayîna li malê û guhdarîkirina axaftinên bêwate çêtir e. Lê tewra li cihên îbadetê jî, divê mirov hebûna Xwedê di dilê xwe de hîs bike û bizanibe ka meriv çawa wê tecrûbe dike. Teqînên hestiyarî û analîzên aqilane nikarin zanîna ku giyanên me dixwazin bi dest bixin bidin me.

Dema ku em xwe radestî Xwedê bikin û ji xwestekên xweperest xatirxwestinê bikin, û dema ku em piştrast bin ku Xwedê her gav bi me re ye, di giyanên me de dimîne û raman û hestên baş û bilind îlhamê dide me, em ê bibin xwediye bextewarî û azadiyê, û em ê bibînin ku li asoyê giyanê me hiltê hikmetê.

Bifikirin! Piştî dehsalan, hebûna me bi xwe dê xewnek be, û her tiştê ku em niha dikin dê bibe beşek ji wê xewnê. Heta kesayetiyên herî mezin ên mirovahiyê jî dê bibin tenê perçeyên hişmendiya

mirovan. Lê ew kesayetiyên mezin gihîştin armanca xwe ya dawîn ji ber ku ew gihîştin asta herî bilind û di ruh de zindî dimînin, bi tevahî haydar û hişyar in ji her tiştê ku diqewime, ji ber ku ew di hişmendiya îlahî de yekgirtî ne. Her kesê ku hewl dide bi riya raman û hînkirinên xwe bi wan re li hev bike, bê guman dê hebûna wan hîs bike, bereketên wan bistîne, û di kûrahiya dilê xwe de bizanibe ku ew bi rastî bi wan re di têkiliyê de ne.

Jiyan xewneke mezin e. Lê gava hûn niha li laşê xwe dinêrin û dibînin ku ew bi jiyanê tijî ye, hûn bi tevahî ji rastiya vê xewnê bawer dibin. Hûn difikirin ku divê hûn vê an wê tiştî bi dest bixin da ku bextewar bin. Lê hûn çiqas xwestekan pêk bînin jî, hûn ê bi wan bextewariyê nebînin. Her ku mirov bêtir bi dest bixe, ew qas bêtir dixwaze. Divê xwestek werin fîltrekirin û jiyan hêsan bibe ger mirov bixwaze di rehetiyê, aramiyê û razîbûna hundurîn de bijî.

Nivîsarên pîroz dibêjin ku ew kesê ku xwestekên wî her tim ber bi hundir (ber bi giyanê wî) ve diherikin, kesekî xwedî aramiya hundirîn a bilind e. Di vê yekê de, ew mîna deryayê ne, ku qet naguhere û kêr nabe, lê tijî avê dimîne ku bênavber diherike nav wê. Lê ew kesê ku di embarê aramiya xwe de qulên xwestekan çêdike û dihêle ku avên girîng biherikin û wînda bibin, ji aramiya giyanî û bextewariya hundirîn tiştekî nizane.

Em hewceyê rêberiya wan kesan in ku Xwedê nas dikin, yê ku xwedî şiyana danûstandinê bi Wî re ne û hebûna Wî bi hişmendî hîs dikin. Pêxemberan ji me xwestine ku em di aramiya hundirîn de, di tenêtiya giyan de, li Xwedê bigerin ku giyanê dilsoz û şahiya giyanî ya bilind lê ye. Mamosteyên ronakbîr ên Hindistanê jî van ramanan piştrast dikin û girîngiya

meditasyona kûr ji bo têgihîştina Xweya Îlahî di kûrahiya giyan de tekez dikin.

Her tiştê heyî lerizînek mîna pêlê ye ku ji hêla hişê Xwedê ve tê rêve kirin. Ev lerizîna jîr Ruhê Pîroz e, an Ruhê dilsoz, ku mirov dikare bi rêya dua û meditasyonê pê re têkilî dayne.

Di bêdengiya giyanê te û di nav daristana hişê te yê baldar de, evîna bi Mutleq û Bêdawî re bêdawî ye. Lê dîtina Xwedê dijwar e, eger em pêşî li pey pereyan bin. Divê em Xwedê bikin beşek yekgirtî ya jiyana xwe, û wê hingê em ê her tiştê ku em di vê jiyana de hewce ne hebin. Her kesê ku Xwedê bike cihekî daîmî di dilê xwe de, Xwedê dê parek zêde ji bereketên erd û ezmanan bide wan, û li ber wan asoyên berfireh veke ku tê de rojên aqilmendiyê dibiriqin, rêyên wan ronî dikin û tarîtiya li dora wan belav dikin. Xwedê evîndarê herheyî ye, û ji bo mirovahiyê ti bextewarî tune ye ji bilî dema ku ew ji Xwedê hez bikin wekî ku ew ji hezkiriyên xwe yê herî delal hez dikin, ji ber ku bêyî Xwedê, em ê ne eslê evînê bizanin, ne jî şîrîniya wê tam bikin.

Divê em fêr bibin ku em îradeya xwe bikar bînin û hişê xwe bi hemû dilê xwe li Xwedê bigerin. Kirinên mirovan ji hêla xwestekan ve tene rêve kirin, û ev adet bi berdewamî me neçar dikin ku tiştên ku em naxwazin bikin bikin. Bi rastî, mirov dijminê xwe ye, bêyî ku hay jê hebe. Ew nizane çawa bêdeng rûne, ne jî dem ji Xwedê re vedîqetîne, lê dîsa jî ew bextewarî û ketina garantîkirî ya bihuştê bêyî derengmayînê dixwaze. Ezmûna pîroz tenê bi xwendina pirtûkan, guhdarîkirina xutbeyan, an kirina kirinên baş nayê bidestxistin. Bê guman ev hemî sûdmend in, lê ew têrê nakin. Gihîştina Xwedê hewceyê balkişandinek hûr û kûr e.

Divê em pêşî li kerema Xwedê bigerin Em nikarin dilê her kesî xweş bikin, ji ber ku ev ne mumkin e Ez hewl didim ku kesî aciz nekim Ez çî ji destê min tê dikim, û ev hemû tiştê ku ez dikarim bikim Armanca min a yekane ew e ku ez dilê Xwedê xweş bikim Ez destên xwe bikar tînim da ku bi dilnizmî li ber Wî dua bikim, lingên xwe li her derê li Wî bigirim, û hişê xwe li ser Wî bifikire û ecêbên Wî bifikire Divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de cih bigire da ku em Wî wekî aşî, evîn, têgihîştin, dilovanî, dilovanî û şehrezayî biceribînin Ev, û tişteke din, ew e ku ez hatime şahidiyê bidim û bi we re biaxivim.

Ji bilî hizirkirinê, divê mirov hevaltiyek baş bike. Divê em ne li dû mirovan, lê li dû Xwedê bin. Ger hûn di van ramanan de sûd werbigirin, wê wekî nîmetek ji Xwedê bihesibînin, ji ber ku hemû pesnê wî ye. Wan bi yên din re parve bikin da ku ew jî tiştê ku hûn dibînin di wan de bibînin (Û di derbarê kerema Xwedayê xwe de, qala wê bikin). Û ji bîr nekin ku her roj li gorî şiyana xwe alîkariya kesekî bikin. Heta ku pere di bêrîka min de hebin, ez ê dev ji dayînê bernedim, ji ber ku çavkaniya min a bêdawî û her tim diherike Xwedê ye.

Di dawiyê de, divê em Xwedê wekî yên mezin nas bikin. Ev bi saya hizirkirin û hewldana kesane mimkun e.

Carekê, ez li derveyî perestgehê dimeşiyam, li ser mamosteyê xwe yê mezin, Sri Yuktiswar, difikirîm, ku çend sal berê koça dawî kiribû. Min hesreteke mezin ji bo wî hîs kir û xemgîn bûm ku ew ne li gel min bû ku ez ji bedewî û atmosfera perestgehê kêfê werbigirim. Ji nişkê ve, ew ji ezmanan xuya bû û got, "Ma tu difikirî ku tu tenê yê ku ji vê cîhê xweşik kêfê werdigirî yî? Ez jî mîna te jê kêfê werdigirim!"

Lêgerê ku dixwaze bi Xwedê re yekîtiyekê bike, divê bi rêya pratîka rojane ya meditasyonê û hezkirina Wî, û dirêjkirina vê hezkirinê ji bo hemûyan hewl bide. Ev tenê rêya dûrketina ji pevçûnê ye. Hevkariya giyanî pir girîng e. Bêyî giyanîbûna rastîn, bextewariya takekesî an gerdûnî tune. Ahenga pêroz tenê çareseriya hemî pirsgerêkên fizîkî, darayî, zewacî, exlaqî û giyanî ye.

Bextewarî ji hestkirina nêzîkî Xwedê tê. Mirovahî xwe di bin hespên nezanînê de girtiye, û dem hatiye ku ji vê zindana şermîner rizgar bibe. Divê hiş her gav ber bi Xwedê ve were zivirandin, çi şert û merc bin jî, wê hingê hûn ê aramî û kêfxweşiyek mezin biceribînin.

Ew kesên ku hesreta Xwedê dikin û hebûna xwe ji Wî re terxan dikin, hevdu teşwîq û ronî dikin, û her tim Xwedê tînin bîra xwe, ew kesên bextewar ên vê dinyayê û serketîyên bextewariya axretê ne.

Aştî li ser te be

Perde dê rabe û were vekirin

Her yek ji me li gor şiklê Xwedê hatiye afirandin. Em ji Ruhê Wî yê îlahî derketine holê, û cewhera Wî di nav me de bi hemû paqijî, rûmet û bextewariya xwe ya bêhempa dijî. Ev mîrateya pêroz kelehek bêşikestî ye. Ji bo ku mirov xwe wekî gunehkar mehkûm bike, di rêyên gunehan de dimeşe, yek ji mezintirîn gunehan e. Ji ber ku bi vê yekê, ew xwe mehkûmî bêçaretîyê, bêhêvîtiyê û nekarîna rabûn û hilkişînê dikin. Rast e ku mirov dikare kiryarên dijî qanûnên xwezayî û îlahî bike, lê divê ew tavi lê rêya xwe biguherînin û ber bi rêya rast ve biçin. Di xwezaya xwe ya paqij de, mirov perestgehek .pêroz e, û Ruhê îlahî di nav wan de dijî

Divê em her tim ji bîr mekin ku Xwedê bê şert û merc û
bê şert û merc ji me hez dike. Lê ji ber ku wî hîlbijartina
mutleq daye me ku em nêzîkî Wî bibin an jê dûr bikevin, ew
li benda me ye ku em daxwaza xwe ya ji bo evîna Wî diyar
.bikin berî ku ew were ba me
Carekê min dengê wî bihîst ku di dema meditasyonê de
çirçirand: "Tu dibêjî ku ez ne bi te re me, lê te li hundir
nenihêriye, ez te ji bo kêliyê jî nahêlim. Bikeve perestgeha
giyan û tu ê min bibînî, çimkî ez her gav li vir im, da ku te
".qebûl bikim û bi silava evîna îlahî silavê li te bikim
Di rêya giyanî de dilsoziyeke kûr girîng e. Di paqijî û
.rastiyê de, sibeha giyan derdikeve holê

Hikmeta me ya mirovî li gorî Xwedê ne tiştek e. Tenê
rêya ku em dikarin nêzîkî Wî bibin ev e ku em heman evîna
.paqij a ku ew dide me bidin wî
Di dawiyê de her kes dê xilasîyê bibîne, lê yên ku di rê
de diqelişin, dikevin nav kûrahiya bêxemiyê. Bêxemî nahêle
ku em girîngiya girîng a dîtina Xwedê niha, di vê gavê de,
fêm bikin. Gerstêrka me ya mezin Erd, ku di fezayê de
diherike, û nasnameya me ya mirovî, ne ji me re hatine
dayîn ku em çend salan li vir derbas bikin û dûv re di
tunebûnê de winda bibin. Berevajî vê, divê em kûr bifikirin û
sirra hebûnê fam bikin. Jiyan bêyî têgihîştina armanca jiyanê
bêaqil, bêaqil û windakirina demê ye. Sirên jiyanê ji her alî
ve me dorpêç dikin, û Xwedê ji me re aqil daye da ku em
.çareseriyên wan bibînin
Di lêgerîna min a evîna mayînde de, min fêm kir ku
Xwedê bi her awayî ji min hez dikir. Wî ji min wek dayik, bav
.û hevalek hez dikir
Min li wî hevalê herheyî geriyam ji hemû hevalan
,wêdetir

Û derbarê wî evîndarê mezin de ku ez niha dibînim ku di
her rûyekî diloan û evîndar de dibiriqê. Wî hevalê îlahî qet
.min bêhêvî nekiriye, û qet min bêhêvî nekiriye
Xwedê li pişt her tiştê ku heye ye Divê em rêzê li dê û
bavên xwe bigirin û bi diloanê tevbigerin, lê divê em ji
Xwedê bi hemû dil û canê xwe hez bikin Divê em girîngiya
pêwendiyek girîng bi Wî re nas bikin, bêyî ku bêtir dem
.winda bikin

Dema em radizin, em nizanin em ê şiyar bibin an na Em
vê dinyayê yek bi yek dihêlin Lê ev fikir divê nebe sedema
fikaran Dema em dimirin, em têne gazîkirin ku li ser erdê ji
nû ve ji dayik bibin, ji cihê ku me li vir hiştiye jiyanek nû dest
pê bikin

Ez jiyanê wekî çêbûn û helandina pêlan li ser rûyê
okyanûsê dibînim. Pêla mirovan di dema jidayikbûnê de ji
rûyê okyanûsa îlahî radibe, û di mirinê de, ew di dilê Xwedê
de rûdine. Min ev rastî fêhm kiriye û dizanim ku ez bi rastî qet
namirim, tevî mirina laş. Ji ber ku ez di okyanûsa giyanê îlahî
de bêhna xwe vedidim an jî di laşê fîzîkî de şiyar im, ez bi
okyanûsa kozmîk re yek im. Ku bextewariya bilind di cîhanê
de nayê dîtin. Di heman demê de, ne hewce ye ku em
birevin nav daristanê da ku armancê bibînin. Em dikarin
Xwedê di vê daristana jiyana rojane de bibînin - di kûrahiya
.şikefta bédengiyê de

Mirov dikarin gelek şaşiyar bikin, lê ew li gor şiklê
giyanê îlahî hatine afirandin. Xwedê ev cîhana xeyalî ya
kêfên erdî tenê ji bo yek armancê afirand: da ku mirovahî
fêhm bike ku ew tenê dramayek kozmîk e, dev ji xeyalan
berde û tenê ji Xwedê hez bike. Ev rastî ye, û ne mimkun e
ku bi awayekî din be. Çima Xwedê me afirand ku em ji
endamên malbata xwe hez bikin û tenê ji bo ku em bibînin
ku ew yek bi yek ji me diçin? Ev bûyer diqewimin da ku em
fêhm bikin ku ew Xwedê ye ku bi rastî ji me hez dike, ji hemî
.wan kesên ku em jê hez dikin wêdetir

Jiyan rêze wêneyên tevgerbar e, lê fêmkirina vê rastiye
dijwar e ji ber ku xeyal rast xuya dikin û rastî jî mîna xeyalan
xuya dikin. Her şev dema ku em radizin, cîhan ji hişê me
winda dibe, belkî ji ber vê yekê em fêm bikin ku gerdûna
.fizîkî ne rast e

Ev dersa xewê ne ji bo tirsandina me tê, lê ji bo ku em
bêriya rastiya Xwedê bikin. Ji bilî Xwedê û evîna Wî tiştek
nikare giyan têr bike. Ruhê Xwedê rastiya bêhempa ye.
Tiştê nerast tune ye, û tiştê rast nikare nerast be. Aqilmend
.vê rastiya geş fam dikin

Gelek salên jiyana me derbas bûn, û tenê sal, hefte, roj
û demjimêr mane. Çima dem li ser tiştên ku sûdmend nînin
winda bikin? Divê em bixwazin ku bi şev û roj bi Xwedê re
têkilî daynin, û di vê xwestekê de bi tevahî dilsoz bin berî ku
dema diyarkirî ya jiyana biqede û em ji vê dinyayê derkevin
.bêyî ku tiştek girîng bi dest bixin

Di wê gavê de, min ronahiya mezin a Xwedê dît ku
hemû afirandin dorpêç dikir. Çi kêfxweşîyeke mezin! Çi
!ronahiyeke ecêb

Xwedayê min, ez ji bo van bereketên zêde yê
.hestkirina hebûna te spasiya te dikim û li ber te ditewînim
Bereket li ser her kesî bi heman awayî, da ku em fêm
bikin ku Tu rastiya dawîn a gerdûnê yî û ku Tu armanca me
.ya dawîn î, ku ji wê pê ve ti armancek din tune ye
Divê em ji Wî hez bikin û di her saniyeya jiyana xwe de -
di kar û di bêhnvedanê de, di tevger û bêdengiyê de - bi dua
û hesreteke kûr û bi hesreteke şewat pê re biaxivin. Hingê
em ê bibînin ku perdeya xeyalê radibe û belav dibe. Xwedê
di her kêliya jiyana me de bi me re ye. Ew kesên ku difikirin
û pê re li hev dikin, Wî di bedewiya kulîlkan, esaleta giyanên
dilovan, hestên bilind û esîl û xewnên xweşik de dibînin. Di
dawayê de, Ew ê ji pişt perdeyên stûr derkeve da ku ji her
:lêgerînerê dilsoz re bêje

Em demek dirêj e ji hev cuda ne, ji ber ku min dixwest"

tu bi dilxwazî evîna xwe bidî min. Min tu li gor wêneya xwe

afirand, û ez li bendê mam heta ku te azadiya xwe bi kar anî
".û evîna xwe bi dilxwazî da min

Divê em ji Xwedê bixwazin ku diyariya ebedî û mayînde
ya evîna xwe ya îlahî bide me Lê kî dikare vê Xwedayê
dilovan bêyî hewildanê bibîne? Ger hûn ji sedî 25ê hewildanê
bikin, mayî bi Xwedê û rêberê we yê giyanî ve girêdayî ye Ez
ji xwe re tiştekî naxwazim, ji ber ku hemû pesnê Xwedê ye,
çavkaniya hemû qencî û kerema Xwedê. Bila kerema Wî bi
we re be, hişyariya Wî bi we re be, û bila hûn pîrbûna hebûna
.Wî di hundurê we û li dora we de bibînin

Xwedê taviê bersiva me nade ji ber ku em dudilî dikin
ku nîşan bidin ka em çiqas Wî dixwazin. Divê em ji nêzîkbûna
Wî netirsîn, lê belê divê em Wî wekî ya xwe, Evîndarê xwe
bibînin û bi raman, kirin, dil û hişê xwe bînavber li Wî bigerin
û em ê Wî wekî penageha herî mezin a ewlehî û aştiyê di vê
.hebûnê de bibînin

Ya Xudan, ez vê gurzek ji giyanên baş pêşkêşî te dikim,
da ku ew perestgeha hebûna te xemilînin. Bi van giyanan re
bibin heval, yê ku malbat û hezkiriyên te ne. Em navê te yê
pîroz distirên. Tariya nezanînê bi ronahiya xwe ya pîroz belav
bike. Tarîtiyê ji hişê me bi ronahiya ronî û bêdawî ya hebûna
xwe dûr bixe. Em yê te ne, çî rewşa me be jî. Xwe ji me re
eşkere bike, ey Xudanê Mezinahî û Bereketê. Her yek ji me
pîroz bike. Fısıltandina ramanên me yê bîrîkirî û lêdana
dilên me yê evîndar qebûl bike. Em hemû evîn, rûmet û
bîrîkirinê pêşkêşî te dikin, çimkî tu hezkiriyê me yî û her
.tiştê ku em di vê gerdûnê de hene

Bi kerema xwe me pîroz bike. Dîwarên xwestekên ku me
ji te vediqetînin hilweşîne. Bibe Padîşahê îlahî yê ku li ser
hemû xwestekên me rûniştiye. Bila ronahiya rûmeta te li
seranserê cîhana fireh belav bibe. Me hemûyan pîroz bike. Bi
bîhna hebûna xwe me tije bike. û bila em her ku diçe bêtir
fêhm bikin ku tu her gav bi me re bûyî, tu niha bi me re yî, û
.tu ê her û her bi me re bî

Em spasiya te dikin ji bo kerema û evîna ku te daye
peyrewên xwe yên dilsoz ên ku bêriya nêzîkbûna Te dikin û
bi bêsebrî li benda hebûna Te ne. Em hêvî dikin ku xelesa
şagirtên Te mezin bibe da ku em hebûna Te ya pîroz pîroz
.bikin û ji nêzîkbûna Te kêfxweş bibin
Pîroz bike me da ku em dilên xwe ji hev re vekin û
niyetên xwe paqij bikin, da ku em hêjayî parastin û lîstîna
te bin. Xwe, ji hundir û derve, eşkere bike. Me hemûyan bike
yek, û di ronahiya wê yekîtiyê de, bila em hebûna te ya
.bêhempa nas bikin
Bi dilsoziya dilên me yên yekgirtî û hesreta giyanên me
yên hevgirtî, em li ber Te secdeyê dikin, alîkarî, rêberî û
haydarbûna berdewam a hebûna Te di giyanên me de
.dixwazin
Bila agirê herheyî yê evînê di dilê me de geş bibe, û bila
em nêzîkbûna Te ji me re niha û her û her hîs bikin, ey
!Xudanê me, ey Evîndarê me

Xwesteka bilind û kapsulên derûnî
**Rûmeta Xwedê mezin e. Ew bingeha rastiyê ye û
di vê jîyanê de dikare were dîtin. Di dilê mirovan de
gelek dua û lava hene: ji bo pere, navdarî, tenduristî -
duayên her cûre. Lê duaya ku divê di her dil de pêşî û
herî girîng be, ji bo hestkirina hebûna Xwedê ye.
Dema ku em di rêyên jîyanê de bi bêdengî û teqezî
dimeşin, divê em fêhm bikin ku Xwedê armanca dawîn
e ku dikare me têr bike û daxwazên me pêk bîne, ji
ber ku di Xwedê de bersiva her hesreta dil heye.
Dema ku tu nikaribî bi hewildanên xwe
xwestekê bi cih bînin, tu bi dua berê xwe didî Xwedê.
Bi vî awayî, her lavayek ku tu dikî hesreteke veşartî
ya di hundirê te de eşkere dike. Lê gava tu Xwedê
bibînî, hemû xwestek wînda dibin û hemû xwestek
pêk tên.**

Xwestekên dinyayî ji têgihiştinên xelet ên li ser armanca jiyanê derdikevin. Ev erd ne mala me ya rastîn e. Nivîsarên pîroz ji me re dibêjin ku em aîdî Xwedê ne, ku em li gorî wêneya Wî hatine afirandin, û ku daxwaza Wî ew e ku em vegerin eslê xwe yê îlahî. Tiştê ku mirovahî fêm nake ev e ku heya ku ew venegere çavkaniya xwe ya îlahî, ew ê neçar bimîne ku ji bo pêkanîna bêhejmar xwestekan têbikoşe. Bifikirin! Rast e ku mirov nikarin xwe ji xwestekên xwe dûr bigirin, û tiştê xelet di hebûna wan de tune. Lêbelê, piraniya xwestekên mirovan astengiya pêkanîna xwesteka dawîn a vegera ba Xwedê dikin. Ji ber vê yekê, ew ji bo bextewariya mirovan zirarê didin. Heta ku mirovahî Xwedê nexwaze û Wî nebîne, ew ê bi hesreta her tiştê ku ew difikire ku dê bextewariyê bîne bişewite. Lê pêkanîna tavilê ya hemî xwestekan bixweber ji bo kesên ku Xwedê dibînin tê.

Du kategoriyên xwestekan hene: ewên ku alîkariya me dikin ku em Xwedê bibînin, û ewên ku rê li ber me digirin ku em Wî bibînin. Mînakî, heke kesek li we xeletî bike, dibe ku hûn hest bi xwesteka tolhildanê bikin. Lêbelê, heke hûn bi karanîna hêza bilindtir û qebûlkirî ya evînê vê xwestekê derbas bikin, hûn ê heman amûrê bikar bînin ku dê alîkariya we bike ku hûn Xwedê bibînin. Divê hemî xwestek bi awayekî hêja werin bicîh kirin, ji ber ku gava ew bi rêyên dinyayî tene bicîh kirin, xwestek zêde dibin, digel tengasî û êşê. Ger em fêr bibin ku hemî xwestekên xwe pêşkêşî Xwedê bikin, ew ê bixebite da ku xwestekên me yên baş bicîh bîne û yên zirardar û wêranker ji holê rake. Ji wijdanek paqij parastinek mezintir tune, û li dijî derbên jiyanê parastinek çêtir tune ye ji xwedîkirina xwestekên hêja û bilind.

Dema ku em fêm bikin ku wêneya bêkêmahî ya Xwedê di hundirê me de ye, hemû daxwazên me pêk

tên. Di wê hişmendiya pêroz de, ku ji hemû xezîneyên dinyayî û dewlemendiyê derbas dibe, hûn ê nehejin, her çend tevahiya cîhanê bidin we jî. Ne pesnê dê di we de serbilindiyê çêbike û ne jî sûcdarkirin dê zirarê bide we, ji ber ku hûn ê kêfxweşiya Xwedê di hundurê xwe de tam bikin, û ev dê di jiyana we de xala herî girîng be.

Divê em berî her tiştî di hewildanên xwe de ji bo bidestxistina daxwazên xwe yên rewa rêberiya Xwedê bixwazin, û ev rêya herî baş e ji bo wergirtina bersivên hemî duayên xwe. Lê divê lava ji dua were rakirin. Divê rêbaza kevn a duakirinê biguhere, û divê em bi baweriyeke tevahî û bê şik û guman berê xwe bidin Xwedê ku ew me dibihîze û dê daxwazên me qebûl bike. Xwedê naxwaze ku em dev ji îradeya xwe berdin - heta dema ku em jê re dua dikin jî - ji ber ku ew îrade diyariya herî heja ye ku me ji destê Wî yê diloan wergirtiye, mafek pêroz e ku wî ji kêliya afirandina me ve ji bo me armanc kiriye.

Bê guman, divê mirov di navbera dua û xwestekên maqûl û ne maqûl de cudahî bike. Ji bîr meke ku xwestek hêz e; heke tu xwe bi xwestekeke ve girê bidî - çi baş be çi xirab be, sûdmend be çi zirardar be - û şev û roj li ser wê bisekinî, ew ê di dawiyê de pêk were. Ji ber vê yekê, divê mirov baldar be û ji xwedîkirina xwestekên zirardar dûr bisekine, ji ber ku ew ê werin bicîhanîn û dê zirara mezin û bextreşiyek bêhempa bi xwe re bînin.

Bi demê re, hûn ê bibînin ku her çend xwestekên we pêk werin jî, dilê we vala dimîne, û hûn ê serhildana hundurîn biceribînin. Bifikirin ku pergala weya helandinê qels e, lê hûn xwarinên sorkirî dixwazin. Bê guman, hûn ê her gava ku hûn wan dixwin êşê hîs bikin, tevî kêfa ku hûn dema ku hûn wan dixwin. Û ji ber vê yekê, hûn ê hîs bikin ku we

xeletiyek kiriye. Aqil ferman dide ku têgihîştinê bikar bînin da ku di navbera xwestekên baş û xirab de cûda bikin, û gava ku ev pêk hat, divê ew xwestekên xelet neyên bicîhanîn. Mirov xwediyê hêza hundurîn a têgihîştinê ne û divê her gav wê bikar bînin, jiyan xwe li gorî fermanên wijdanê, ku dengê Xwedê ye, rêve bibin.

Daxwazên nehatî bicihanîn di dil de dimînin. Çi zirar heye ku ew li wir bînin veşartin? Bersiv ev e:

Her xwestek ji hêzên taybetî pêk tê: yan baş yan xirab, yan jî herduyan Dema ku mirov dimire - bila Xwedê rehma xwe lê bike - ev hêz tevî hilweşîn û rizîbûna laş namirin. Berevajî vê, ew her ku giyan diçe bi şiklê kapsulên giyanî yên komkirî re dibin. Dema ku mirov di enkarnasyonek nû de ji nû ve çêdibe, ev kapsul an tabletên derûnî wekî meylên tevgerî xuya dibin. Bi vî rengî, kesek ku wekî alkolîk miriye dema ku ji nû ve çêdibe, meyla ber bi alkolê ve tîne, û ev meyla berdewam dike heta ku ew li ser hewesa alkolê bi ser bikevin. Ev ji bo tiştên din jî derbas dibe.

Tew zarokên herî biçûk jî taybetmendiyan ji jiyanên berê bi dest xistine nîşan didin. Hin zarok ji hêrsa giran dikişînin. Hinên din jî hêrsa wan xirab e. Bê guman, Xwedê ew bi vî rengî neafirandine. Daxwazên nehatine bicihanîn ji jiyanên berê van meylên psîkolojîk şêwêr dane, û ji ber wan, giyan hinekî ecêb xuya dike, her çend ew di wêneya paqij a Xwedê de hatibe afirandin. Ger wêneya Xwedê di hundurê mirovekî de di vê jiyanê de, çi bi hêrs, tirs, an şehwetê be, were xirab kirin û ew ev taybetmendî niha neyên derbaskirin, wê hingê ew ê bi wan re ji nû ve çêbibin (an jî ew ê bi wan re ji nû ve çêbibin), barê van meylên bêbext hilgirin heya ku ew di vê an jînbûnê pêşerojê de wan bi ser bixin. Ji wan reviyane tune ye heya ku ew neyên derbaskirin.

Ji ber vê yekê, çêtir e ku em hemî xwestekan niha bicîh bînin an jî wan bi ser bixin

Baştirîn rê ji bo xilasbûna ji van xwestekan carekê û her û her, ew e ku meriv kêfxweşiya îlahî ya bilind biceribîne. Wekî din, ev xwestekên tepeserkirî û bêrîkirinên nehatine bicihanîn dê giyanê te biêşînin û êş bidin.

Divê mirov bi rêya feraset û şehrezayiyê bizanibe ku tenê Xwedê dikare bextewariya pak û mayînde bide

Piraniya caran, xwestek di binhişmendiya de veşartî dimînin. Dibe ku hûn bifikirin ku ew wînda bûne, lê ew ne wînda bûne; ev yek ji sirên jiyanê ye, ku ew bi xwe sirrek mezin e.

Lê gava ku em jiyanê analîz dikin û li ser wateya wê difikirin, ev sir belav dibe. Ger hûn her roj ji bo demek kurt bêdeng rûnin û xwe lêkolîn bikin, hûn ê bibînin ku gelek xwestekên we yê nehatine bicihanîn hene. Ev xwestek mîna mîkrobên kujer in ku mirov her ku diçe, hem di vê jiyanê de û hem jî di ya din de, bi xwe re hildigire.

Riya herî baş ew e ku hûn - bi rêya hilbijartina aqilmend - xwestekên zirardar ên di vê jiyanê de ferq bikin û hewlên xwe bidin ser pêkanîna xwestekên xwe yê baş. Ger hûn hest bi xwekuştinê an tiştekî xelet bikin, divê hûn niha wê xwestekê ji holê rakin. Bi raman û kirinên xwe, xwe îqna bikin ku di giyanê we de çirûskek xwedayî heye, û ji bîr mekin ku hûn li gorî wêneya Xwedayê Herî Baş hatine afirandin, û ji ber vê yekê hûn xwedî hêz in ku ji xwezaya xwe ya fîzîkî û adetên xwe derbas bibin.

Kêmtir bi luksê ve girêdayî be û ji xwestekan dûrtir be, û tu dê di şerê jiyanê de bi ser bikevî. Ger tu ji êşeke dijwar dikişî, bi qasî ku pêkan e hewl bide ku xwe ji hişmendiya laşî dûr bixî. Bi rêya

têgihîştinê, tu dikarî hestan derbas bikî. Têgihîştina aqilmend agir e ku xwestekên zirardar û îştahên wêranker dişewitîne û wan dike xwelî.

Ew adetek gelemperî ye ku mirov tiştên kevin, kevin û nehewce di quncikekî malê de hilînin û car caran malê rêkûpêk û paqij bikin. Bi heman awayî, di quncikekî hişê binhişê we de gelek xwestekên bi zirarên veşartî hene, ku heke hûn bi rêkûpêk bi wan re mijûl nebin, dibe ku rojekê ji we re bibin sedema pirsgerêkên girîng.

Xweanalîzkirin di rêya giyanî de pir girîng e. Dibe ku hûn nefretkar, acizker, an jî zû hêrs bibin. Ger wusa be, ev taybetmendiya ku di hişmendiya we de hatine hilanîn encama kiryarên we yê berê ne. Ji bo ku hûn derûniya xwe ji van mobîlyayên tevlihev û kevin paqij bikin, divê hûn bi kiryarên erênî û avaker dest pê bikin û hezkirinê ji bo yê din pêş bixin. Her ku hûn ji mirovan bêtir hez bikin, ew ê ji we bêtir hez bikin, û hûn ê evîna wan hîs bikin. Lê heke hûn wan rexne bikin, hetta ji xwe re jî, ew ê wê rexneyê hîs bikin û bi awayekî xurttir vegehin we!

Bifikirin ku dijminekî we yê kevin miriye, lê dîsa jî hûn hîn jî kîn û nefretê li hember wî diparêzin. Hûn ê ji ber vê taliyê cefayê bikşînin, û bandorên wê yê zirardar dê di beden û hişê we de diyar bibin. Çêtir e ku hûn wî ji bo Xwedê bibaxşînin, ji ber ku bi vê yekê, hûn ê xwe ji xwestekên xerab ên tolhildanê rizgar bikin ku aramiya hişê we xera dikin û aramiya we dişkînin. Komkirina nefretê li ser nefretê, an jî bersivdayîna dijminatiyê bi nefretê, ne tenê dijminatiya dijminê we ya li hember we zêde dike, lê di encamê de laş û hestên we jî jehrî dike. Ji ber vê yekê bi bexşandinek xweşik bibaxşînin.

Car bi car, divê mirov her tiştî li dû xwe bihêle da ku bi xwe re bi tenê bimîne, da ku li ser armanca

jiyanê bifikire. Piraniya mirovan di nav herikîna kevneşopî û modayê de asê mane. Di rastiyê de, wan qet bi rastî jiyanê xwe jiyanê, lê belê jiyanê cîhanê jiyanê. Wan çî bi dest xistine, û ew gihîştine ku derê?

Ji ber vê yekê, baş e ku mirov carinan xwe ji mijûlî û "erkên" rojane dûr bixe da ku tevliheviya hişê xwe aram bike û hewl bide ku eslê wê fam bike û armanca ku ew dixwaze bi dest bixe diyar bike.

Ji bîr meke ku şahidiya herî mezin ku tu dikarî werbigirî, şahidiya wijdanê te ye: dengê bê şaşî û bêqusûr ê giyanê te. Ew tiştê ku wijdanê te ji te re dibêje, ew e ku tu bi rastî kî yî, bêyî xemlêkirin an veşartinê.

Li ser hêza Îsa Mesîh bifikirin ku got: "Bav, wan bibaxşîne, çimkî ew nizanin tiştê ku nizanin çawa bikin"

Û li ser Pêxemberê mezin bifikirin ku gotiye: "Ma ez ji we re nebêjim çî mertebeya mirov bilind dike?" Wan got: "Belê, ey Pêxemberê Xwedê." Wî got: "Li hember kesê ku li hember te nezan e sebir bike, bide yê ku ji te dûr dixê, bi yê ku têkiliyên xwe bi te qut dike re têkilî dayne, û li yê ku neheqiyê li te dike bibaxşîne."

Guhdarîkirina dengê wijdanê we yê ronakbîr dê ronahiyê bîne rêya we û bereketê bîne jiyanê we. Dema ku hûn di dilê xwe de hestek xurt ji bo bicihanîna xwestekê hîs dikin, têgihîştina xwe bikar bînin û ji xwe bipirsin: "Ma ew xwestek baş e an xirab ku ez dixwazim pêk bînim?"

Gelek faktor xwestekên mirovan geş dikin Dema ku kesek otomobîlek modelek nû dibîne, ew dixwaze yekî wek wê hebe Dema ku ew xaniyek bi şêwazek nû dibîne, ew dixwaze yekî wek wê hebe Trendek modayê ya nû populer dibe, û mirov dixwazin wî şêwazî bikin û li xwe bikin!

Xwestek ji ku tên? Min bi saetan li ser vê yekê fikirî. Ma hûn dikarin hemû daxwazên xwe kategorîze bikin? Min karîbû hemûyan rêz bikim û tenê yên baş bigirim. Û gava ku ez gihîştim hevgirtina îlahî, min dît ku hemû daxwazên min ên baş di carekê de hatine bicîhanîn. Îro hûn tişteki dixwazin, û sibê giyanê we tişteki din dixwaze. Hişê we, ku ji Xwedayê Teala derketiye, nikare bi kelûpelên vê dinyayê were têrkirin, û ew ê qet nebe jî, ji ber ku, hevalê min ê delal, we xezîneya herî hêja û biqîmet a giyanê xwe winda kiriye, ew kesê ku bi tenê xwedî hêz e ku hesreta we têr bike û daxwazên we bicîh bîne. Ew xezîneya windabûyî Xwedê ye.

Rast e ku hin xwestekên baş an pêwîst hene, û divê hûn ji bo pêkanîna wan bixebitin Lê dema ku hûn hewl didin ku xwestekên xwe yên piçûktir bicîh bînin, ji bîr nekin ku pêşî xwesteka xwe ya herî mezin a li hember Xwedê bicîh bînin Baweriya ku xwestek û erkên piçûk divê pêşî werin bicîh anîn xeyal û xapandinek e Ez hîn jî di destpêka rêwîtiya xwe ya giyanî de tînim bîra xwe ku ez paşve dixim û bi rêkûpêk meditasyon nedikir, her çend min ji xwe re digot ku ez ê ji bo wê dem veqetînim Salek tevahî bi vî rengî derbas bû berî ku ez fêr bikim ku min soza xwe bi xwe neaniye cih Min tavilê sond ji xwe re da ku yekem tiştê ku ez ê sibehê bikim ev e ku ez xwe bişom û dûv re li ser Xwedê meditasyon bikim Karên rojane wê demê pir bûn, û ji wan reviyana ne hêsan bû, hetta ji bo demek kurt jî Ji ber vê yekê, min biryar da ku pêşî erkên xwe yên giyanî pêk bînim Û bi vî rengî, min derseke mezin fêr bû: erkê min ê ji Xwedê re di rêza yekem de ye, û tenê wê hingê ez beşdarî erkên din ên kêmtir girîng dibim.

Çima divê Xwedê deriyên bêdawîyê ji mirovahiyê re veke ger mirovahî erk û xemên din li ser Xwedê

dide pêş? Xwedê baskên giyanî di hundurê me de danîne û ji me hêvî dike ku em di warên giyanî de bifirin. Ev bask bêrîkirinên me yên giyanî, ramanên me yên bilind û hesreta me ya dilsoz ji bo çavkaniya me ya îlahî ne.

Werin em pêşî li Xwedê bigerin. Ne aqilane ye ku meriv girîngiya herî zêde bide erkên dinyayî, ji ber ku Azrael dikare di her kêliyê de giyan gazî bike, û wê hingê hemî erk, pabendbûn, fikar û mecbûrî dê bi dawî bibin û yekcar bi dawî bibin. Ji ber vê yekê çima ewqas bi jiyanê ve girêdayî bimînin?

Mirovek difikire ku ew di ewlehî û aramiya hişê de ye, lê dû re ji nişkê ve hezkiriyekî xwe winda dike, an tenduristiya xwe an karê xwe winda dike, û ewlehî û aramiya hişê wêran dibe!

Çiqas evîna min ji bo diya min mezin bû! Min digot qey ew ê her tim bi min re be, lê ji nişkê ve min dît ku wê ez terk kirim dema ez zarok bûm! Divê em ji mirinê netirsîn, lê divê em ji bo wê amade bin.

Jiyan ne ew e ku xuya dike. Baweriya xwe pê neyne, ji ber ku ew neguhêrbar, xapînok û tijî bêhêvîbûn û hêviyên şikestî ye. Li vir bêkêmasî nayê dîtin. Ez naxwazim wêneyek nerast a jiyanê bidim we. Ev dinya ne bihuşt e. Ew laboratuwarek îlahî ye ku Xwedê giyanan diceribîne da ku bibîne ka ew ê bi qencyê li ser xwestekên xerab bi ser bikevin û Wî -ango, Xwedê - bikin xwesteka xwe ya herî mezin, da ku ew vegerin padîşahiya Wî.

Jiyan tijî ye bi her cûre trajedî û komedî, karesat û kêfxweşîyan Ew tapetek mezin, her tim diguhere û zindî ye ji bêhejmar şiklan Du tişt tam dişibin hev Jiyana her kesî bêhempa ye Her takekes xwedî taybetmendiya cûda, hişmendiya cûda û daxwazên cûda ye Ger em her roj rastî heman ceribandinan werin, em ê westiyên û bêzar bibin Heta bihuşt jî, ger

her tim wekhev be, dê balkêşiya xwe winda bike Em ji cûrbecûr û pirrengiyê hez dikin Têgeha kevneşopî ya serdest a bihuştê bi tevahî xelet e Ger bi rastî bêzar bûya, pîroz û mirovên pîroz ên Xwedê dê dua bikirana ku vegerin Erdê da ku xwe şa bikin! Bihuşt bi berdewamî bi awayê herî xweş tê nûkirin, lê Erd pir caran bi berdewamî tê nûkirin, lê bi awayekî bêzar û ne xweş.

Lêbelê, tevî vê rastiyê ku jiyan westiyayî û dijwar e, piraniya mirovan hînî wê dibin, bawer dikin ku rêyek din ji bo jiyanê tune. Ji ber ku nikarin vê jiyanê bi jiyanê giyanî re bidin ber hev, ew nikarin asta êş û westandina ku di nav pêlên vê dinyayê de veşartî ye fam bikin.

Bi rastî, jiyan ne rast e. Ew tenê şahî ye, ne tiştêk din. Her wekî fîlmên kevin car bi car têne weşandin, heman bûyerên kevin jî bi awayên cûda dubare dibin. Û tevî berdewamiya bêdawî ya jiyanê, heman mijarên ku di fîlmên berê de hatine pêşkêş kirin yek li dû yek têne lîstin. Bi rastî, dîrok xwe dubare dike, û mirov tenê berhemên dîrokî ne di mûzexaneyên demê de.

Ji bo ku jiyan surprîzên xwe derxe holê, wan bi kêfxweşî, objektîf û bêalî qebûl bike, bêtî ku hest bandor li wan bibin, mîna ku hûn li fîlmekî temaşe dikin. Kenek ji dil dermanek pir xweş e ji bo hemû nexweşiyên mirovan.

Divê tu bi rehetî û aramiyê nêzîkî jiyanê bibî. Ev tiştê ku min ji mamosteyê xwe fêr bû. Di destpêka perwerdehiya xwe ya giyanî de li perestgeha wî, min erkên xwe bi rûyekî xemgîn pêk dianî, qet dikişîyam. Rojekê mamosteyê min ev yek dît û got, "Bi îzna Xwedê, her tişt baş be! Tu di merasîmekê de yî? Ma tu nizane ku dîtina Xwedê tê wateya veşartina xeman û veşartina hemû xemgîniyan? Jiyanê ewqas cidî negire."

Wî ji min re fêr kir ku erkê mirov ew e ku hişê xwe li ser hemû mijûlî û tengahiyên dinyayî bilind bike da ku ew bikaribe azadiya bêkêmasî di Xwedê de bibîne.

Divê mirov di şahî û xemgîniyê, qezenc û windakirinê, serkeftin û têkçûnê de hevsengiyê biparêze, da ku bi wêrekî û bawerîya xwe bi xwe re rûbirûyî dijwarîyên jiyanê bibe.

Parastina aramiya hundirîn tevî hemû bûyeran rêya herî baş e ji bo serketina li hember xwestekên xapînok Ev tiştê ku min ji mezinên ku ji aliyê guhertinên demê ve nehatine bandorkirin, lê heta dawiyê bêwestan û neguherîn hîn bû. Heta pêxemberan jî, dema ku îşkence li wan dihat kirin, hişmendiya xwe ya pîroz winda nekir, û ne jî destûr dan ku kesek evîna Xwedê ji wan bidize. Şahiya giyanî bi xwe parastinek pîroz û keleha herî mezin e. Di nav ceribandin û tengahiyê de, bereketên ku Xwedê daye we bi bîr binin. Ruhê we perestgehek pîroz a Xwedê ye. Divê hûn nehêlin ku tarîtiya nezanîne wî cîhê paqij qirêj bike. Çiqas ecêb e ku meriv di rewşek hişmendiya giyanî de be, bi rûmet, bi rûmet, ewle û di aştiyê de be! Ji tişteki netirse û ji kesî nefret neke. Evîna xwe bide her kesî. Evîna Xwedê hîs bike û hebûna Wî di hemû mirovan de bibîne, û bila xwesteka te ya herî xurt hebûna Wî ya domdar di dilê te de be. Ev rêya jiyanê di aştiyê û aramiyê de di vê dinyayê de ye. Lê heya ku bayên dijwar ên xwestekan di nav oaza dil de diherikin û darên wê bi tundî dihejin, tama vê xwerazîbûnê dijwar e.

Xwestekên ji hêla jîngeha mirov ve têne şekilkirin Ew ji têgihîştinên me yên hestî çêdibin û ji hêla sînorkirinên wan têgihîştinan ve têne sînordarkirin Beşdarbûna fuareke gundewarî xwesteka hin heyecanan pêk tîne, lê piştî serdana pêşangeheke asta cîhanî û dîtina hemî pêşangehên cûda, fuareke

piçûk xweşikbûn û balkêşiya xwe winda dike Ji ber vê yekê, divê em pêşî kêfa têkiliyê bi Xwedê re biceribînin da ku em karibin wê kêfê bi kêfên dinyayî yên kêmtir re bidin ber hev Wê demê, xwestek dê xwedî xwezayeke bilindtir bin Xwestekêk bêdawî ye; gava ku xwestekêk pêk were, yeka din cihê wê digire Lê gava ku hûn Xwedê bibînin, hemî xwestekên we pêk tên "Pêşî li Padîşahiya Xwedê û rastdariya wî bigerin, û ev hemî tişt dê ji we re werin dayîn (Û tiştê ku li cem Xwedê ye çêtir û mayîndetir e)" Ji ber vê yekê çima pêşî li pêkanîna wê xwesteka herî mezin negerin û ji destê Xwedê yê comerd ya çêtirîn û mayînde negirin?

Dema ku Xwedê duaya lêgerîner a ji bo nasîna Wî bersiv dide, hemû daxwazên wî yên din dê di cih de û heta hetayê werin bicihanîn.

Hin kes difikirin ku daxwazên wan tune ne. Baş e! Min dît ku gava mirov diçin bazarê çî dibe. Dibe ku xwestekeke wan a taybetî ji bo kirîna tune be, lê ji nişkê ve tiştê bala wan dikişîne û ew difikirin, "Erê, divê ez bikirin!"

Her çiqas ew yekser nekirin jî, ew şev û roj di hişê wan de dimîne heta ku di dawiyê de bikirin, her çend ew neçar bimînin ku pere deyn bikin jî. Ew demekê jê kêfê digirin, lê hêdî hêdî cazibeya wê winda dibe û kêfa xwedîbûna wê kêmtir dibe, ji ber vê yekê ew tiştê din dixwazin, û hwd.

Carinan em rastî kesekî tên ku dibêje: "Ax, xwezî ewqas pere min hebûya (an jî otomobîlek modelek taybet, an jî hewzek avjeniyê, an jî..." û hema ku ew xwestek pêk tê, hesretek din ji bo tiştê nû çêdibe.

Xwestekên mirovan bi xwezayî ne temam in, û ji ber vê yekê ew nekarin bextewariya bêtêmasî ji bo xwediyên xwe bi dest bixin.

Cîhan dê hewl bide ku te ji bîr neke ku tenê xwesteka bi rastî hêja dîtina Xwedê ye. Lê divê tu vê yekê her roj ji xwe re bibîr bînî. Dema ku mirov biryar dide ku dev ji cixarekêşanê berde, dev ji zêdexwarinê berde, dev ji derewan berde, an jî dev ji xapandinê berde, divê ew di biryara xwe de bi biryar be û dudilî nebe. Jîngehek xirab îradeyê vala dike û qels dike, di hundurê mirov de xwestekên derewîn diafirîne. Ew ya herî baş ji wan digire û ya herî xirab dide wan. Yên ku bi dizan re dijîn bawer dikin ku ev tenê rêya jiyanê ye. Lê têkiliya bi mirovên baş re hişê ber bi tiştên bilind ve dibe, da ku xwestekên derewîn êdî nikaribin mirov biceribînin. Her tişt di vê jiyanê de dibe mijara guhertin û guherînê. Lê çend kêliyên kûr ên hizirkirin an xwendin û ramana li ser mijarên giyanî yên paqij dê bibe çavkaniya îlhamê, ku lêgerînerê dilsoz di ser okyanûsa xapandin û xeyalê re dibe peravên îlahî ku "tu westandin dê li wir wan negire, û ew ê ji wir neyên derxistin".

(Rahetiya herî mezin ji bo kesên ku ked dane hatiye amadekirin, û yê ku di lêgerîna rastiye de tu hewldanek nedaye, ew bi dest xistiye)

Bexteweriya rastîn di hesreta Xwedê û fikirîna berdewam a li ser Wî de ye. Bi sebir, demek tê ku ew fikir ewqas sabît û bê şik dibe ku tu êşa laşî, derûnî an hestiyarî nikare hişmendiya we ji Xwedê dûr bixe. Ma ne ecêb e ku meriv bi hişmendiya Xwedê bijî, her dem li ser Wî bifikire û Wî hîs bike, û di perestgeha hebûna Wî ya bêhempa de bimîne, ku ne mirin û ne jî tiştek din nikare aramiya weya hundurîn bidize? (Ewên ku bawer dikin û dilên wan di bîranîna Xwedê de aramiyê dibînin. Bi rastî, dil di bîranîna Xwedê de aramiyê dibînin.)

Dema ku hûn ji hemî xwestekan bêpar dibin, hûn ji hebûna herheyî kêfê digirin

Jiyan bi rastî jî ecêb e, ji ber ku her tişt dikare biguhere Ji ber vê yekê, divê mirov keştiya bextewariyê li ser qûmên guherbar ên vê jiyanê lenger neke Dema me dê derbas bibe, û tiştê ku em niha dibînin dê rojekê biçe Guhertin qebûl kirî ye heya ku hûn nehêlin ew zirarê bide we Û dema ku ew zirarê dide we, aloziya hundurîn a ku hûn dijîn peyamek e ji we re ku hûn nekevin bin bandora xwestekan Dema ku hûn di ruhê îlahî de ewle ne, hûn bêyî girêdan an girêdayîbûnê ji her tiştî kêfê digirin Ji ber vê yekê, hewl dayîna naskirina Wî ji bo kesên ku xema we dixwin pir girîng e; wekî din, jiyan dê bibe dilşikestinek wêranker, ku hêviyan bi awayekî tirsnak dişkîne

Dema ku ez di sala 1935an de vegeriyam Hindistanê, min hêvî dikir ku ez serdana cihên ku min di zarokatiyê de jê hez dikir bikim, lê gava ez gihîştim, min dît ku her tişt guheriye. Qonaxa jiyanê bi awayekî cûda ji nû ve hatibû rêzkirin. Dilşikestin û şoka herî mezin dema ku ez serdana mala xwe ya kevin li Aykapurê kirim, ku ez lê dilîst û li çûkan temaşe dikir, hat. Tenê darek ji her tiştê ku min di bîra xwe de dianî ma. Jiyan wiha ye! Tiştên nas û delal yek bi yek ji çavên me winda dibin. Ez amade bûm her tiştî bidim da ku mala me wekî ku di zarokatiya min de bû bibînim. Lê dîsa jî, Xwedê daxwaza min qebûl kir, ji ber ku min paşê xanî di dîtiniyekê de dît, ku em di hewzê de avjeniyê dikirin, û dûv re ez çûm jor, li ser nivînan dirêj bûm û mango xwarim, mîna ku min gelek sal berê kiribû.

Divê niha xwestek bi baldarî werin lêkolînkirin û lêkolînkirin, baş werin rêzkirin, û tenê yên baş werin parastin, û heta destûr neyê dayîn ku ew xwestekên baş xwesteka herî girîng a ji bo Xwedê bitepisînin.

Divê ew xwestek zindî û geş bimîne, û divê destûr neyê dayîn ku winda bibe an jî bimire. Mirov di bin xeyalek mezin de ye dema ku ji Xwedê dixwaze ku xwestekên wî yên dinyayî bicîh bîne lê ji wî naxwaze ku xwe nîşanî wî bide. Zarokekî xeyal bike ku bi berdewamî ji dê û bavên xwe daxwaz dike ku daxwazên wî qebûl bikin, û ne li ser wan dipirse û ne jî li ser wan difikire. Ev bêşukurî û înkara dilovaniya wan e, û di vê yekê de ders heye ji bo kesên ku difikirin.

Dema ku ev pirtûka jiyanê were sepandin, mirov tenê dê bi zanîna giyanî ya ku di dema rêwîtiya xwe ya li ser rûyê erdê de bi dest xistiye re be. Ji ber vê yekê, divê Xwedê her dem di hişê mirov de hebe, bi berdewamî gazî Wî bike û qet Wî ji bîr neke ger mirov bi rastî ji pêşeroja xwe ya giyanî re eleqedar be. Dema ku em bi Xwedê re di têkiliyê de ne, em ê bibînin ku hemî xwestek bi awayekî sirrî têne bicîh kirin. Lê divê em pêşî li Xwedê bigerin. Ew comerd e û her tişt daye me, lê em ê wî tenê bibînin dema ku em bi diyariyên Wî razî nebin lê berê xwe bidin Diyarker Bi Xwe. Em ê Wî nas bikin heya ku em di lêgerîna xwe de dilsoz bin, di xwesteka xwe de ku em nêzîkî Wî bibin û hebûna Wî ya pîroz biceribînin.

Astengiya herî mezin a ku mirov pê re rû bi rû dimîne, ew bi xwe ye. Dema ku ew hewl dide bédeng rûne û li ser mijarên giyanî bifikire, ji nişkê ve ramanên dinyayî derdikevin holê, bala wan dikişînin û nahêlin ku bigihîjin armanca xwe. Divê ew xwe perwerde bikin ku raman û laşên xwe kontrol bikin, û bi vê yekê, ew ê bihuşte veguhêzbar di giyanê xwe de hilgirin. Di jiyan an mirinê de, di bihuştê de an dogehê de, ew bextewariya bilind dê bi wan re be.

Divê em bi kûrahî ji Xwedê re dua bikin, hesreta xwe ya mezin derbixin holê, bi zimanê dil, hesreta can

û bi fısıltandina wijdanê jê bipirsin, da ku ew me bibihîze û bersiva me bide. Lê heke mirovek nîvco dua bike û di heman demê de li ser tiştêkî din bifikire - tiştêkî ku Xwedê dizane ne xema wî mirovî ya sereke ye - ew ê bersiv nede.

Pêşî divê em Xwedê bibînin Niha dem hatiye Divê em li bendê nemînin, ji ber ku xeyal pir bi hêz in Jiyan zû derbas dibe, û şerm e ku meriv ji vê dinyayê derkeve bêyî ku armanca jiyanê bizanibe Divê em her gava ku kêliyêk wextê me yê vala hebe bifikirin Her çend di destpêkê de duayên we neyên bersivandin jî, ji dîlovaniya Xwedê bêhêvî nebin, lê bi dilpakî dua bikin û bawer bikin ku duaya we dê were bersivandin

Min di jiyana xwe de şahidiya delîla herî mezin a bersiva Xwedê ya ji bo duayan kiriye. Lê bersiveke wisa hewceyê hewldanê ye, ji ber ku bêyî têkoşînê tiştêk girîng nayê. Medîtasyon ji bo eşkerekirina sirên jiyanê û ketina Padîşahiya Xwedê girîng e.

Adetên xirab û tiştên din ên ku bala mirov dikişînin dê hewl bidin ku hewlên te têk bibin û biryardariya te lawaz bikin. Lê heke tu dixwazî bextewar bî, fikrên xwe ber bi Xwedê ve bizivîrîne, û tu ê wî nêzîkî xwe bibînî.

Xwestekên ji bo kêfên erdî kişandineke magnetîkî diafirînin ku mirov dikişîne vê erdê, jiyan piştî jiyanê Vegera bo beden ji bo kesên ku daxwazên xwe di Xwedê de dîtine nehewce dibe Her gava ku ew dixwazin her xwestekê pêk bînin, ew li ser wê difikirin, û ew li ber wan diyar dibe Diya min piştî mirina xwe ji min re xuya bû, û ez bi dîtina wê teselî bûm û ji Xwedê re ji bo qenciya Wî spas kirim Bi rastî, Ew Herî Comerd û Herî Dîlovan e Ew daxwazên me pêk tîne da ku evîn û spasdariya xwe ji me re nîşan bide dema ku em di dilê xwe de cihê yekem didin wî.

Dema ku mirov digihêje Xwedê, ew dibe serwerê jiyan û çarenûsê. Divê em ne aram bin heta ku hebûna xwedayî di jiyana me de bi awayekî xurt bicîh nebe. Ew ê her tiştê ku em dixwazin bide me û dê me biceribîne.

Astengiyên li ser rêya giyanî pir û mezin in, lê gava em di nav wan ceribandinan re derbas dibin û li ser wan astengiyan serdikevin, divê em bibêjin: "Ya Xudan, Te duayên min bersivand û daxwazên min ên herî mezin bi cih anîn, ji ber vê yekê dilê min bi hebûna Te dewlemend bûye û canê min bi ronahiya Te dibiriqe."

Aştî li ser te be

Ji gotinên mamoste Paramhansa Yogananda

Xelk ji fikra berdana hin tiştan di jiyane de gilî dikin, her çend di rastiyê de ew dev ji gelek tiştên heja berdidin, yek ji wan aramiya hişê ye jî, û carinan ew heta xwe jî ji bo .pereyan feda dikin, ku dibe sedema zirar û windabûnê

Xwe radestî Xwedê bikin û hûn ê bibînin ku jiyana we bûye mîna melodiyeke rîtmîk a xweşik

Bala xwe ji vê dinyayê ber bi Padîşahiya Xwedê ya mezin a ku di hundirê we de ye ve bizivirîne

Di keştiya aramiyê de tu dikarî ber bi wê cîhana li derveyî xeyalên me ve biçî ku tê de kaniya îlahî bînavber ji kûrahiya dil û giyan diherike

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez di şanoya jiyanê de rola xwe bi awayekî bilîzim ku dilê te xweş be, çi ez lawaz bim çi bihêz bim, nexweş bim çi saxlem bim, navdar bim çi nenas bim, dewlemend bim çi xizan bizanim ku tu ji min hez .dikî û tu qet dev ji min bernadî

Dewlemendî dikare ji mirovekî were standin, an jî ew piştî çûyîna wî/wê ji vê dinyayê jê were standin, û ew nikare wê bi xwe re bibe. Nirxa wê ya rastîn ew e ku wê li ser kirinên sûdmend xerc bike û bi awayekî ku Xwedê û wijdanê .mirov razî bike, ji xwe û yên din re bextewariyê bîne

Ew kesên ku tenê li ewlehî û rehetiya xwe difikirin, pêdiviyên yên din ji bîr dikin an paşguh dikin, di rastiyê de xwe dispêrin xizaniyê ku rojekê wê bibe para wan. Ew kesên ku li şûna ku wê ji bo kirinên baş bikar bînin, xwe dispêrin dewlemendiya xwe, di jiyana xwe ya piştî mirinê de ji xwe re serfiraziyê naynin, lê bi xwestek û hewesên dewlemendan re xizan çêdibin. Lê ew kesên ku dewlemendî û serfiraziya xwe bi yên din re parve dikin, li her derê ku diçin, qencî û pîrbûnê .dikişînin

Dema ku hûn bi dilxwazî bidin kesên ku heq dikin, hûn ê bibînin ku Xwedê her gav bi we re ye û qet we nahêle û hûn ê ne hewceyî tiştekî bin. Divê em ji bîr nekin ku jiyana me rasterast ji hêla Xwedê ve tê domandin û dema ku em fêm bikin ku hişê me, îradeya me û çalakiyên me hemî bi Xwedê ve girêdayî ne û hêza xwe ji Wî digirin, wê hingê em ê rêberiya rasterast ji Wî bistînin û em ê fêm bikin ku jiyana .me bi jiyana Wî ya bêdawî re yek e

Meditasyon îspatê hebûna Xwedê peyda dike Dema ku pêlên hestan ji gola hişê paqij dibin, bextewariya îlahî ji giyan derdikeve. Ev bextewarî jixwe di giyan de heye, lê ew .veşartî ye

Ey Xudan Ez ê îrade û aqilê xwe bikar bînim da ku pêşî tiştên biçûk bi dest bixim û dû re jî ber bi destkeftiyên .mezintir ve biçim

Her çiqas hemû armancên madî pêk werin jî, ew tenê bextewariya netemam dide - û bi dîtina Xwedê ez ê rezervuarên bêdawî yên şahiyê kifş bikim Û ew qet di nav

baxçe û çîmenên herdem kesk ên giyan de naqede û
.diherike

Xanî: Meydana Serkeftinê

Eger mirov jiyan xwe li dû heyecanekê derbas bike, ew
ê qet tama bextewariya rastîn nebîne. Divê mirov bi hêsanî
bijî û bi rehetî nêzî jiyanê bibe. Ji bo mirov tê pêşniyar kirin
ku dem bi tenê derbas bike, car caran li ser kiryarên xwe
bifikire û aştîya hundirîn pêk bîne, ku şîfa, nûjenî û hêza nû
.tîne

Eger tiştên ku bala mirov dikişînin bi berdewamî hebin û
handerên din hestan bombebaran bikin, di encamê de demar
dê zirarê bibînin, gelek enerjîya girîng dê were xerckirin, û
giyan dê xwe di tengezarî û xemgîniyê de hîs bike. Wekî din,
divê mirov zêde bi sererastkirina yên din re eleqedar nebe;
berevajî vê, divê mirov berî ku hewl bide yên din sererast
.bike, xwe sererast bike

Bila were zanîn ku mal meydana şer a herî mezin e.

Mirovek ku di mala xwe de milyaket be, dê li her derê
.milyaket be

Şîrîniya deng û aramiya ku ji reftara esil tê pêşniyarkirin,
.li malê ji her deverê din bêtir pêwîst in

Çawa ku tarîtî li cihê ku ronahî dibiriqê nikare bimîne,
divê tarîtiya nexweşiyê jî wînda bibe dema ku ronahiya
Xwedê di şaneyên laş de dibiriqê, û kêmkirina hene ku vê
.rastiyê fêhmî dikin

Dema ku mirov xwestekê xurt ji bo başbûnê hîs dikin,
ew bi dilên tengav an jî bi hestek bêhêvîtiyê dua dikin,
difikirin ku Xwedê guh nade duayên wan an na, an jî ew dua
dikin lê li bendê namînin da ku bizanin ka duayên wan
.gihîştine Xwedê an na

Çawa ku mirov nikare bi wergirekî xirab guh bide muzîka
ku bi hewayê tê weşandin, mirov nikare bi amûrekî derûnî yê
ku bi tirs, fikar û her cûre fikar, guman û nezelaliyê xera
dibe, lê zîrê tenduristî, hêz û şehrezayiyê yê ku ji Xwedê
.derdikevin bibihîze

Bila em di demên hewcedarî û serfiraziyê de, di nexweşî
û tenduristiyê de, di tariyê û ronahiyê de, û di hemû şert û
mercan de te bi bîr bînin û spasiya te bikin. Bila em rojên
başiyê yên ku te dane me bi spasdârî bi bîr bînin. Alîkariya
me bike ku em çavên baweriyê vekin da ku em ronahiya te
ya pîroz, ku hemû nexweşî û nexweşîyan qenc dike, bibînin
Ez kaptanê keştiya ramanên baş, niyeta baş û çalakiya
berhemdar û sûdmend im, ez ê keştiya jiyana xwe bi rê ve
bibim, her tim çavên xwe li ser gerstêrka geş a aştiyê di
asîmanê kûrahiya fikirîna xwe de digirim
Ez ê jêhatîyên xwe yên ramana afirîner bikar bînim da
ku di her tiştê ku ez dikim de biserkevim. Xwedê dê alîkariya
min bike ger ez jî hewl bidim alîkariya xwe bikim
Îro ez ê baxçeyê jiyana bi hewildanek nû biçînim û bi
tovên şehrezayî, tenduristî, razîbûn û bextewariyê biçînim.
Ez ê tovan bi bawerî û bawerîya xwe av bidim û ez ê li benda
bereketa Xwedayê Teala bimînim ku berhemeke dadperwer
bide min. Her çend ez berhema ku tê hêvîkirin neçînim jî, ez
ê ji bo aramiya hişê ku ji hewildana ji bo kirina çêtirîn tiştê ku
ez dixwazim tê, spasdâr û şikirdar bimînim
Ez ê spasiya Xwedê bikim ku ez dikarim bi kerema Wî
hewl bidim heta ku ez biserkevim. Ê ez ê spasiya Wî bikim
dema ku ez bigihîjim xwesteka herî mezin a dilê xwe. Ez ê
hewl bidim ku tenê kirinên hêja û hêja bikim, li dû razîbûna
Xwedê bigerim
Cîhan tijî bahozên xwezayî û mirovî ye, û Xwedê
mertalek bihêz û stargehek ewle ye ji bahoz, tofan û
xerabiyên vê dinyayê. Li ku derê Xwedê be, ne tirs û ne jî
xemgînî heye. Bawermendê rastîn di şerê jiyana û têkoşîna
bûyeran de bi îsrar û serbilind radiweste, piştrast e ku Xwedê
bi wî re ye, wî ji zîrarê diparêze û qet kêliyekê jî wî nahêle. Bi
vî awayî, tirs ji dilê wî wî wî dibe û piştrastî, parastinek ku
naye ferzkirin, digire nav xwe

Netirsin tê wateya baweriya bi Xwedê û parastina Wî, û
baweriya bi edalet, şehrezayî, diloanî, evîn û hebûna Wî ya
.li her derê

Tirs hêza derûnî ya mirovan ji mirovan mehrûm dike,
hişê wan tarî dike û rîtmên xwezayî yên dil xirab dike. Wekî
din, tirs dikare bibe sedema aloziyên laşî û nexweşiyên
derûnî. Li şûna ku mirov bikeve nav fikar û dorpêçiya derûnî,
divê ew piştrast be ku ew di parastina Xwedê de, yê ku her
tiştî dibîne, yê ku her tiştî dibihîze, di keheha Wî ya neşikestî
.de ewle ye û di nav diloanî û lênêrîna Wî de ye

Çi li daristana Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê an xizaniyê be, divê mirov xwe îqna bike ku destê
Xwedê ji her xetereyê xurttir e û dikare kesên ku li cem Wî
digerin biparêze. Ji bo parastinê rêyek parastinê ya bi
bandortir tune. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi
bûyeran re aqil bikar bîne û di heman demê de baweriya xwe
bi alîkariya îlahî bîne. Bawerî qet nayê wateya bêhişbûn an jî
tevgerîna bêaqil li hember dijwarîyan. Berevajî vê, çi dibe
bila bibe, divê mirov ji xwe re piştrast bike ku tenê Xwedê
dikare di rewşên dijwar û dijwar de alîkariyê bike ger mirov
.bi hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî

Dema ku zehmetî wek lehiyê dadikevin, divê em nehêlin
ku ew îradeya me felç bikin an jî vîzyona me ya zelal û
nêzîkatiya me ya aqilmend û mentiqî tarî bikin. Berevajî vê,
divê em baweriya xwe bi Xwedê û hesta xwe ya xwerû ya
rast û xelet biparêzin, û hewl bidin ku rêyek ji vê derkevin
bibînin. Bi alîkariya Xwedê, em ê wê bibînin. Di dawiyê de,
tiştê dê baştir bibin ji ber ku hêz û mûcîzeyên Xwedê li pişt
nakokiyên jiyana mirovan veşartî ne. Ew kesên ku neçarbûna
şert û mercan qebûl nakin û li şûna wê hewl didin ku bi aqil û
baweriya xwe derbasî perdeyê bibin, dê derî ji bo wan vekirî
.bibînin - deriyek ku her destê bawermend lê dixe

Jiyan di tariyê de ye, û carinan em ji bo pêşveçûnê diqelişin û dudilî dibin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yên jiyanê de dimeşin. Xwedê di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û stêrka rêber e ji bo wan kesên ku di deryayên hebûna erdî .û demkî re derbas dibin

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor, malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve, .dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye

Cûdahiya di navbera fikirîna derûnî û introspeksiyona giyanî de

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk bernamê bike, ew dibe mîna tomarvanekî dimeşe, gotinên pêşiyên û hevokên bilind dubare dike, û yên din jî wan wekî zana û zana dibînin. Lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt kirin, û ne jî bi destkeftiyên giyanî re li hev tê. Ev celeb rewşenbîrî an rewşenbîrî "xwe" bi hişê hestî ve girêdayî dihêle, ku ew bi xwe ji hêla hestên laşî ve sînordar e. Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û tê pêşniyar kirin ku meriv dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de nayên sepandin winda neke, da ku meriv xwe di nav daristanek rewşenbîrî ya .qelew de winda neke, nikaribe ji qada teoriyê derbas bibe

Ev pêvajoya dê nebe sedema zanîna rastiyê ji ber ku rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê rêbazê .dişopînin, bi encamên xwe yên subjektîf ve girêdayî dibin

Eger kesek şîyanên xwe yên derûnî tenê ji bo
bidestxistina pere û milkên madî bikar bîne, hişmendiya
wî/wê dê bikeve cîhana madî û di nav tevliheviyên bêdawî de
asê bibe. Ji ber vê yekê, mirovên aqilmend dibêjin ku divê
mirov hemû şîyanên derûnî yên ku Xwedê daye wî/wê ji bo
peydekirina tiştên demkî terxan neke, da ku ew xwe di
labîrenta materyalîzmê de winda neke û ji bo xwe sînorkirin
û astengiyên nehewce neafirîne. Di şûna wê de, divê ew
şîyanên xwe yên derûnî bikar bînin da ku pêdiviyên jiyanê bi
dest bixin û hewl bidin ku şîyanên xwe yên exlaqî pêşve
bibin da ku di navbera rast û xelet de, û di navbera tiştê
zirardar û tiştê sûdmend de ji hev cuda bikin. Dema ku ew
têgihîştina xwe ya giyanî pêş dixin, ew ê karibin Xwedê di
hundurê xwe de hîs bikin û rastiyan giyanî yên ku li pişt
perdeyên zirav ên materyalîzmê veşartî ne, tespît bikin. Ev
.rewş wekî introspectiona giyanî tê binavkirin

Çi fikarên me bin jî, divê Xwedê her gav di jiyana me de
pêşî bigire. Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna giyanî
girêdana domdar û ji dil bi Xwedê re ye, ku bi rêya wê hûn ê
bi xwe veguherînek ecêb û erênî bibînin ku dê bandorek kûr
.li we bike

Dema ku mirovek dixwaze pêşangehekê bibîne, an cilên
nû an otomobîlek nû bikire, ma ne rast e ku hişê wî/wê her
dem mijûl e? Di derbarê wan mijaran de û çawaniya
bidestxistina wan an bidestxistina wan de? Ew ê heta ku
daxwazên xwe pêk neyne, rihet nebe, û ew ê bê westan ji bo
.bidestxistina wan daxwazan bixebite

Bi vî awayî, divê hişê mirov bi hizirkirina li ser Xwedê
mijûl bibe û wê demê hemû xwestekên biçûktir wê
veguherin xwestekê xurt ji bo hîskirina Xwedê û
.ragihandina bi Wî re

Dema ku hiş ji Xwedê re fısıltandinek ji dil û germ dibêje,
Ji kûrahiya giyanek bêrîkirî derdikeve

Banga giyan dê dilê kozmîk bigire, û bersiv dê were, û
kêfxweşiyek mezin bi xwe re bîne

Fisipandina rewşenbîrî îradeyê pêş dixê, heta ku hêza te
.ya têr ji bo gihîştina armanca xwestî tune be

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes dibe ku ew tişt pêk were, ji ber ku qanûna îlahî
.ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin dixebite

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şêkil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiyê de
.xwe nîşan dide

Nehêniya mezinbûnê

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêr
bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her
.êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin
dihelîne, wê vediguherîne pola xweşik, bihêz û piralî.
Aqilmendîya ku em bi agirê şewitî yê ezmûnê diafirînin bi
rastî jî ecêb e. Jiyan me paqij dike, xwezaya me ya bingeîn
vediguherîne hêmanên hêja, dihêle ku em bi giyanên paqij
mîna gewheran, bihêz mîna pola, lê dîsa jî nerm û berxwedêr
.bijîn, bêyî ku di bin zextên dijwarî û zehmetiyê de bişkên

Dema ku em rûyên ji hêrsê xerabûyî, ji hovîtiyê birînên
wan dibînin, dîtina wan me dixê nava hesreta dûrxistina
kirêtiyê ji giyanên xwe - giyanek ku ji bilî niyetên xerab û
kîna kûr a ku wêneya pîroz a îlahî di hundurê me de
vedişêre, tiştê nehatiye desteserkirin, mîna dûmana
neynikekê. Kirinên bi êş ên yê din divê di me de xwesteka

baştirkirina tevgerên xwe û kontrolkirina xwe şiyar bikin, da
ku em bibin xwediyên hewesên xwe yên bêserûber, ne
.koleyên wan

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşiyên dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji
bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyek zêde tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin
ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi pîrbûna aramiyê
tijî dibin. Ev ji ber ku ew herikîn bi çavkaniya xwe ya bilind ve
girêdayî ye, her diherike û giyanên ku bi wê re di ahengekê
de ne, her gav digihîje wan. Wê hingê ew ê karibin vê
herikîna bextewariyê veguhezînin giyanên ku dixwazin aştîyê
.bikin

Mirov her roj li neynikê dinêre da ku rûyê xwe bibîne ji
ber ku ew dixwaze di rewşa xwe ya herî baş de ji bo yên din
xuya bike. Ji ber vê yekê, çiqas girîngtir e ku ew rojane bi
xwe re bisekinin û li neynika analîza hundurîn binêrin da ku
kifş bikin ka çi di bin rûyê biriqok de ye! Ji ber ku her tiştê ku
ji derve balkêş e, balkêşiya xwe ji xweya hundurîn digire û
tiştek neynika paqij a giyan wekî xirabûnên psîkolojîk ên
wekî hêrs, kîn, çavnebarî û nefretê xirab nake. Her kesê ku
hewl dide xwe ji van pêkhatayan rizgar bike, ku ji xwezaya
giyan re xerîb in, dê bihêle ku ronahiya bedewiya hundurîn ji
.hundur derkeve

Bi rêya analîzê, em kifş dikin ku pirsgirêkên mirovan
sêalî ne: pirsgirêk û nexweşî hene ku êrîşî laşê mirovan dikin,
yên din êrîşî hişê mirovan dikin, û kategoriya sêyemîn jî
.rêyên giyan asteng dike

Nexweşî, pîrî û mirin zehmetî û astengiyên ku laş pê re
rû bi rû dimîne ne. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk bi rêya
xemgînî, tirs, hêrs, xwestekên tepeserkirî, kîn, nefret,
obsesyonên hestiyarî, ajîtasyona sivik a bi tayê û kansera
psîkolojîk ku şiyana derûnî felc dike, hişê dagir dikin.

Lêbelê, nexweşiya herî xeternak nexweşiya giyan e, ku di
nezanînê de xwe dide xuyakirin, ku hemî nexweşiyên din jê
.derdikevin û belav dibin

Di cîhanê de ji xerabiyê bêtir qencî heye

Dema ku guman dikevin hundir, divê em jiyan mirovên
mezin bi bîr bin. Rast e ku em mirov in, lê Xwedê hêzên
bêhempa dane me ku em kêmkê bikar tînin. Ji ber vê yekê
çima em ji tîrsa pîrbûn, nexweşî û xemgîniyê bitirsin? Divê
em çî ji destê me tê bikin da ku lîstîna laşên xwe bikin, lê
divê em nekevin bin bandora tîrsan an jî xwe di bin komên
.nezaniyê de venêşînin

Laş ne tevahiya mirov e

Di vê dinyayê de qencî ji xerabiyê girîngtir e ji ber ku
Xwedê hêza dawîn e. Lê gava xerabî bi serê me tê, em
difikirin ku hêza me tune ku em wê kontrol bikin an jî ji destê
.wê birevin

Bahozên xerabiyê bê guman wê bibarin, lê em dikarin li
ser bandorên wan bi ser bikevin û ji wan bilind bibin

Jiyan ne ji me re hat dayîn ku em ji hêla wê ve werin
tunekirin, lê ji bo ku hişmendiya bêdawîtiyê di me de biçîne,
.û divê em vê rastiya ji bîr nekin

Bêyî azadiya ramanê, mirov nikare xwe bi awayekî paqij,
xweber û xwezayî îfade bike. Ji bîr meke ku tu di bingehe de
.azad î. Hêza îradeyê her tim azad e

Eger tu îradeya xwe bi awayekî rast bikar bînî, ew ê
karmayeke baş ji bo te biafirîne, lê piraniya mirovan
naxwazin biguherin û hewl nedin, ji ber vê yekê ew li hember
.zehmetiyan dişkên û nikarin bi dijwarîyan re rû bi rû bimînin

Kirina her tiştê ku mirov dixwaze ne azadî ye, ji ber ku
mirov bi xwestekên xwe ve girêdayî ne, û ji ber vê yekê

kiryarên wan bi tevahî nikarin wekî azadî werin binavkirin. Azadiya rastîn tê wateya kirina her tiştî bi îradeyek ku ji hêla hişmendiye ve tê rêvebirin. Mirov dikare encamên kiryarên xwe yên berê kontrol bike, ku bê guman dê li pey wan werin, ger ew îradeya xwe çalak bikin û wê ji bo kirinên baş û sûdmend bikar bînin. Ger hûn kiryarên xwe bi aqil û îradeye bikin, hêzên kiryarên we yên xelet ên berê dê qels bibin û .adetên ku ji kiryarên we yên baş derdikevin dê xurt bibin

Em bi berdewamî tiştên kêr in dixwazin û bi tiştên nehewce ve girêdayî dibin. Dema ku tişteke me bigire dest, em demkî îradeya xwe ya azad wînda dikin. Her wekî ku Rojhilatî di bin adetên kevînar de ne, Rojavayî jî di bin adetên nûjen de ne. Em çarenûsa xwe bi xwe diafirînin û pê ve .girêdayî dibin

Çima zarokek di malbateke xerab de çêdibe û yekî din jî di malbateke baş de çêdibe? Her yek ji wan di demên berê de (di jiyaneke berê de) azadiya xwe bi awayekî diyarkirî bi kar anîne û bi vî awayî di vî jiyane de ew rewş anîne serê .xwe

Bêyî Xwedê azadiya rastîn tune ye. Divê em her tim li ser Wî bifikirin. Fikar û ramanên me çî dibin bila bibin, divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de be, û dema ku em bi rastî bi Wî re li hev bikin, em ê bikaribin bi alîkariya Wî ya .îlahî, di her kêliyê de, tiştê ku divê em bikin, bi dest bixin

Şîret ji bo şagirt

Yek ji xwendekaran ji mamoste Paramhansa xwest ku şîretan li ser xwe-pêşvebirinê bide wî, wî got: Ger tu dixwazî werî hezkirin, bi hezkirina kesên ku hewceyê evîna te ne dest .pê bike

Û eger tu ji yên din hêvî dikî, ji wan re dilsoz û dilsoz be da ku ew jî ji te re rast bin

Eger tu dixwazî rê li ber kiryarên xerab û hîlekar ên yê
din bigirî, nehêlî xapandin bikeve nav ramanên te, û bi
.awayekî ku zirarê bide yê din tevnegere

Eger tu dixwazî yê din bi te re hevxem bin, bi
nîşandana hevxemiyê li hember wan dest pê bike, nemaze li
.hember kesên li dora te

Eger tu dixwazî yê din rêzê li te bigirin, divê tu jî rêzê li
hem ciwan û hem jî mezinan bigirî

Eger tu ji yê din aştiyê dixwazî, divê tu jiyanêke tijî
aheng bijî

Eger tu dixwazî xelk olperest bin, xwezaya xwe ruhanî
nîşan bide û bihêle ku yê din hîs bikin ku tu modelek baş î
.ew dikarin xwe bispêrin te û baweriya xwe bi te bînin

Bi kurtasî, her tiştê ku hûn dixwazin yê din nîşan bidin.
Yek ji taybetmendiyan baş ew e ku hûn pêşî wê di jiyana xwe
de nîşan bidin, û hûn ê bibînin ku mirov dê bi heman awayî
.bertek nîşanî we bidin

Eger tu bikaribî deverên di jiyana xwe de yê ku
hewceyê başkirinê ne bêtîr bêhêvîbûn an pêşxistina
kompleksa kêmasiyê destnîşan bikî, û eger tu bi berdewamî
li ser baştirkirina karakterê xwe bixebitî, wê hingê dema ku
tu li ser vê yekê derbas dikî dê ji dema ku tu bi hêviya ku
yê din xwe baştir bikin winda bikî pir berhemdartir be.
Nimûneya te ya erênî û reftara te ya baş ji xwestek, hêrs û
gotinên te bi tenê hêzek mezintir heye ku yê din
.biguherîne

Ey Xudan, tu çavkaniya hemû qencî û çavkaniya hemû
hêzê yî. Pîroz bike me da ku em nîmetên te yê li ser me di
tenduristiya xwe, armancên xwe yê rewşenbîrî û îfadeyan
xwe yê giyanî de nîşan bidin. Tu şewqa di stêrkan de, enerjî
di atoman de, diloanî di dil de û bedewiya di rastiyan de yî.

Alîkariya me bike ku em xwe bi hêza te ya bilind,
.şehrezayiya te ya bêdawî û rastbûna te ya bêdawî tijî bikin

Ya Xudan, bila em bizanin ku tu kaniya tenduristiyê,
okyanûsa jiyane û çavkaniya hemû têgihîştin û zanîne yî. Me
ji nezanî û bandorên wê, ji tirs û fikaran azad bike, û bila
lehiya şehrezayiya te hemû bermahiyên jiyane û kavilan ji
.jiyana me dûr bixe

Ey Xudan, perdeyên ku rûyê te ji me vedişêrin biqetîne.

Bila em te wek ronahiyek ewqas geş bibînin, mîna rojên
bêhejmar li ser asoyê jiyanê me. Bila em te wek hêzek
herdem nûjen hîs bikin ku ramanên me îlham dide, giyanên
.me xwedî dike, laşên me diparêze û xewnên me pêk tîne

Amîn

Piraniya mirovan nizanin çima. Ji hebûna xwe li ser vê
erdê, ew bawer dikin ku armanca jiyane bicihanîna
xwestekan e, bi destxistina pêdiviyên jiyane, lêgerîna kêf û
.evîna mirovan, û di dawiyê de teslîmbûna bangvanê dawî ye

Mirov jiyanê xwe wek bernamesaz bi meyl û xwestekên
taybetî yên ku di demên berê de nehatine bicîhanîn dest pê
dikin. Ê ew hewl didin - bi wê îradeya hindik a ku ji wan re
maye - Bi teqlîdkirina xwestek û kiryarên yên din, heke ew bi
karsazan re têkilî daynin, ew dixwazin bibin mîna wan, û
heke ew bi hunermendan re têkilî daynin, huner ji bo wan
.dibe her tişt

Xwedê dixwaze em di vê dinyayê de pratîk bin. Wî
birçîbûn daye me ku ji me hewce dike ku em ji bo têrkirina
wê bixebitin, lê tenê lêgerîna xwarin, stargeh, pere û milk tê
.vê wateyê ku mirov çavkaniya bextewariya xwe ji bîr dike

Rast e ku divê em ji bo dabînkirina pêdiviyên xwe
bixebitin û hewl bidin ku bigihîjin armancên xwe yên rewa, lê
berî her tiştî, divê em dilê xwe ji Xwedê re vekin û di her tiştê

ku em dikin de rêberî û pesendkirina Wî bigerin. Wê hingê em ê bê guman di dibistana jiyanê de biserkevin, ji ber ku em ê rêberiya xwe ji Rêvebir û Pêşkêşvanê Bilind bistînin ku dizane em çi hewce ne û çi ji bo me çêtirîn e. Ji ber vê yekê, divê em baweriya xwe bi Wî binin û teslîmî îradeya Wî ya jîr bibin.

Ji dersên mamoste Paramahansa

Dema ku bextewariya hundirîn a giyan bi qatek stûr a kêfên hestiyarî yên demkî ve tê tarîkirin, şewqa zêrîn a giyan tarî dibe, û şiyane zelal ên giyan di pişt tîrbûna madeyê de tene veşartin. Dema ku hişê mirov ber bi çavnebarî û hesûdiyê ve tê kişandin û di nav ewrên tirs û fikaran de tê pêçandin, mirov dibe bêbext, belengaz û têkçûyî. Lê dema ku mirov heman balê ber bi evîn, aşî û ahengê ve dibe, mirov bextewariyek kûr dijî.

Giyan bextewariyê hîs dike dema ku ji xwestekên laşî yên bi êş û bêbextiyê re tevlihev dibe ber bi erdemên zelal ên giyan ve, yên ku tijî kêfxweşiyên bilind in, vedigere.

Eger giyan bi tevahî bikeve nav kêfên dinyayî yên qirêj, ew ji lêgerîna kêfên bilindtir bêxeber dibe û nikare kêfên giyanî biceribîne. Gelek kes dikarin bibêjin ku dev ji kêfên madî berdan hema hema ne gengaz e di vê dinyayê de an jî di dema jiyana di nav mirovên ku ramanên wan tenê li ser mijarên madî dizivirin de. Lêbelê, ji mirovê asayî ne hewce ye ku dinyayê terk bike û ji bo dîtina aramî û aştiyê vekişe çiya û daristanan. Berevajî vê, divê ew di vê dinyayê de bimînin bêyî ku rê bidin herikînen wê yên bihêz wan bibirin, da ku ew ji hêla pêlên aloz ên vê jiyanê ve neyên serûbin kirin.

Divê mirov li hember derdora xwe neyînî nebe, û di heman demê de divê nehêle ku materyalîzm çavên wî kor bike, da ku têkiliya xwe bi xwezaya xwe ya giyanî winda

neke û nikaribe kêfên bextewariyê tam bike û roniyên îlahî
.bibîne

Jiyan, bi cewher, pêkhate û armancên xwe, têgihîştina
wê pirsgerêkek dijwar e lê çareserkirina wê ne ne gengaz e, û
bi ramana me ya pêşverû, em her roj hin ji razên wê çareser
.dikin

Amûrên ku li ser prensîbên zanistî yên rast di vê
serdemê de hatine avakirin bê guman balkêş in, û vedîtînin
ku zanist tîne dîtinek zelaltir dide me ka jiyan çawa dikare
were baştir kirin. Lê tevî hemî amûr, îcad û stratejiyên me,
em hîn jî wekî kuklayên di destên çarenûsê de xuya dikin, û
rêya li pêşiya me hîn dirêj e berî ku em ji kontrola xwezayê
.azad bibin

Bê guman, jiyana di bin dîlovaniya xwezayê de ne azadî
ye. Dema ku em hîs dikin ku em qurbanîyên lehiyê, bahozên
sor, an erdhejan in, an jî dema ku bûyer bêyî sedemek
mantiqî hezkiriyên me yên nêzîkî dilê me ji destê me
dîrevînin, hişê me yê bi coş bi hestek bêçaretîyê ve girêdayî
ye. Hingê em fêhm dikin ku me gelek serkeftin bi dest
nexistiye û em nekarîne li hember şert û mercên dijwar
serbikevin. Ji ber ku tevî hemî hewildanên me yên ji bo ku
em jiyanê wekî ku em dixwazin bikin, hin şert û merc dê her
gav li ser vê sehneya dinyayê xuya bibin, û bûyer ji hêla
hişek bihêz ve tîne rêve kirin ku em hindik dizanin, bi tevahî
serbixwe ji raman û îradeya xwe dixebitin. Ya herî baş ku em
.dikin bikin ev e ku em bixebitin û hin başkirinan bikin

Em genim diçînin û ard çêdikin, lê kê tovê yekem
afirand? Em nanê ji ard hatiye çêkirin dixwin, lê kê şiyana
helandina wê daye laşê me? Û em çawa xwarinê
?vediguherînin xurek

Di her quncikekî jiyanê de xuya dike ku destekî îlahî yê
bêhempa heye. Em bêyî wê nikarin karûbarên xwe birêve
bibin, û bi hemû misogeriyên ku me hene, em nizanin kengê

dil dê dev ji xebatê berde. Ji ber vê yekê, pêdivî bi wêrekî ku
em xwe bispêrin hêza îlahî ya bilind û xwe bispêrin eziya xwe
ya bilind, ku ji wê hêza hertiştî derdikeve, ku em li gorî wê
.hatine modelkirin

Divê em xwediye baweriyek bê pozbilindiyê bin, û bi
bauerî li ser rêyên jiyanê bimeşin

Bê panîk û lerizîn, û bê êş û girtinê

Li dijî alerjiyan

Derbaskirina hesasiyetê hunerek nazik e, û kontrolkirina
leza berteka mirovan ji bo pêşxistina kesayetiyek hevseng û
.dorfireh girîng e

Hesasiyet ji têgihîştinnenerast, kompleksa kêmasiyê,
.şanaziya zêde û egoyeke zêde çêdibe

Dema ku mirov difikire ku hestên wî/wê hatine eşandin,
ew fikir di hişê wî/wê de kok digire, demarên wî/wê hişyar
dike, ku dû re ew jî dibin aloz û serhildêr. Ji ber hestên
birîndar, hêrs di dilê wî/wê de pêdikeve. Lêbelê, hin kes
xwedî şiyana kontrolkirina hestên xwe ne, ji ber vê yekê
nîşanên wan ên derveyî tevî hêrsa dijwar a di hundurê wan
de xuya nakin. Yê din hêrsa xwe bi reaksiyonên tavilê, ku di
masûlkeyên çavan û îfadeyên rûyê wan de diyar in, û bi
.bersivên devkî yê tûj û kodkirî, diyar dikin

Hestiyariya zêde encamên cidî hene; ew rewşê tevlihev
dike û bêistîqrariyek nexwestî diafirîne ku bandorek neyînî li
.ser yê din dike

Divê hewl bê dayîn ku xwe kontrol û aramî were
bikaranîn, atmosferek têgihîştin û ahengiyê were pêşxistin
ku li şûna tengezariyê aştiyê pêş bixe û dûmana stresê ji
holê rake. Kesên ku wiha bikin dê bibin xwediye çarenûsa

xwe û dê ji aliyê kesên li dora xwe ve bi teqdîr û rêzgirtinê
.werin xelat kirin

Hestiyariya zêde taybetmendiyeke ku piraniya mirovan
parve dikin, û dema ku ew hesta neaqilane geş dibe, ew
têgihîştinê kor dike û çavên şehrezayiyê tarî dike. Ya xerabtir
jî, kesê zêde hesas bawer dike ku ew bêkêmahî difikire, hîs
dike û tevdigere, lê di rastiyê de dibe ku tevgera wî bi tevahî
!xelet be

Gelek kes bawer dikin ku divê dema rexne li wan tê
kirin, ew bi xwe re dilovan bin, û ku dilovaniya li xwe hinekî
rihetiyê dide wan. Lê mîna tiryakbazan, her ku ew bêtir
madeyên hişber bikar tînin, tiryakbûna wan ewqas xurttir
.dibe

Mirovekî pir hesas pir caran bêsebeb cefayê dikişîne. Pir
caran, kes sedema tengahiya xwe an jî cewherê gazindên
xwe nizane, ew yek jî dibe sedema êş û azarên zêde di
tenêtiya xwe de. Bi bédengî li ser heqaret an rexneyên
têgihîştî tiştek nayê bidestxistin. Gelek çêtir e ku bi analîza
objektîf û xwekontrolkirinê sedemên bingeîn ên vê
.hesasiyeta zêde çareser bibin

Ev cureya alerjiya nexweş encamên cidî hene; ew dil
mîna agir dişewitîne û tevnên aştîyê ji holê radike. Ji ber vê
yekê, divê bi aqilmendî, bi mentiqî û bi îradeyek xurt pê re
.were çareser kirin

Ez bi dijwarî dixebitim ku xizmeta her kesî bikim, lê gava
ez ji bo hizirkirinê vedikişim tenêtiya xwe, ez nahêlim kes
hizirkirina min têk bibe. Tiştên din dikarin li bendê bin, lê
divê hevdîtina min a rojane bi Xwedê re neyê paşguhkirin an
.jî ji nedîtî ve neyê hiştin

Berî ku hûn her çalakiyekê bikin, bisekinin û bi baldarî li
ser encam û bandora wan li ser hiş, beden û giyanê xwe
bifikirin. Kirinên ku ji ber mecbûrîyê têne kirin ne azadî ne, ji
ber ku kiryarên ku li dijî qanûnên aheng û pêşketinê ne, dê
kesane sînordar bikin. Berevajî vê, kiryarên ku bi têgihîştinê
.û li gorî wijdanê têne pejirandin, baş in û azadiyê tînin

Dema ku te biryar da ku tişteki baş bikî, an jî ji kirina
tişteki xirab dûr bisekinî, û tu bi wê biryarê ve girêdayî bî û li
.gorî wê tevbigêrî, bizanibe ku para te ya azadiyê pir e

Xwedê dixwaze ku em azadiya hîlbijartinê ya ku ji me re
hatiye dayîn bikar bînin da ku li Wî bigerin û Wî bibînin, lê ew
.naxwaze Xwe li ser me ferz bike

Xwesteka nêzîkbûna Xwedê û naskirina Wî bi serê xwe
nayê, lê divê were çalakkirin û xwedîkirin. Bêyî wê xwestekê,
.jiyan ne nîrx û ne jî tama wê heye

Bila têgihîştina te ya giyanî rêberiya ramanên te bike û
serkeftin dê li pey te be li her derê ku tu herî

Ez dengê xwe, destên xwe, lingên xwe, dilê xwe, laşê
xwe, hestên xwe, îradeya xwe û her tiştê xwe ji Xwedê re
.terxan dikim

Evîn çeka giyanî ye ku hemû şeran bi dawî dike

Li pişt vê erdê cîhanên bêdawî hene ku em ê dîsa bi wan
kesan re hevdîtin bikin ku me digot qey me ji bo her û her
.terikandine

Ev jiyana dinyayî her diguhere, xemgînî li pey xemgîniyê
tê, xeyal li ser xeyalan. Ev xeyala ku li çola hişmendiya me
xuya dibe, divê wînda bibe, û divê em xweya xwe ya rastîn ji
.bin perdeyên qelew ên madeyê şiyar bikin

Hewl nede hêviyên xwe li ser vê jiyânê ava bikî.
Garantiya te li ku ye? Tu tenê wê demê ewle yî ku xwe
.dispêrî zanîna Xwedê

Cewhera giyan wek zêrê kevînar ê di bin axê de veşartî
ye. Dema ax ji zêrê tê derxistin û bi ava hizirkirinê tê şuştin,
.ew bi paqijî û zelaliya tam ji nû ve dibiriqê

Ya Xudan, bila em bibînin ka çi baş e, ramanên saxlem
bifikirin û bi kesên xwedî exlaqê baş re hevaltiyê bikin.
Alîkariya me bike ku em li ser te bifikirin û li te bifikin, ey tu
yê ku çavkaniya hemû rastdariyê û çavkaniya hemû qencyê
.yî

Azadî ji qelsiyê

Baştirîn rê ji bo derbaskirina lawaziyê ew e ku meriv dev
ji fikirîna li ser wê berde; wekî din, fikra lawaziyê dê
hişmendiya we dagir bike û serdestiya xweya hundurîn bike.
Dema ku em ronahiyê bînin nav xwe, tarîti dê wînda bibe
.wekî ku qet tunebûbe

Ew fikir îlhamên ecêb dide min

Dema ku ronahî dikeve şikeftekê ku bi hezaran salan di
tariyê de hatiye pêçandin, tarîti di cih de wînda dibe. Bi
heman awayî, qelsî û xeletî wînda dibin dema ku em dihêlin
ronahiya Xwedê bikeve hişê me, û tarîtiya nezanînê nikare
.bimîne. Ev felsefeya ku divê em pê bijîn e

Paşxistin bê feyde ye. Çerxa jiyânê qet ranaweste, û
rojên jiyana me zû derbas dibin. Her deqeyek ku em bi
awayekî zelal difikirin û bi aqilmendî tevdigerin,
.veberhênanek serketî û sûdmend e di bextewariya me de

Gelek kes tevahiya jiyana xwe bi fikirîna li ser pere, seks
û navdariyê derbas dikin, û kêmkêmkê li ser tiştên bingeîn ên

ku aramiya hişê wan tînin û hişmendiya wan digihînin astên
.bilindtir, disekinin

Çiqas rola mirovekî biçûk be jî, eger ew bizanibe dema
xwe bi aqilmendî derbas bike û ramanên xwe ber bi rêyên
.rast ve bibe, ew di çavên Xwedê de serkeftî tê hesibandin

Dema ronahiya Xwedê li ser mirovekî dibiriqe, ew hest
nake ku ew hewcedarê tiştekî ye, ji ber ku kêfxweşiya ku wî
dorpêç dike hemû xewnên wî pêk tîne û di kûrahiya dilê xwe
de wî hîs dike ku ew di vê jiyanê de herî dewlemendê
.dewlemendan û herî bextewarê bextewaran e

Tunela Ronahiyê

Ew kesên ku hişmendiya wan a giyanî bi ramanên
ronakbîr, kirinên baş, hestên dilo van û hizirkirina kûr şiyar
dibe, dikarin di kêliya dawîn a derketinê de bi çavê giyanî
veqetîna xwe ji laş hîs bikin. Di dema rêwîtiya xwe ya li ser
erdê de, yogî tunela çavê giyanî ya li ser sînorê di navbera
made û giyan de dibînin, û di kêliya terikandina Erdê de, ew
dikarin bikevin vê tunela ronî û ji vê dinyayê derbasî cîhana
.bêdawî ya ronahî, şahî, aştî û azadiya mutleq a Xwedê bibin

{Ronahî li ser ronahî}

Çiraya laş çav [ya giyanî] ye

Heger çavê te tenane be

Hingê tevahiya laşê te dê bi ronahiyê tijî bibe

{Û ronahî di tariyê de dibiriqe, û tariyê ew nizanibû}

Altruîzm ew e ku meriv xemgîniya yê din hîs bike,
nêzîkî wan bibe, bi wan re têkilî dayne, bi dilsozî hewl bide
ku di bêbextiya wan de wan teselî bike, ji kêfxweşiya wan
kêfxweş bibe û hemû hewla xwe bide ku xeyala tirs,
.hewcedarî û fikaran ji wan dûr bixe

Kesê ku xwediye giyanê altruîzmê ye, li gorî hesab û hêviyên sînorkirî tevnagere, lê têgihîştin û biryara xwe ya saxlem bikar tîne û ji bo alîkariya xwe û yê din dest bi kar dike, ji Xwedê re spas dike ji bo serkeftina ku bi dest dixe. Ger ew carek an çend caran têk biçe, ew xwe bêhêvî nabîne, lê belê bêtir biryardar dibe, hewlên xwe du qat dike û hewlê dubare dike, raman û rêyên nû vedikole, bi ronahiya aqil ve tê rêber kirin, û alîkariya Xwedê digere heta ku bigihîje .armanca xwe û bigihîje armanca xwe ya bilind

Ew kesê ku ji bo bextewarkirina yê din dixebite, ji hêla Xwedê ve bi hestek hundurîn a rehetiya psîkolojîk bextewar dibe. Ê heke ew ji bo kesên ku ew hewl dide alîkariya wan bike tiştek wî na bike, ew wê wekî windahiyek nabîne ji ber ku di berdêla wê de ew kêfa Xwedê û aramiya hişê bi dest dixe. Ew di jî da ku hez bike, bixebite, bide û tovên qencî û .aştiyê di zeviyan mirovahiye de biçîne

Kesê ku di raman û hestên xwe de ji cîhana xwe ya şexsî derbas dibe, hişmendiya xwe berfireh dike, empatiya xwe zêde dike û hîs dike ku cîhan mala wî ye û mirovahî malbata wî ye. Ew fêhm dike ku armanca hebûna wî li ser vî erdê ew e ku berî ku hewl bide yê din reform bike, xwe reform bike, ji ber ku her kesê ku xwe reform dike, bi mînak jiyanê xwe alîkariya yê din dike ku xwe reform bikin. Kirin bandorek .kûrtir û kûrtir li ser giyanên yê din dike ji gotinan

Rawestgehên kurt

:Zêdebûna dilpakîyê

Hin kes hewl didin bi ken ji pirsgirêkên xwe birevin, lê ev cure revîn wî jî danek paqij, bê durûtî û xapandin hewce dike. Dema ku mirov bi xwe û yê din re bi awayekî rastgo tevdigere û bi esalet û durustî tevdigere, çavên wan zelal dibin û tîrêjek bêhempa ji wan derdikeve - tîrêjiya bê guman .a dilsoziyê

:Rastî

Hin kes bi navê rastgoyîyê gelek tiştan dibêjin, lê hûn nekarin bi her kesî re li ser her tiştî biaxivin. Dema ku hûn şîret û rêberiyê pêşkêş dikin, hin kes gotinên we şaş fam dikin û ji tiştê ku hûn dibêjin tişteke bi dest naxin; ev hewldanek berbat û hewldanek nenirxandî ye. Bêdengî di rewşên weha de zêr e, lê ev bi tu awayî nayê wê wateyê ku li .hember xeletîyê bêdeng bimînin

:Xwe-ahengî

Ahenga xwe bi rastî jî ecêb e. Piraniya mirovan dizanin ku çiqas dijwar e ku meriv bi yê din re di ahengê de be, lê gelo we qet li ser ahenga bi xwe re fikirîye? Ew pir dijwar e, lê dîsa jî mimkun e. Ger hûn xwe analîz bikin, hûn ê bibînin ku hûn bi berdewamî bi xwe re di nakokiyê de ne. Ger hûn ji xwe hez nekin, hûn ê ji kesekî din hez nekin. Û heke mirovek bi xwe re ne di ahengê de be, ew çawa dikare bi yê din re ?di ahengê de be

Ahenga xwe-xwe ji bo ahenga bi cîhanê re girîng e. Ji ber vê yekê, girîng e ku meriv xwe binirxîne û xwe hez bike, ji ber ku hûn heq dikin vê evînê. Divê mirov ji xwe hez bike ji ber ku Xwedê me afirand û potansiyela bilind da me. Hezkirina vê ezê hundirîn, vê eslê tijî taybetmendiyan baş, îlhama tevgerên bilind dide û hiş ji nepakîyê û dil ji xerabî û .kî û nefretê paqij dike

:Pîvandkirina kompasa edebî

Mirov nikare wijdanê xwe bixapîne, neheqiyê rewa bike, an jî ji encamên tevgerên xelet bireve, her çend mirov biçe gerstêrkek din jî. Encamên kiryarên mirov bi mirov re ne, û divê mirov rêya xwe rast bike û pergaleke xwe ya exlaqî rast .bike da ku derziya wê her gav ber bi aliyê rast ve nîşan bide

Hin kes di şert û mercên herî xirab de dijîn û dîsa jî bi
xwe re di ahengek mezin de ne, hinên din jî xwedî hemû
derfet û her tiştê ku hewce dikin in û dîsa jî bi xwe re di
pevçûnek domdar de ne. Ji ber vê yekê, divê mirov li benda
guhertina şert û mercan nebe. Xwe îqna bike ku tu baş î tevî
.hawîrdora xwe, ku dibe ku ji ya ku tu dixwazî cuda be

Kesê ku xwe dixê bin rehma şert û mercan, ew li benda
guhertina tiştan e, û li benda wî dê dirêj be

Tê gotin ku zilamek hejdeh zimanan dizanibû, lê ew
ewqas xizan bû ku nikaribû çirayekê bikire da ku pê bixwîne,
ji ber vê yekê ew diçû quncikekê û li bin çiraya kolanê
rûdinişt da ku bixwîne. Bi rastî, îradeyê rêbazan diafirîne,
derfetan diafirîne, hêviyê nû dike, karan pêk tîne, û xwestek
.û xewnan pêk tîne

Têkiliya rastîn bi kesên ku Xwedê nas dikin re dikare bi
rêya têkiliya kesane bi wan re, xwendina bi hizir a nivîsên
wan, an jî bi kûrahî û dostane li ser wan were kirin. Xala
girîng a ku divê were bîranîn ev e ku ew bi hişmendiya wan
.re lihevhatî ye, ku ew bi Xwedê re lihevhatî ye

Dema ku em hişmendiya xwe bi giyanên mezin ên ku ji
Xwedê hez dikin re hevrêz bikin, ev aheng hêdî hêdî jiyana
me bi awayekî pir ecêb diguherîne. Ev aheng îradeyê kole
nake, lê belê çarçoveya wê berfireh dike û hêza wê xurt dike.
Ev cudahî di navbera lihevhatina bi mirovên ku bi egoyê tijî
ne û bi tiştê ku ew dikarin bi dest bixin ve mijûl in, û
lihevhatina bi evîndarên Xwedê û mirovahiyê re ye ku
armanca wan dayîna evîna îlahî ye û şiyarkirina wê di
giyanên kesên ku bi wan re di ahengekê de ne. Magnetîzma
van kesên pîroz me bi magnetîzma îlahî re têkiliyek nêzîk
.tîne

Divê em di hişê xwe de bigirin ku her çend em hewl
didin ku pêdiviyên xwe bicîh bînin, divê em alîkariya yên din

jî bikin ku tiştên ku ew hewce ne bi dest bixin û tiştên baş ên ku di jiyanê de tên serê me bi kesên kêr bext re parve bikin. Bila em ji bîr mekin ku em beşek yekgirtî ya malbata gerdûnî .ne û em bêyî vê malbata mezin nikarin bijîn

Jiyan bê darçêker, dahêner, cotkar û yên din dê çawa ba? Bi rêya dayîn û wergirtinê, û danûstandina xizmetan, Xwedê dixwaze ku em li ser yên din bifikirin û hevxemiya wan bikin. Xeletiyê mezin e ku meriv tenê ji bo xwe bijî bêyî ku yên din li ber çavan bigire. Dema ku em li ser bextewariya xwe difikirin, divê em li ser bextewariya yên din jî bifikirin. Ji me nayê xwestin ku em her tiştê ku me heye ji bo xweşiya malbata gerdûnî bidin, ji ber ku ev ne mumkin e. Berevajî vê, divê em bi yên din re hevxemiyê bikin û çî ji destê me tê bikin da ku alîkariya wan bikin û barê wan sivik .bikin

Di çarçoveya jîngeha ku takekes tê de dijî de, di navbera .serkeftinê û razîbûna giyan de têkiliyek heye

Serkeftina rastîn encama tevgerên lihevhatî bi prensîbên rastdariyê ye, û ew bextewarî û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya razîbûna kesane vedihewîne. Her kesê ku vê prensîbê li jiyana xwe ya madî, derûnî, exlaqî û giyanî bicîh .bîne, dê vê pênasîya serkeftinê bêtêmasî û berfireh bibîne

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de bi awayên cuda li ser serkeftinê difikirin. Carinan, hin kes wê bi dîziyê re wekhev dîkin û dibêjin, "Ew dîzekî serkeftî ye!" Ev nîşan dide ku ne her serkeftin xwestî ye; serkeftina me divê zirarê nede .yên din

Şert û mercên din ên serkeftinê ew e ku em ne tenê ji bo xwe, lê divê em van avantajên bi yên din re jî parve bikin, lê .di heman demê de ahengek û encamên erênî jî werbigirin

Bidestxistina serkeftina darayî ne tenê tê wateya kêfa
tiştên ku em heq dikin; di heman demê de tê wateya
berpirsiyariya exlaqî ji bo alîkariya kesên din ku ji bo xwe
jiyanek çêtir biafirînin. Her kesê xwedî aqil dikare pere
gezenc bike, lê heke di dilê wan de evîn hebe, ew ê nikaribin
wî pereyî bi awayekî xweperest bikar bînin; di şûna wê de,
.ew ê tiştên ku hene bi yên din re parve bikin

Pere di destên mirovên çavbirçî û çavbirçî de dibe nifir,
lê ji bo kesên xwedî destên comerd û dilên diloan ew dibe
nîmet û diyariyek

Ruhên baş ruhên baş dikişînin û ber bi wan ve tên
kişandin

Divê em fêr bibin ku cîranê xwe wek xwe hez bikin û ji
bîr mekin ku em ji bo demek kurt li vê jiyanê ne, piştî wê em
diçin cîhanek din ku asta wê bi asta ramana me û bi qalîteya
kiryarên me di dema vê mayîna li ser rûyê erdê ve girêdayî
.ye

Xizmên me yên rastîn kî ne? Ji bo kesê jîr, her kes
xizmek e, û her yek "cîranek" e. Bê guman, kesê jîr dikare
ferasetê fam bike û fêm dike ku her çend roj ronahiya xwe li
ser perçeyek komir û elmasê dibiriqe jî, elmas, berevajî
komir, xwedî şiyana bêhempa ye ku ronahiyê bi rengê geş
werbigire û nîşan bide. Divê mirov li hevaltiya wan kesan
bigere ku raman û hestên wan wekî elmasê paqij in û divê
dem ji bo dîtina hevalên dilsoz veqetîne. Ew kesên ku jiyanek
paqij û rast dijîn dê hevalên ku bi paqijî û rastgoyî tene
xuyang kirin bikişînin, lê ew kesên ku bi instinktên nizm bêyî
.ferasetê dijîn dê hevalên heman celeb bikişînin

Eger hûn qîmetê didin îdeal û prensîbên bilind, çêtir e ku
hûn ji têkiliya bi kesên ku baweriya wan bi wan îdeal û
prensîban naynin û ramanan tevlihev dikin û rewşa giyanî
xirab dikin dûr bisekinin, da ku lerizînên wan asta lerizîna we

kêm nekin. Di heman demê de, kesî ji çembera evîna xwe
.dûr nexin

Herwiha divê mirov ne tenê evînê bide, lê di heman
demê de aştîyê jî çêbike, da ku li her derê ku diçe, ahengek
û aramiyê biafirîne, kesên li dora xwe bi hebûna xwe ya
dilovan teze bike. Kes naxwaze nêzîkî sikê bêhnexweş bibe -
bibore ji bo îfadeyê - her kes jê dûr dikeve. Bi heman awayî,
kesekî dilgiran, bêsebr û nîqaşkar yên din aciz û dûr dixê. Em
dixwazin mîna gulên ku diçilmisin bin ku bêhnek şîrîn
derdixin ku dil xweş dike. Werin em hewl bidin ku bêhna
aştîyê û bayê qencyê li her derê ku em diçin û li her derê ku
.em lê dijîn belav bikin

Padîşahiya Xwedê ne di nav ewran de ye an jî li cihekî
taybetî di fezayê de ye. Ew li derveyî tariyê ye ku em dibînin
dema ku em çavên xwe digirin û dema ku em meditasyon û
dua dikin, çavê giyanê ku li eniya me ye di hundurê me de
vedibe, û em ronahiyek pîroz dibînin û kêfxweşiyê hîs dikin
ku di her şaneya laş de belav dibe, û em hîs dikin ku perde
hatiye rakirin û deriyek veşartî ji bo Padîşahiya Xwedê hatiye
.vekirin

Xwedê kêfxweşîyeke herdem nûjenker e, kêfxweşîyeke
ku her tiştî vedihewîne. Divê em bi wê kêfxweşîya ku di
.hundurê me de dijî û bêdawîtîyê dorpêç dike re bibin yek

Li derveyî sînorên lerizî yên madeya tîr, hişmendiya
bêdawî û her tiştî dihawîne, ku di hemû rûmet, firehî û
bêdawîtîya xwe de ji ravekirinê wêdetir e. Ev Padîşahiya
Ezmanan e, bextewariyeke hişmend a herheyî, bêdawî û
.bêdawî

Dema ku têgihîştinên giyan berfireh dibin û ew hebûna
xwe li her derê hîs dike, wê hingê ew bi giyanê îlahî re dibe
.yek

Rûmet ji bo Bêdawîtiya Mutleq, li ser asoyê rûniştî, li
cihê ku ezman û okyanûsê digihîjin hev Û rûmet ji bo
Bêdawîtiya Bilind, li ser aştiya di hundurê me de rûniştî; bi
balkişandina ser Bêdawîtiya di hundurê me de, em dikarin
.hêza wê ya bêdawî bistînin

Zanîna ku ji xwendina pirtûkan an ji mirovan tê
bidestxistin, zanîna sînorkirî ye, lê zanîna ku rasterast ji
Xwedê tê bidestxistin hêza şehrezayiyê, şewqa teqeziyê,
.aramiya dil û aramiya giyan dide

Ya Xudan, fêrî min bike ku ez bi kûrahî dua bikim û
meditasyonê bi hesretên ji dil re tevlihev bikim û bila dilê
.min bi evîna min a paqij ji bo Te rojane paqij bibe

Rizgarbûn ji bendên karmayê

çi derûnî be çi fîzîkî be, çi hişmend be çi nehişmend be,
bandorek taybetî li ser jiyana mirovekî dike. Kiryarên berê ne
tenê yên ku bi roj, meh, an sal berê hatine kirin in, lê di
.heman demê de kiryarên ji jiyandê berê jî ne

Hûn mirî bûn, û wî we vejand; paşê wê we bimirîne,
.paşê wê we vejand, paşê hûn ê vegerin bal Wî ve

Bandorên baş û xirab ên kiryarên mirov Di jiyana wî ya
niha de, ev şop di binhiş an jî binhiş de dimînin, û bandorên
ku mirov ji enkarnasyonên berê hildigire (an jî giyanê wî
hildigire) mîna tovan di binhiş de bêçalak dimînin, li benda
şert û mercên guncaw in da ku di demek karmîk a diyarkirî
de şîn bibin û mezin bibin. Qanûna karmayê, ku tiştan
hevseng dike, çalakî û bertek, sedem û encam, çandin û
.çinîn vedihewîne

Her kes bi raman û kiryarên xwe çarenûsa xwe diyar
dike, û enerjîyên ku ew berdidin, çi bi aqilmendî çi bi bêaqilî,
bê guman wekî xala destpêkê vedigerin wan, mîna ku
çemberek bi rastbûnek bêkêmasî xwe temam dike. [Pirs ev

e] gelo divê lêgerînerê dilxwaz - li dijî îradeya xwe - bi encamên neçar ên kiryarên xwe yên berê, an jî tiştê ku jê re çarenûs tê gotin re rû bi rû bimîne? Bersiv na ye. Xwedê qanûn û evîn e, û lêgerînerê ku bi hesreta dilsoz û baweriya bêkêmasî berê xwe dide Wî, kiryarên xwe bi qanûna îlahî re li hev dike, û evîna bê şert û merc a Xwedê digere, bê guman dê bereketa îlahî werbigire ku barên giran sivik dike .û rewşan baştir dike

Xwedê me di vê dinyaya tijî xeyalan de bicih kir, û Ew êş û zehmetiyên me û ceribandin û tengahiyên ku em dikişînin dizane. Mirov dema ku xwe di gunehê de dixeniqînin û bêhêz dibînin ku ji kûrahiya wê birevin, tariya hundirîn a nezanîna giyanî kûrtir dikin. Ji bo wan çêtir e ku hewl bidin xwe rast bikin, ji dilê rehmata îlahî alîkarî û dilovaniyê bixwazin, bi .hêviya bexşandinê ji Xwedayê diloan, diloan û bexşker

Dema ku em pêwendiya xwe ya nêzîk bi Xwedê re fêhmînin, çi karma dikare me girêbide? Bila kes te îqna neke ku êş û zehmetiyên te encama karmaya te ne. Wekî giyanek di eslê xwe de, karmaya te tune. Berevajî vê, divê tu vê rastiyê bi pejirandina ji xwe re ku tu bi eslê jîyan, ronahî û hêzên kozmîk re yek î, fêhmî bikî. Ger tu vê rastiyê fêhmî bikî, ji tirsê te tiştek tune, û Xwedê dê gelek deriyên ji te re veke û gelek .derfetan bide te

Eger tu ji awayê jiyana xwe nerehet î, awayê jiyana xwe biguherîne û hestên xwe bi enerjiyê erênî bar bike û tu dê .bi xwe jî ferqê hîs bikî

Pêwîst nîne ku mirov li ser tiştên ku ji dest dane şîn û xemgîn bibin, an jî rewşên xwe yên nexweş bi xeletiyên ku wan di vê jîyanê de an jî di demên berê de kirine ve girêbidin, ji ber ku ev celebek paşguhkirina giyanî ye. Divê ew tevbigerin û giyayên ji baxçeyê jîyanê rakin, û wê hingê kulîlkên herî şîrîn û zindî dê vebin û fêkiyên herî xweş û .xwestî bidin. Bi kerema Wî, Xwedayê Herî Bilind

Teslîmbûna ji Xwedê re nayê wê wateyê ku em îradeya xwe ji bo baştirkirina karûbarên xwe bikar neynin û li bendê nemînin ku Xwedê rewşên me bêyî ti hewldanek ji aliyê me ve çareser bike, ji ber ku Xwedê alîkariya wan kesan dike ku .alîkariya xwe dikin

Mesele ev e ku em fêr dibin ka em çawa bigin cem Xwedê da ku îradeya me rêber bike û hewlên me yên rast pîroz bike û xurt bike. Dema ku em ji astengiya nexwestina teslîmbûnê derbas dibin, em di Xwedê de parastina ku tu kes li vê dinyayê nikare bide me dibînin, û em her weha hêzek .dibînin ku tu ceribandinek nikare ser bikeve

Her kes dikare têkiliyeke taybet bi Xwedê re ava bike, eger ew bizanibe çawa dilê xwe ji Xwedê re veke û bêriya .hebûna Wî ya îlahî bike, ku şahî û misogeriyê tîne

Dema ku mirov pêdiviyêke kûr bi Xwedê hîs dike, dizane ku bêyî Wî nikare bike, ew ê bibîne ku Xwedê bi awayekî an awayekî din bersivê dide. Lê divê ew pêşî wê hesta xurt pêş .bixin, ji ber ku bersiv bi xweber nayê

Eger em di jiyana xwe de nedin Xwedê di rêza yekem de, rewşa hişmendiya me dê bi fikar û tevlihev be, û em ê nikaribin bi awayekî mantiqî û rast bi daxwazên bêdawî yên .jiyanê re mijûl bibin

Û rêya pêşxistina wê xwestekê çi ye? Her cara ku em bi bêbextî an zehmetiyê re rû bi rû dimînin, û her cara ku em di dilê xwe de giraniyekê hîs dikin, divê em berê xwe bidin Xwedê û ji wî alîkarîyê bixwazin, bi zanîna ku her kesê ku ji Xwedê hez bike û ew wê di hiş û dilê xwe de biparêze, rewşa .wî dê baştir bibe, rewşa wî ber bi başîyê ve diguhere

Dema ku em eterê tevdigerînin û dihejin Bi duayên xwe yên ji dil û can û daxwazên xwe yên dilsoz, em ê esansa

bersiva îlahî derxînin, ku xwarin, şîfa û bextewariyê
.dihewîne

Ji bo kesên ku xwarina giyanî dixwazin, bêhêvîbûn û
têkçûnên berê ne girîng in. Ders dikarin ji wan werin girtin, û
mirov dikare dîsa biceribîne, hewlê ji destpêkê ve dubare
bike. Bi alîkariya Xwedê, serkeftin dê garantî bibe ji bo hemû
kesên ku ji ber têkçûnê bêhêvî nabin, ku biryardariya wan ji
ber trajediyan lawaz nabe, û yên ku bi baweriyek bêdawî
bawer dikin ku Xwedê piştgiriya dide wan kesên ku
berdewam dikin. Yên ku li ser rêya rast in, û ew hêvî, hêz û
geşbîniyê dide wan, heya ku ew bigihîjin armanca xwe ya
.dawîn û bigihîjin armanca jiyanê

Raman hêzek mîna elektrîkê ye, û rewşên psîkolojîk ew
.vedigere ser raman û awayê fikirînê

Elektrîk hem sûdmend e û hem jî zirardar e; her kesê ku
wê bi aqilmendî bikar bîne, wê dixê xizmeta xwe. Wekî din,
dibe ku wî bi elektrîkê bişewitîne. Û her weha fikirî. Ger ew
ber bi rêyên rast ve were rêve kirin, ew ji xwediyê xwe re
.bextewariyê tîne, wekî din ew ji wî re tengahiyê tîne

Raman mîna hespê kovî ye, lê ramkirina wê ne ne
gengaz e, û ramana erênî yek ji rêyên kontrolkirina ramanê
.ye

Ramanîna saxlem hevalekî nêzîk e û hişê nexweş
dijminekî daîmî ye

Ramanên saxlem aştî û ewlehiyê dikişînin, lê ramanên
nexweş tîrên kujer diavêjin ku du qat li ser xwediyê xwe
dizivirin. Ji ber vê yekê gotina "Xelat ji heman celebê kirinê
ye" heye. Heta ku mirov niyetên baş bişîne, ramanên wî dê
bibin meşale, odeyên giyan ronî bikin û komên tarîtiyê dûr
bixin, da ku ew rehetiyek kûr hîs bike, û çavên wî bi kenek

razîbûnê bibiriqin! Bila ken di çavên te de bimîne û aştî li ser
.te be

Jiyan mîna aşxaneyekê ye ku tovên ceribandin û
ceribandinên berhemdar dihejîne, da ku nanê jiyanê çêbike
Ew mîna rêyeke bizivir e, bi kulîlkên geş li her du aliyan
perperokên geş û daran bi fêkiyên xweş li ser şaxên xwe, lê
em kêr daran radiwestin Bila em ji dîtina wê kêfê bistînin û
şîrîniya wê tam bikin; bi rastî, em pir daran li ser lingan in Ji
bo ku em bigihîjin deverên firehtir, em difikirin ku dîmenên
xweştir ji yên ku me dîtî hene Lê gava em hêdî hêdî dûr
dikevin Li ser rêyên kulîlkdar û berhemdar, em daran dibînin
ku ji teze tarîtir in, û dû re kulîlk wînda dibin û bi wan re,
perperok û her weha fêkî, tenê ji bo ku em xwe hingê li çola
.bêber bibînin

Jiyana mirovan mîna avên deryayan e, ku tenê gava hûn
hildikişin atmosfera jorîn paqij dibin û teze dibin. Ew mîna
xewnek sibehê ye, bi temen re ronîtir dibe, ji ber ku wê
demê tişt zelaltir û zelaltir xuya dîkin. Ew mîna rêwîtiyek e ji
ber ku dîmen diguherin dema ku em dûr û dirêj diçin. Dûv re
.heman dîmen diguherin dema ku em nêzîkê wê dibin, û hwd

Jiyan aqilmendan bêhêvî nake, ji ber ku ew bi jêhatîbûnê
pê re mijûl dibin û jê kêfê digirin bêyî ku destûrê bidin ku ew
wan kontrol bike û wan ji azadiya wan mehrûm bike. Mînakî,
ew ji avê kêfê digirin. Ew jê vedixwin û tê de dişon, lê ew
destûrê nadin xwe ku tê de bifetisin. Ew ji cilên ku jê hez
dikin kêfê digirin. Bêyî ku zêde pabendî formalîte û
rêûresmên ku rûberî tene hesibandin bin, ew ji xwarinê
kêfxweş dibin bêyî ku destûrê bidin bêxwarin wan bixwe, ji
ber ku zêdexwarin laş qels dike û têgihîştinan dixwe û ew ê
wê bi tevahî hilweşîne. Ji ber vê yekê, divê mirov ji jiyanê
.kêfê bigire lê bêyî ku hestan bi rêya binavbûnê westîne

Lihevhatina bi yên din re Ev nayê wê wateyê ku meriv di
her tiştî de bi wan re li hev bike, an jî ji bo wan îdealan feda

bike, ji ber ku ev şêwaza lihevhatinê nexwestî ye û bi rastiyê re li hev nake. Çaksaz û mirovên mezin bi gelek mirovên li dora xwe re li hev nekirin, lê dîsa jî ew bi îdeala xwe ve girêdayî man, ji ber ku wan fêhm kir ku tiştê ku ew dikirin ev .bi tevahî rast bû

Pêşî û herî girîng, divê mirov bi Xwedê re li hev bike, paşê bi wijdanê xwe re û dû re jî bi mirovan re

Divê prensîb neyê tawîzdan û ji bo bidestxistina armancek diyarkirî nekevin nav armancên veşartî, ji ber ku .ev yek li mirovên xwedî prensîb nayê

Kî dikare bi awayekî bijî ku Xwedê razî bike? Zîrarê nede yê din, ji ber ku ew jî tiştekî natirsin. Ger ev rêbaz yê din razî neke, ji bo ku mirov di hundurê xwe de rehet be û hestek aramiya hundurîn hîs bike ku wî ji razîbûna mirovan .serbixwe bike, bes e

Hêz û xwesteka giyan di zivirîna ber bi Xwedê de jê re magnetîzma giyanî tê gotin. Û bi vê magnetîzmê giyan bereket û lerizînên nazik û hemû ezmûnên baş ên mirovan .dikişîne ber xwe. Ku qencî û rastdariyê tîne bîra wê

magnetîzma giyanî. Ew hêza ku ew mirovan dikişîne û ber bi xwe ve dikişîne ye. Hevalên baş Û tiştên bingeîn û girîng Û têgihîştineke bînhişmend a tiştan. Ev hêz Ji hêza .magnetîkî ya kişandina Xwedê tê

Şema Aştiyê

Potek derûnî bigire Bi aştiya xwe tijî bike

Şûşeya hestên min bigire bi dîlovaniya xwe tijî bike

Sepetê giyanê min ê vala bigire û bi fêkiyên aqilmendiya xwe tije bike

Ava evîna xwe berde nav giyanê min, ez ê wê berdim
nav qedehên giyanê tî

Dîwarên egoyê hilweşîne, min di hebûna xwe ya tevahî
de binixumîne

Tîrêjê berbanga evînê

Bila ew ji devê dilê min derkeve

Ew tîrêjên rojê yên evîna te tîne bîra min

Li seranserê asîmanê jiyana min belav dibe

Ronahiya tîrêjên evîna te geş bûye

Li ser min, û ew ronî bû

Ronahiya te qada min a giyanî tijî kir

Tu jiyan î ku laşê min diparêze

Û hişê ku îlhama ramanên min dide

Û şehrezayiya ku nezanîna min ji holê radike

Ez mûma tenik a evîna xwe vêdixim

Ji bo xwendina pirtûka zêrîn

Ji demên kevînar ve di hundirê min de parastî ye

Evîna te bû û hîn jî heye

Şema nedîtî ya aştiyê

Ku tariyê belav dike û peyamên te nîşanî min dide

Blog li ser rûpelên dilan e

Bila rûmeta te eşkere bibe, ya Xudan

Bila ronahiya şehrezayiya te belav bibe

Nezanî, nakokî û bêbawerî

Ji peravên erdê heta hetayê

Qelsiya me veguherîne hêzê

Û em di nav biryardariyê de lawaz bûn

Laşên me bi elektrîka girîng bar bikin

Û hiş û giyan bi ronahiya xwe ya şîfayê tijî bike

Destê me bigire da ku em di avên bêxemiya Te de
nefetisin, û hebûna me bi evîn û şehrezayiya Te tijî bike. Bila
em hîs bikin ku em pir nêzîkî Te ne û tava dîlovaniya Te her
.tim li ser me dibiriqe

Ez kulîlkên ramanên xwe yê zindî û fîsiltî datînim

Di avahiya bêdengiyê de

Bêhna wê ya bêdeng distre

Û ew ji rûmeta te re distirê

Û bi tîrêjên ronahiya te ya pîroz

Ez bedewiya hebûna te dibînim

Xewnên min ên xweş rast dibin

Dema ronahiya te di giyanê min de dibiriqe

Perde bi agirê aqilmendiyê dişewitin

Ez rûmeta te dibînim, û şahiya min zêde dibe

Xwedê te bi ronîya xwe ronî bike

Û silav ji ruhê te re

Gelek daxwaz û merc hene ku dinya li ser me ferz dike û
me qane dike ku ew pir girîng in û bê wan jiyan an jî ne

mumkin e ku em bêyî wan bijîn. Lê pêdiviya bingeîn divê ew be ku em aştîya Xwedê bi dest bixin, ku çavkaniyên wî qet zuwa nabin û çavkaniya wî qet zuwa nabe, û her tiştî di .jiyanê de tam û wateyê dide

Werin em ji bîr nekin ku Xwedê cewhera hebûna me ye, û evîn pencereya ku em tê de li rûyê Wî yê bi heybet dinêrin e. Her kesê ku bixwaze hebûna îlahî hîs bike û wê hesreta bilind di raman û kirinên xwe de xwedî bike, Xwedê dê daxwaza wî qebûl bike û alîkariya wî bike ku perdeyên ku rê .li ber dîtina roniyên pêroz digirin, hilweşîne

Kesê ku bi biryar be ku li ser vê rêyê bi pêş ve biçe, tiştêk wî natirsîne û ti astengî jî wî naçe asteng heta ku .bigihêje armanca xwe û bigihêje xwesteka dilê xwe

Mor û Kevirên Ruhî

Ew kesên ku qelsiyên yên din eşkere dikin û dibin sedema şerm û kîna wan, ji aqil û biryardariya saxlem dûr in.

Divê em gunehê biçûk bibînin, ne gunehkar, ji ber ku ew birayê me yê ruhî ye, tevî tariya nezaniyê ku wî dorpêç dike.

Armanca şermezarkirinê divê şîfa be, ne pesnê xwe bidin û birîn bikin. Divê em bi birayê xwe yê gunehkar re wisa tevbigerin ku em dixwazin ger em di cîh û rewşa wî de bûna, .em bi me re reftar bikin

Kesê ku di vê dinyayê de kêmasiyên birayê xwe veşêre, Xwedê jî wê kêmasiyên wî di axretê de veşêre

Çawa ku em yên din dadbar dikin, qanûna giyanî jî bi heman astê me dadbar dike. Divê em ji yên din pir tiştan hêvî nekin, û her weha divê em her gav ji kesî encamên baş .hêvî nekin, her çend ew çêtirîn xwe bikin jî

Mirovek dikare bikeve û bikeve, lê ew ê di ewlehiyê de bimîne heya ku ew hemû hewla xwe bide da ku dîsa hilkişe ser pileyên exlaq û rastdariyê

Divê em her roj hewl bidin ku moralê nexweş ji hêla
fîzîkî, psîkolojîk, an jî giyanî ve di hawîrdora xwe de bilind
bikin, mîna ku em alîkariya xwe an jî endamên malbata xwe
.dikin

Kesê ku ji îro û pê ve hewl bide li gorî qanûnên îlahî bijî -
li şûna jiyana xweperest a kevin a ku zehmetî û bêbextiyê
tîne - dê bibîne ku her çend rola wî di jiyanê de çiqasî dilnizm
be jî, heya ku erkê xwe bi tevahî li gorî rêwerzên derhênerê
lîstika kozmîk û xwediyê hemû çarenûsên me: Xwedayê
.Teala, pêk bîne, ew roleke girîng dimîne

Dema ku em bi dilsoziya rastîn, evîna rastîn û bi
berçavgirtina hestan bi yên din re têkilî daynin, em ê bêyî
berjewendiyên kesane an hesabên xweperest hevalên baş
bînin jiyana xwe; wekî din, em ê nikaribin hevalên xwe yên
.rastîn nas bikin

Pêdivî ye ku meriv ji durûtî û sextekariyê xilas bibe, û bi
.awayekî tevbigerin ku bi zanebûn zirarê nede yên din

Divê heval neyên hêskirin, biçûkxistin, an jî
dijminatîkirin, û divê sedemek neyê dayîn ku ew hestên
nebaş li hember me biparêzin. Divê heval neyên xerabkirin,
îstismarkirin, an jî şîretên nexwestî neyên dayîn heya ku ji
wan neyê xwestin. Dema ku şîret tê xwestin, divê ew bi
dilsozî û bi diloanî, bêyî tirsê encamên neyînî, were dayîn.
.Heval bi rexneyên avaker û biratî alîkariya hev dikin

Ezmûnên dijwar ên jiyanê ne ji bo felckirina îradeya me
û têkbirina me tên, lê belê ji bo xurtkirina bîryardariya me û
xurtkirina baweriya me bi Xwedê û baweriya me bi xwe tên.
Hin kes bi xeletî bawer dikin ku ev ezmûn û dijwarî hêzên
wêranker ên neguhêrbar in, û ji ber vê yekê ew dev jê
berdidin. Hişmendiyeke saxlem ji bo aktîvkirina hêza me ya
hundurîn ji bo ku em bi bandor bi jiyanê û ceribandînan wê
.re mijûl bibin girîng e

Eger mirovek bi kesekî/ê ji xwe bihêztir re pêşbaziye neke, ew ê bihêz nebe. Bi heman awayî, dema ku em bi wêrekî û xurtbûna derûnî bi zehmetiyên xwe re rû bi rû .dimînin, em bihêztir û berxwedêrtir dibin

Hişê me beşek yekgirtî ya hişmendiya Xwedê ya her tiştî dihevine ye. Di bin pêla hişmendiya me de okyanûsa hişmendiya Wî ya bêdawî heye. Dema ku pêl ji bîr dike ku ew beşek ji okyanûsa mezintir e, ew xwe ji wê hêza okyanûsî vediqetîne. Di encamê de, hişê mirovan ji ber sînorkirinên madî qels dibe û êdî nikare xebata berhemdar û hilberîna zêde bike. Dema ku hiş toza nezanîne ji ser xwe bavêje û zincîrên ku hêzên wan girêdidin bişkîne, ew ê ji bo afirîneriyê û têkiliya erênî bi jiyanê re bêtir bibin xwedî şiyana .afirîneriyê

Dema ku hûn bi ramanek taybetî ve girêdayî bin û bi îradeyek xurt tê de bicivin, ew raman vediguhere hêzek dînamîk. Û dema ku raman dînamîk dibe, ew dikare li gorî nexşeya nedîtî ya ku di hişê de hatiye xêzkirin, hawîrdora .rast ji bo serkeftinê biafirîne

Xelk têk diçin ji ber ku ew bêyî li ber xwe bidin, teslîmî rewşên dijwar ên jiyanê dibin, li şûna ku bêyî teslîmbûnê li .ber xwe bidin

Pêdivî ye ku werzîş were kirin û îradeyê were çalak kirin

Ew kesên ku dikevin nav perestgeha aramiyê, dikarin bi ruhî bi giyanên din ên ku ji Xwedê hez dikin re têkilî daynin, .û ew dikarin zimanê gul û hemû zindiyan fêm bikin

Ya Xudan, bibe yekane Padîşahê ku li ser evîn û bêrîkirina min textê xwe danî

Kesên ku meditasyonê dikin hestek kûr a aştiyê dijîn, û ev aramiya hundirîn divê di nav mirovên din de jî were parastin. Tiştên ku mirov di meditasyonê de fêr dibe, divê di

çalakiyên rojane û têkiliyên bi yên din re were pratîkkirin,
.bêyî ku kes rê bide ku aramiya mirov xera bike

Dema ku hûn dixwazin adetek baş biafirînin an adetek
xirab ji holê rakin, li ser şaneyên mêjî bisekinin ku
.mekanîzmayên adetên cûda lê ne

Ji bo avakirina adeteke baş, pêşî bêdeng rûnin û
meditasyon bikin, alîkariya îlahî bigerin. Hişê xwe li ser
navenda îradeyê, ku li eniya di navbera birûyên we de ye,
balê bikişînin û adeta ku hûn dixwazin di mejiyê xwe de
biçînin bi tundî piştrast bikin. Dema ku hûn dixwazin adetên
xirab ji holê rakin, bala xwe bidin ser vê navenda îradeyê û
bi tundî piştrast bikin ku hemî xêzên ku ew adet lê bicîh
bûne têne jêbirin. Bi balkişandî û îradeyê, hûn dikarin hetta
xêzên herî kûr ên adetên kevin ên bi koka xwe ve girêdayî jî
jê bibin. Bi berdewamî xwe piştrast bikin ku îradeyeke we ya
têr heye ku hûn adetên nexweş ji herêma mejiyê xwe
.derxînin

Dema herî guncaw ji bo pejirandinek wusa serê sibê ye,
.dema ku îrade û baldar hişyar in

Her tim ji xwe re piştrast bike ku tu ji hemû fermanan
azad î û rojekê tu dê bibînî ku - bi alîkariya Xwedê - te xwe ji
.wê adeta ku te dixwest ji holê rabikî azad kiriye

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, fikrên xwe jê dûr bixe û bihêle
Xwedê. Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer be ku ew
.dikare alîkariya te bike

Gelek êş ji xem û fikaran çêdibe. Çima divê hûn êşê
bikişînin dema ku tiştê ku hûn jê ditirsin hîn neqewimiye?
Xeyal bikin ku ronahiya parastinê ya Xwedê ji her alî ve we
.dorpêç dike, û hûn ê parastina Wî ya ecêb hîs bikin

Ji ber ku piraniya fikarên me ji tirsê çêdibin, heke em
tirsê ji jiyana xwe derxînin, em ê xwe azad hîs bikin û şîfa dê

tavilê be. Her şev, berî razanê, ji xwe re piştrast bike ku
.Xwedê bi te re ye, te diparêze û li te dinêre

Di vê drama kozmîk de, mirovên ji hemû nijadan çîroka
jiyanê li ser dikê demê dilîzin. Divê em wateya jiyanê fam
bikin bêyî ku em zêde bi rolên xwe yên demkî mijûl bibin an
.jî zêde bi wan ve mijûl bibin

Têgihîştina me ya jiyanê gelek caran xirab û nelirê ye, ji
ber ku em bi çavên xweperestiyê û asoyên sînorkirî dinêrin.
Ger me bi çavê giyanê xwe binêriya, em ê tiştan ji
.perspektîfek bi tevahî cûda bibînin

Dema ku em çavê aqilmendiyê vedikin, em ronahiya
Xwedê ya her tiştî dihewîne dibînin, û di wê ronahiyê de em
xwezaya xwe ya giyanî fam dikin, ku ew jî nîşanek ji xwezaya
hişmendiya gerdûnî ye ku hemî perçe û beşên gerdûnê dagir
.kiriye

Rastîyên giyanî li dora me ne, li deriyên çavên me yên
girtî dixin, me teşwîq dikin ku em li şûna tariyê ronahiyê
bibînin, li şûna nezanîne bi aqilmendî tevbigerin, dilên xwe li
şûna nefretê bi evîne tijî bikin, û di avakirina aştiyê û anîna
bereket û ewlehiyê bo cîhana me de hevkariyê bikin. Dema
ku em vê yekê bikin, nezanî dê winda bibe, cudahîyên rewşî
dê winda bibin, em ê di serjimêriyê de yekîtiyê bibînin, û em
.ê bêtir bi îradeya îlahî re li hev bikin

Pêwendiya me bi Xwedê re ne sar an bê evîn e, mîna ya
di navbera kardêr û karmendekî de. Em malbata Wî ne,
lênêrîna Wî ji bo me berdewam e, û ew her gav guh dide me.
Em beşek yekgirtî ya hebûna Wî ne, û têkiliya me bi Wî re
.zindî û geş e

Afirînerê me me bi dewlemendiyeke bêdawî ji evîn,
têgihîştin, têgihîştin, niyeta baş û hêza giyanî bexş kiriye, lê
piraniya me ev dewlemendî li ser tişteki xerc nekiriye. Xwedê

dixwaze ku em di ewlehî, aştî û hevkarîya dostane de bijîn,
wekî ku li malbateke esilzade û diloan tê, lê çavbirçîtî û
hesabên xweperest di dilê me de kok girtine û di navbera me
.de nakokî çandine

Xwedê dixwaze em bibin efendiyan, lê me hilbijart ku
em bibin kole

Mirov ji mala xwe ya bihuştê dûr ketiye û bihuştê
hundirîn a hesta nêzîkbûna bi Xwedê û nêzîkbûna Xwedê ji
xwe re winda kiriye, û ew bêyî hewldana kesane nikare wê
.bihuştê ji nû ve bi dest bixe

Xwedê me li gor şiklê xwe afirand, lê ev rastî ji hişê me
reviyaye. Em ketine nav xeyala ku çarenûsa me zehmetî ye
û çarenûsa me tune kirin e. Divê em perdeya xeyalê bi
xencereya aqilmendiyê bişkînin da ku rastiya geş a li pişt wê
.bibînin

?Em kî ne û xwezaya me ya rastîn çi ye

Mirov xwedî cudahîyên eşkere ne, çi di pêkhateya wan a
psîkolojîk an hestiyarî de, çi di rolên ku ew di jiyandê de dilîzin,
çi di kar û çalakiyên ku ew dişopînin, an jî di xwestekên ku
ew hîs dikin de. Lê di bin van hemû cudahîyan de du tişt
hene ku her mirovek bê îstîsna dixwaze û pêdivî bi wan
heye. Yek ji wan azadî ji her cûre êş û xwestekê ye. Ya din jî
bextewariya bêkêmasî û mayînde ye - razîbûna bêkêmasî, ku
.tê de aştî, evîn, şehrezayî û şahî hene

Bi rastî, tiştê ku mirov hewl didin bigihîjin Xwedê ye,
gelo ew wî navî bi kar tînin an na. Aqilmend dibêjin ku Xwedê
cewhera bextewariyê û ruhê bextewariyê ye. Û mirov dê
razîbûnek bêkêmasî neceribîne heya ku mirov rasterast ji
çavkaniya kozmîk sûd wernegire. Ev xalek girîng e ji bo
.têgihîştina rewşa mirovan

?Lê mirov li tiştê ku lê digerin li ku digerin

Ew tenê di tiştên dinyayî de digerin: di milk, şert û
mercên derveyî û têkiliyên bi mirovên din re. Lê ji ber
xwezaya afirandinê, ne mimkûn e ku meriv wê di tiştêkî,
.kesekî an jî di tu şert û mercan de di vê dinyayê de bibîne

Afirandin li ser bingeha prensîba dualîteyê ye Ne
mimkûn e ku wêneyek tenê bi yek rengî hebe, ji ber ku bêyî
dijberiya wê rêyek tune ku meriv bike Bi heman awayî, ne
mimkûn e ku ti aliyekî hebûnê ji dualîteyê veqetandî hebe
Lêbelê, dema ku em daxwazên ku mirovan motive dikin
lêkolîn dikin, em dibînin ku her yek ji me tenê tiştên baş,
xweş, xweşik û erênî dixwaze, bêtî ku xwestekeke piçûk jî
hebe ku bi tiştêkî ne xweş an nexwestî re mijûl bibe Lê ev ne
.mimkûn e

Di vê dinyaya dualîst de, bê êş kêf, bê tarîti ronahî, bê
xerabî qencî, bê mirin jiyan tune ye. Her du aliyên
madalyonê ji hev nayên veqetandin. Ev tê vê wateyê ku tiştê
ku em di kûrahiya xwe de dixwazin, nikare ji vê dinyayê were
.bidestxistin

Xelk digerin—erê, ew bi hemû hêza xwe digerin—lê ew
nikarin tiştê ku lê digerin bibînin, ku ev yek bêhêvîti û
bêhêvîtiyê çêdike. Ev ne tenê dibe sedema bêhêvîtiyê, lê di
heman demê de dibe sedema hêrseke mezin û hêrseke
dijwar, û di encamê de jî dibe sedema kiryarên tundûtûjîyê.
Ev hemû diqewime ji ber ku ew li tiştê ku lê digerin li cîhê
rast nagerin, û di encamê de, ew tiştê ku dilê wan dixwaze
.nabînin

Mirovên di serdema me de zêde tiştêkî li ser wate û
armanca jiyanê nizanin, û ji ber vê yekê ew ji tevlihevî û
.şaşbûnê dikişînin

Bi xwezayî, mirov hebûnên bi armanc in. Ger di jiyanê
de armancek wan tune be, û heke hiş, enerjî, îrade û hestên
wan bi awayekî erênî û avaker neyên rêvebirin, ew ê berê

xwe bidin rêyên wêranker ên wekî îstismara alkol û madeyên
hişber, serî li tundûtûjiyê bidin û hwd. Armanca dawîn a
jiyanê naskirina Xwedê ye û li ser kesan erk e ku rol û
çalakiyên xwe yên derveyî bi rêya kiryarên rast, perspektîfên
saxlem, helwestên erênî û kanalîzasyona sûdmend a hestên
.xwe li hev bikin

Ev her du aliyên xwezaya me - aliyê hundirîn an giyanî û
aliyê derve - heke bi awayekî rast werin fêmkirin ne nakok
in. Berevajî vê, ew piştgiriya didin hev û ji me re dibin alîkar
ku em şîyan û potansiyela xwe ya fîzîkî, psîkolojîk, hestiyarî û
.giyanî pêşve bibin û baştir bikin

Xelk di valahiyek mezin de dijîn, bê teşwîqên rewşenbîrî
an psîkolojîk. Ew ji ber nebûna armanc û nebûna her tiştê ku
dikare nîrx û wateyê bide jiyanê wan, bêzar dibin. Mirovek
asayî dikare wekî ku ji hêla psîkolojîk û derûnî ve saxlem be
?tevbigerê û bixebite, lê gelo ew bextewar e

Armanca sereke ya jiyanê ew e ku em bizanin em kî ne
û xwezaya me ya rastîn çi ye. Ger em bala xwe bidin aliyên
kûrtir ên jiyanê ku ew heq dîkin, em ê bê guman bextewariyê
hîs bikin, ji ber ku bextewariya mirovan bi girêdana bi xweya
giyanî ve girêdayî ye, ku bêtir wê mirov ne hebûn û ne jî
.hebûna xwe heye

Tirsa ji têkçûn an nexweşiyê bi ramana berdewam a li
ser wê tê xwedîkirin heta ku fikra têkçûnê ji hişê hişmend
ber bi binhiş ve diçe û di dawiyê de digihîje hişmendiya
bilindtir. Piştî, tirs, ku di binhiş û hişmendiya bilind de cih
digire, dest bi zêdebûn û mezinbûnê dike heta ku hişê
hişmend bi giyayên tirsê tijî dike ku ne ewqas bi hêsanî têne
rakirin wekî ramana destpêkê dema ku ew şîn dibe. Ev
giyayên zirardar di dawiyê de fêkiyên jehrîn û kujer didin. Bi
şensî, rehên wê dikarin ji hundur ve werin rakirin bi
balkişandina xurt li ser wêrekiyê û çandina hişmendiya

baweriya mutleq bi Xwedê û ku ew dikare alîkariya kesên ku
.dixwazin alîkariya xwe bikin û wan ji zirarê biparêzin

Carekê, baloneke biçûk li ser rûyê deryayê diherikî û ji
bahoz û birûskê ditirsiya, dema ku wê dengê bihîst ku bi
"?çirpekî jê re digot: "Baloyeke jiyanê ya biçûk, çi bi te hatiye

Ma tu nizanî ku tu beşek ji okyanûsa jiyanê yî? Balonê
.biçûk li dora xwe nihêrî û ev rastî fêm kir

Hişmendiya mirovan mîna bilbilekî biçûk li ser rûyê
deryaya hişmendiya kozmîk diherike, difikire ku ew bilbilekî
demkî ye, ji tîrsa nexweşî, xizanî û mirinê dilerize Ey bilbil,
ma tu ji okyanûsê ditirsî? Li dora xwe binêre û bi baldarî
temaşê bike. Perspektîfa xwe ji derdora xwe ya nêzîk
biguhezîne cîhana bêdawî ya Xwedê. Kûrtir bikole,
têgihîştina xwe berfireh bike, da ku tu bizanibî û piştrast bî
ku tu bi deryaya Wî ya fireh re yek î, û ku Xwedê bi te re ye.
.Ew te diparêze, ew te piştgirî dike, niha û her û her

Xwe dûrxistina ji defik û keftelan

Her gava ku hûn di dilê xwe de xwestekek xurt hîs dikin
ku we teşwîq dike ku hûn wê bicîh bînin, têgihîştinê bikar
bînin û ji xwe bipirsin, "Ma ev xwestekek baş e ku dikare
were bicîhanîn, an xwestekek xirab e ku divê neyê
rêzgirtin?" Xwestekên madî yên nesax bi dayîna hêviyên
derewîn û bextewariya xeyalî adetên me yên xirab teşwîq
dikin. Di rewşên weha de, divê hêza têgihîştinê were bikar
anîn da ku rastiyê eşkere bike. Adetên xirab di dawiyê de
dibin sedema bêbextiyê. Dema ku xwezaya wan a rastîn
eşkere dibe, ew bêhêz dibin ku mirovek di nav dafikên êş û
.xefikên bêbextiyê de bixin

Çîrok û raman

Di jiyan û mirinê de, di xemgînî û belayan de, baweriya
.min bi te, ey Xudan, xurt û bê şik û guman dimîne

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve diçim

Çawa ku roj li cihên herî qerebalix dibiriqê, ez ê tîrêjên
evîna îlahî di hemû warên jiyan û çalakiyên rojane yên xwe
.de bibînim

Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim giyanê
xwe bi sibehê re şiyar bikim û wê bînim ber deriyê te yê
.pîroz

Çîroka geyikê miskê

Misk madeyek hêja ye bi bîhnek bihêz, ku di navika
.giyayên misk de tê dîtin ku li Hîmalayayê dijîn

Dema ku hirç digihîje temenekî diyarkirî, miskê balkêş
dest pê dike ku bi dizî ji navika wê derkeve, û hirç ji ber wê
bîhnxweşiya balkêş aciz dibe û dest bi reqsê dike û li
.çavkaniya wê bîhnxweşiya xweş digere

Ji cihekî bo cihekî din diçe, di navbera keviran û di bin
daran de bêhn dike, li her derê li çavkaniya wê bêhna balkêş
.digere

Di dawiyê de, dema ku peyvan winda dike û nikaribe
tiştê ku bi hesret û coş lê digere bibîne, ew hêrs dibe, bêtir
.aciz û dilgiran dibe

Di hewldana dawî de ji bo gihîştina çavkaniya miskê, ew
ji zinaranên bilind ên kevirî diavêje geliyê kûr da ku bi
çarenûsa xwe re rû bi rû bimîne û bimire, di wê gavê de
nêçîrvan dikarin wê bigirin û kîsika miskê an jî rijênê jê
.derxînin

:Di vî warî de, yek ji şairên ronakbîr tişteki wiha xwend

!Ey hirçê misk, ehmeq

?Çima tu êş dikişînî? Çima tu bêxew î

Ev misk peyda dibe

!Bi kîsika zikê xwe, ey bêaqil

Tewra ku bi pozê xwe jî dest lê bidî

Ji te bêhna veşartî tê

Te tiştê ku te hêvî dikir dê bi ser ketiba

Û te bêyî xerckirinê jiyan kir

Ma hûn nafikirin, hevalên min, ku piraniya mirovan mîna
hirçên misk tevdigerin? Ew her tim û her û her li derveyî xwe
.li bextewariyê digerin

Belê, ew di lîstikê de li bextewariyê digerin û xwe di nav
xwestek û hewesên xwe de dihêlin. Ew li ser rêyên şemitok
ên dewlemendiyê hildikişin heta ku di dawiyê de ji zinaran
hêviyên mezin ber bi zinaranên bêhêvîbûn û têkçûnê ve
diqelibin dema ku ew nikarin bextewariya rastîn a ku di
.kûrahiya giyanên xwe de hatî hilanîn bibînin

Eger em ramanên xwe ber bi hundir ve bidin û kûr
bifikirin, em ê di aramiya giyan de çavkaniya bextewariya
.rastîn û mayînde ya ku em lê digerin bibînin

Divê em mîna geyik û misk nebin, ku di lêgerîna
bextewariyê de li cihên xelet winda bibin. Berevajî vê, divê
em hişyar bin û hewl bidin ku bextewariyê di hundurê xwe
.de bibînin, ne li derveyî xwe

Çîroka Bişkokê

Carekê zilamek hat ba min û got ku ew ji nexweşiyê
:dil a kronîk dikişîne, û got

Min gelek tişt ceribandin, lê ez nikarim ji dilşikestinê"

"xilas bibim

Piştî ku min bi aramî fikirî, min jê xwest ku ji min re
:maqes bîne. Wî bi lerizîn li min nihêrî û got

"?Ma hûn dixwazin dilê min vekin, efendim"

Min kenîya û min bersiv da, "Ez bijîşk nînim. Gelo te qet
"!?bihîstiye ku kesek ji bo emeliyatê maqes bikar bîne

Di dawiyê de, wî bi neçarî maqes anî, ji ber vê yekê min
yek ji bişkokên kincê wî jê kir û jê re got ku bişkokek din li
şûna wê nedin, û destê xwe nede ser cihê ku bişkok
wenda bû. Min jê re jî got ku piştî du hefteyan vegere cem
.min, û min hêvî dikir ku ew di wê demê de baş bibe

Zilam kenîya û got, "Ez ê tiştê ku te xwest bikim ji ber
ku ez ji te bawer dikim, lê ez difikirim ku ew dermanê herî
"!ecêb e ku heta niha ji min re hatiye nivîsandin

:Du hefte şûnda ew bi matmayî bazda û got

Pisporan ji min re piştrast kirin ku ez ji nexweşîya dil"
"?sax bûme. Ji bo Xwedê, te çî kir? Te cin ji bişkokekê derxist

Min bi kenekî bersiv da: "Belê! Destê te her tim bi
"bişkokê dilîst, û bişkok jî li gorî dil bû

Ew bişkok ew cin bû ku dibû sedema êşa dilê te, ji ber
vê yekê min bişkok birî û ji te re got ku tu wê neguherînî û
destê xwe nede ser dilê xwe. Bi vî awayî, dilê te ji zextê xilas
!bû û dev ji êşa te berda

Her tişt bi lez dimeşe, û mirov bi gelek tiştan mijûl in. Bê
guman, çêtir e ku meriv ji xêr û bereketên cîhanê sîd
werbigire ji ya ku dem wînda bike, bihêle ku demsal ji te
derbas bibe û destên vala biqede. Lê tiştê ku divê mirov
berhev bike berhema herî dewlemend a jîyanê ye: nêzîkbûna
Xwedê û nasîna Wî. Tenê rêya gihîştina bextewariya rastîn
ew e ku meriv di vê dinyayê de tiştek bi dest bixe û her
.weha serkeftina giyanî jî bi dest bixe

Ew kesên ku Xwedê nas dikin, berî ku pêşî li ser Xwedê
bifikirin û hiş û laşên xwe bi enerjiya pêroz a îlahî bar nekin,
.dest bi erkên xwe yên rojane nakin

Daxwazên gelek ên cîhanê dikarin kesên ku li armancên
xwe yên giyanî digerin dûr bixin û wan ji rêya wan a bijartî
dûr bixin. Lê ew kesên ku xwedî biryardariyeke bê şik û
guman in, nahêlin tiştek wan ji rê derxe; ew bêyî ku şert û
.mercên dijwar an neyînî hebin, bi biryardarî berdewam dikin

Çi dibe bila bibe, ew ê hesreta dilên me têr neke, yên ku
ji hemû xezîneyên û dewlemendiyên cîhanê bêtir aramtir,
.girîngtir û biqîmettir dixwazin

Dema mirovek dimire - bila hûn dirêj bijîn - tu hêzek li
ser rûyê erdê nikare tiştekî ji bo wan bike. Piştî ku em ji vê
dinyayê derkevin, kî dikare alîkariya me bike? Xwedê Ji ber
vê yekê, divê em her gav ji bîr mekin ku ev dinya tenê
rawestgehek demkî ye di rêwîtiya me de ber bi mala me ya
bihuştê ve, ku em ê li wir her û her di hebûna Xwedayê herî
.dilovan de bijîn

Dewlemendiya zêde tenduristî, aştî û bandorbûnê
garantî nake, lê bidestxistina aştî û bandorbûnê dê di astên
.giyanî û madî de bibe sedema serkeftinek hevseng

Piraniya mirovan tenê ji bo bidestxistina serkeftina madî
karîgeriya derûnî pêş dixin. Lê gava ku mirov bibe serwerê
xwe û hêzên xwe yên psîkolojîk birêve bibe û li gorî plana
îlahî tevbigere, jiyana wî dê pêroz be, û ew ê dema ku li ser
vê erdê ye, nektara ruh tam bike. Ew êdî dîlê adet û
xwestekan nabe, lê hişmendiya wî dê veguhere dilê hebûna
îlahî, û ew ê li wir bijî û ji kêfên nûvekirî kêfê bistîne ku
.nayên wesfkirin

Laş dermanxaneyê herî mezin e

Lêkolînerên bijîşkî keşf kirine ku dema em kêfxweşiyêke zêde dijîn, laş dermanên dijî-depresyonê û madeyên din ên kêmkirina stresê hildiberîne ku bi qasî yê ku ji hêla bijîşkan ve hatine nivîsandin bihêz û bibandor in. Laş dermanxaneyê herî mezin a li ser Erdê ye, ku dikare tiştê rast di wextê rast de hilberîne dema ku em bi hevsengiya giyanî ya ku Xwedê .di hundurê me de daniye re lihevhatî ne

Ne hemû stres zirardar e; stres enerjiya girîng a ku di laşê me de diherike şiyar dike û çalakî û tevgerê teşwîq dike. .Lêkolînan nîşan daye ku rêjeyek maqûl a stresê sûdmend e

Lê pirsgirêk wê demê derdikeve holê ku stres ji asteke saxlem derbas dibe

Her yek ji me sînorek kesane ji bo stresê heye, û dema ku ew sînor derbas dibe, em ji ya ku divê bêtir dikevin stresê, û dibe ku em hay ji vê yekê nebin heya ku pirsgirêk di laş, .hest û hişê xwe de dest pê nekin

Jiyan bi Xwedê re şahî û bextewarî ye, lê bêyî Xwedê fikar, alozî, zehmetî û heta karesat jî hene. Ji ber vê yekê em çawa dikarin di jiyanêke ku bi karesat û trajediyan serdest e de aştî û aramiyê bibînin û hinek bextewariyê bînin vê ?dinyayê

Şertê yekem ew e ku dema em di bin bandora wan de .ne, em ji zextên jiyanê haydar bin

Xwedê Hîj û Zana ye, û wî laşên me bi nîşanên wekî rehetî, nerehetî, aramî û fikaran xelat kiriye, û divê em bala xwe bidin van nîşanan. Di laşên me de jîrektiyek îlahî heye ku hewl dide tiştekî ji me re bêje, û divê em di demên stresê an bêhnvedanê de guh bidin van peyaman. Dema ku hûn xwe stresdar hîs dikin, hişê xwe bidin ser beşa laşê xwe ya ku stresê dijî, dûv re bêhnek kûr bistînin û di heman demê de, wê beşê bi nermî teng bikin heta ku ew bihejîne. Dûv re

rehet bibin û tansiyonê berdin. Ev ê bibe alîkar ku
hevsengiya enerjîk û girîng di laş de were parastin û wê ji
.bandorên zirardar ên stresê biparêze

Em dikarin stresa hestyarî bi rêya nefesgirtinê jî birêve
bibin. Dema ku hûn tirs an jî hestek din a zirardar hîs dikin,
çend caran hêdî hêdî, kûr û bi rîtmîkî nefes bigirin û derxin,
bihêlin ku laşê we bi her nefesgirtinê re rihet bibe. Ev ê bibe
alîkar ku lêdana dil a bilez hêdî bibe, gera xwînê ya normal
vegerîne, herikîna enerjîya girîng bi rêya demarên we
hêsanî bike, û alîkariya aramkirina hişê we û zelalkirina
.ramanên we bike

Jiyan rewşek awarte nîne; ew îfadeyek xwedayî ya
xweşik e, û divê em jê kêfê bistînin. Werin em ji bîr mekin ku
ken hêzek e; heke em wê bikar neynin, em aliyekî girîng ê
.jiyanê winda dikin

Mirov giyanên xwedî hest û hestan in, û laşek wan heye
ku ew wek cil û berg an kincê derve li xwe dikin. Lê heya ku
em tenê li ser asta laş û hestan bijîn, em ê di bin bandora
.neyînî ya stres û tengzariyê de bimînin

Dema ku em bi xwezaya xwe ya bingeşîn, ku ruh e, re di
ahengekê de ne, kêfa ruh diherike dil û vediguhere evînê.
Hestkirina vê evînê, ku bi aramî û aramiya giyan ve girêdayî
ye, û di bin bandora wê ya ahengek de tevgerîn û têkilîdanîn,
rêya herî guncaw e ku meriv bi awayekî xwezayî di cîhanek
tijî alozî û nakokîyan de bijî. Ahengek bi vê kêfê re çareserîya
.pirsgirêkên jiyanê ye

Têbînî: Derbarê vê gotinê de: "Laş dermanek
antîdepresan û madeyên din ên ku stres û tengzariyê kêmtir
dikin hildiberîne, ku ji yê ku ji hêla bijîşkan ve hatine
nivîsandin ne kêmtir bi bandor û bihêz in," ev ne şîret e ku
bêyî şîret û reçeteyên bijîşkî were kirin, ji ber vê yekê pêdivî
.bi zelalkirinê heye

Hevkêşeyên magnetîkî

Kesek bi hebûneke xurt û meylên xerab + kesekî
dilovan lê bi îradeya qels = magnetîzma xerab li ser
dilovaniyê serdest e

Kesekî bi niyeta lawaz û meylên xerab + kesekî bi niyeta
xurt û meylên baş = magnetîzma baş li ser ya xerab
serdikeve

Magnetîzma giyanî ya qels + biyomagnetîzma xerab =
magnetîzma xerab a bihêz

Hêza exlaqî ya bihêz + hêza exlaqî ya qels = hêza
exlaqî ya mezintir

Kesekî hêrs û tundûtîj + kesekî nerm û dilovan =
eleqeya hêrsê li ser nermiyê serdest e

Mîzaha bihêz, hevseng û aram + mîzaha ku carinan ber
bi nerazîbûnê ve diçe = mîzaha aramiyê serdest e

Têkçûna kronîk a kokdar + têkçûna kêmtir kokdar =
magnetîzma têkçûna bihêz

Serkeftina erênî ya bihêz + serkeftina erênî ya kêmtir =
serkeftina zêdetir

Lerizîna têkçûna bihêz + lerizîna serkeftina bihêz = yan
magnetîzma têkçûna bihêz yan jî magnetîzma serkeftina
bihêz, li gorî jîngeh û şert û mercan

Hişek bihêz û saxlem + nezaniyeke temam = an jîrbûn û
jêhatîbûn an jî nezanî û ehmeqî

Hêza giyanî ya berbiçav + hêza pratîkî ya berbiçav =
Magnetîzma giyanî - hêzek pratîkî ya bi rastî berbiçav

Eger mirov bikaribana gelek hebûnên gerstêrkî di etera
li dora xwe de bibînin, dibe ku hin ji wan hewl bidin ku

hezkiriyên xwe yên mirî bibînin. Xwedê çavên min ên giyanî vekirine, û ez gelek ji wan giyanan dibînim ku cîhana dinyayî terikandine. Bi kûr balkişandina ser çavê giyanî (navenda eniyê), mirov dikare bi dîtina hundurîn cîhana geş a ku ji hêla hemî giyanên baş ve tê de dijîn, yên ku hilkişiyane asta .eterîk ber bi hebûna Xwedayê Herî Dilovan ve, bibîne

Di mirovan de, dil wekî wergirek bêtêl û çavê giyanî wekî veguhezkar tevdigere. Her çend hûn nikaribin hezkiriyên xwe yên mirî bibînin jî, heke hûn bi aramî hestên xwe li ser dil bisekinin, hûn dikarin hebûna wan kesên ku ji we re ezîz in hîs bikin ku niha di laşên eterî de dijîn, ji aştî û ewlehiya Xwedê kêfxweş dibin û ji azadiya xwe ji astengiyên laş kêfxweş dibin, ji ber vê yekê hûn di aştîya wan de .rehetiyê dibînin û dilê we ji wan re aram dibe

Dema ku ez navê Xwedê tînim ziman, tevahiya hebûna min di şahiyêke bilind de dihele. Lê ev rewş tenê piştî hewldaneke mezin hat serê min. Di destpêkê de, ez ne ji hesretê bûm, ji ber ku hişê min wê demê bêserûber bû. Lê niha, gava ku ez raman û hişmendiya xwe li ser navenda giyanî - valahiya di navbera birûyan de - disekinin, hemî raman winda dibin, bêhnvedan bi xwe radiweste, dil lêdanê radiweste, aloziya hişê kêr dibe, û rewşên hebûnê li ser giyan dadikevin, da ku ez ekstaza giyanî biceribînim û di .bextewariya îlahî de dipêçim

Gotinên zêrîn

Bextewarî mafê min e, mîrata min e, û xezîneya min a veşartî ya îlahî ye. Rêberiya min bike ku ez di hundirê xwe .de xezîneyên ku ji xewnên padîşahan derbas dibin bibînim

* * *

Jiyan tevgereke aqilmend e ku rîtmeke birêkûpêk heye.

Ew xwe di tiştên bêcan de şekil dide, an jî şiklekî zindî û .tevger digire. Jiyan her tiştî vedihewîne û her tiştî dagir dike

* * *

Ey Evîndarê Herî Mezin, Tu jiyan î Tu armanc û xeyalên

min î

* * *

Gulek geş di baxçeyê xwe yê bihuştî de ji min re çêke,
an jî morîkek geş di gerdembenda evîna xwe ya geş de çêke,
an jî rûmeta herî mezin bide min: cihê herî biçûk di dilê xwe
.de

* * *

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê
.binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim

* * *

Werin em xalîçeyek zêrîn a xewnan bi têlên hevrîşimî
yên bîranînên şîrîn û ramanên safîkirî bipêjin

* * *

Evîn mîna kaxizê şmirê ye ku hiş paqij dike û nelirêtiyê ji
karakter radike

* * *

Pandemî, karesat û guhertinên tund ên di xwezayê de
ku wêranî, hilweşîn û zirara berfireh tînin "fermanên îlahî"
nînin. Ev karesat ji raman û kirinên mirovan derdikevin. Li
her cihê ku hevsengiya nazik a cîhanê ya qencî û xerabiyê ji
ber kombûna pêl û lerizînên zirardar ên ji ber niyetên xerab
û kiryarên xelet ên mirovan çêdibin têk diçe, kaos serdest
.dibe û hilweşînek berfireh çêdibe

* * *

Ezê ji her gelî baştirîn tiştî bigirim, û ezê
taybetmendiya baş ên hemû neteweyan qîmet bidim bêyî
.ku ez balê bikişînim ser kêmasiyên wan

* * *

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekî ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyên
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî

* * *

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji

bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyê tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin
ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi hestek kûr a
aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ev herikîn bi çavkaniya xwe ya
bilind ve girêdayî ye, herikînek domdar ku digihîje giyanên
ku bi wê çavkaniyê re lihevhatî ne, û dihêle ku ew
.bextewariyê veguhezînin kesên ku dixwazin aştiyê

* * *

Çend gotinên xweş ji dil gelek xemgînî ji holê rakirine û
çend dengên jîr rêyên tarî bi çirayên şahî û aramiyê ronî
!kirine

* * *

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêr
bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her
.êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e

* * *

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin
.dihelîne da ku wê veguherîne pola xweşik, domdar û piralî

* * *

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şêkil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiye de
.xwe nîşan dide

* * *

Dema ku hiş ji kûrahiya giyanekî hesretkêş fısıltandineke
ji dil û germ ji Xwedê re dibêje, banga giyan dê dilê gerdûnî
bigire, û bersiv dê were, û bi xwe re kêfxweşiyê mezin
bîne. Ev fısıltandina rewşenbîrî îradeyê heta ku hêza pêwîst ji
.bo bidestxistina armanca xwestî hebe, mezin dike

* * *

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes e ku meriv wê bi dest bixe, ji ber ku qanûna

Îlahî ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin
.dixebite

* * *

Divê mirov hemû şîyanên hişî yê ku Xwedê daye wî/wê
ji bo pey tiştên demkî terxan neke, da ku xwe di labîrenta
materyalîzmê de winda neke û ji bo xwe sînor û astengiyên
nehewce çêneke. Berevajî vê, divê ew hêza xwe ya hişî bikar
bîne da ku pêdiviyên jiyanê bi dest bixe û hewl bide ku
şîyanên xwe yê exlaqî pêş bixe da ku di navbera rast û
xelet, û di navbera tiştê zirardar û tiştê sûdmend de ji hev
.cuda bike

* * *

Rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê
rêbazê qebûl dikin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî
.dibin

* * *

Ey Xudan, deriyên aramiyê veke û penageha ramanên
min ên giyanî ji êrîşên fîsiltîşên xerab biparêze. Û bila gulên
bêrîkirinên min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li
.benda sibeha hatina Te me

* * *

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û baş e ku
mirov dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de
nayên sepandin xerc neke, wekî din mirov dê xwe di nav
daristanên rewşenbîrî yê qelew de bibîne û nikaribe ji qada
.teoriyan derbas bibe

* * *

Bextewarî fêkiya serkeftina psîkolojîk li ser şert û
mercên ne aram ên jiyanê ye

* * *

Ewê ku Xwedê nas bike, dibe ku ji dinyayê re nenas be

* * *

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk [bêyî ceribandina rastîn]
bername bike, ew ê bibe mîna amûrek tomarkirinê ya
veguhêzbar ku gotinên pêşîyan dubare dike û hevokên bilind

vedibêje, û yê din wê wî wekî zanyarekî xwende bihesibînin,
lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt
.kirin, û ne jî bi gihîştina giyanî re hevaheng e
* * *

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê
mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku
derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û
fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,
malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda
bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh
bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve,
.dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye
* * *

Dilên xwe ji bo rijandina îlahî vekin da ku ew di nav we
.re biherike û jiyana we bi bereket û qencîyên giyanî tijî bike
* * *

Çi karekî bikî û çî destkeftiyên ku tu bi dest bixî, her tim
ji bîr meke ku Xwedê çavkaniya hemû hêza ku ji bo xebat û
.serkeftinê hewce dike dide te ye
* * *

Bila ez te di feqîrî û bextewariyê de, di nexweşî û
tenduristiyê de, di nezanî û şehrezaiyê de bi bîr bînim, ya
Xudan, û bila ez ronahiya te ya pîroz bibînim ku di cih de
.başî û şîfayê dide
* * *

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez bêriya bihîstina dengê
te yê pîroz dikim. Dengên dijwar û erdî yê ku di nav bîrên
min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya
giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û
.melodîk
* * *

Jiyan di tariyê de ye, û carinan em ji bo pêşveçûnê
diqelişin û dudilî dibin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê
bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yê jiyane
de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di

saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û
stêrka rêber e ji bo wan kesên ku di deryayên hebûna erdê û
.demkî re derbas dibin

Dem hatiye ku mirov hişmendiya xwe ji xewa jibîrkirinê şiyar
bike û ruhê xwe şiyar bike

* * *

Em ji te dixwazin, Xudan, ku hişyariya me ji kûrahiya
nezanî û ramanên teng û bi sînor ber bi asoyên aşî, ronahî,
.evîn û dîlovaniya gerdûnê ya mirovî ve bilind bikî

* * *

Tişt dê di dawiyê de baştir bibin ji ber ku hêz û
kerametên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî
ne, û her kesê ku ji neçareserîya rewşê bawer neke û hewl
bide ku bi hiş û bawerîya xwe bikeve tiştê ku li pişt perdeyê
ye, dê derî ji bo wî vebe ku [ji hêla her destê bawermend ve
.lê hatiye xistin]

* * *

Bawerî qet nayê wê wateyê ku mirov bêhiş be an jî bi
aqilane li hember rewşan tevnegere. Berevajî vê, çi dibe bila
bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di
rewşên dijwar û stresdar de piştgiriya bide wî, eger ew bi
.hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide wî

* * *

Eger hestên me hemû rastiya bigihînan me, em ê Erdê
wek çemên elektronan bibînin, û em ê her perçeyek tozê
.wek girseyek ronahiyê ya gerok bibînin

* * *

Ew kesên ku bi têgihîştina xwe ji madeyê ber bi ruh ve
.diçin, xwezaya xeyalê fam dikin û cewhera rastiya dizanin

* * *

Çi kesek li daristanên Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê an xizaniyê cefayê bikişîne, divê ew xwe îqna bike
ku destê Xwedê ji xetereyê bihêztir e û dikare kesên ku li
.cem Wî digerin biparêze

Ji bo parastina xwe rêyek bibandortir tune ye. Bê
guman, divê mirov di mijûlbûna bi bûyeran re mantiqê bikar
bîne û di heman demê de baweriya xwe bi alîkariya îlahî
.bîne

* * *

Evîna ku di dilê hemû mexlûqan de dijî - evîna hemû
.dayikan, bavan, hevalan û hezkirîyan - ji evîna îlahî tê

* * *

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were
çêkirin, û girîngtirîn li ser yên tenê girîng were danîn. Wekî
din, divê tu erk bi erkekî din re nakok nebe. Nivîsarên Pîroz ji
me re dibêjin ku dema erkek bi erkekî din re nakok be, ev
.delîl e ku ew ne erkekî rastîn e

* * *

Her ku tîrêjên rojê yên girîng belav bibin, ez ê tîrêjên
hêviyê li dilên xizan û terikandî [yên ku civakê terikandiye]
belav bikim, û ez ê biryardariyek nû di dilên wan kesên ku
.difikirin ku ew têk çûne de biçînim

* * *

Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got: "Tu
kesî ji çerxa evîna xwe dûr nexe, her kesî di dilê xwe de
".bihêle û ew ê te di dilê xwe de bihêlin

* * *

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez her gav îradeya xwe
bikar bînim da ku kirinên sûdmend û baş pêk bînim
Alîkariya min bike ku ez li gorî daxwaza te bim, da ku
hemû ramanên min li gorî armancên te bin û bi daxwaza te
.re lihevhatî bin

Wî alîkariya min kir ku ez hêza veşartî û pîroz a di
hundurê xwe de şiyar bikim da ku ez bikaribim li ser hemû
.zehmetî û ceribandinan bi ser bikevim

* * *

Bi wê kesayetiya giyanî ya wêrek û dilnizm şiyar bibin -
.yê ku hêza şêran bi nermiya kevokan re dike yek

* * *

Ez ê ne bi rexneyên tal û derewîn, ne jî bi pesn û
pesindayînen zêde aciz bibim. Tenê daxwaza min ew e ku ez
.îradeya Te bikim, ey Xudan, û kerema Te bi dest bixim

* * *

Hûn nikarin xeyal bikin ka çiqas kêfxweşiya mezin dê we
tijî bike dema ku hûn hebûna îlahî hîs bikin. Wê demê giyanê
we dê bi evîna bêdawî ya Xwedê serxweş bibe. Ew evînek e
ku ji her evîna mirovan bi mîlyonan caran derbas dibe -
evînek ku hemî daxwazên we pêk tîne û dilê we bi kêfxweşî
.û razîbûnê tijî dike

* * *

Bi rêya balkişandina hundirîn, hûn dikarin rasterast
bextewariya giyanî di hundirê xwe û li dora xwe de
biceribînin. Ger hûn vê hişmendiye pêş bixin, kesayetiya we
dê bi renekî aheng mezin bibe, û hûn ê ji bo mirovan û
.hebûnen din magnetîzmek balkêş bi dest bixin

* * *

Ey Parêzvanê Mezin, xema min nîne ku ez her tiştî ji ber
çarenûsa xwe, ku ez bi xwe çêkiriye, winda bikim, lê ez ji te
dixwazim, ey yekane penageha min, ku şema evîna min ji te
.re ji bayên bêxemiyê û jibîrkirinê biparêzî

* * *

Werin em ji avên paqij û teze yên aştîyê yên ku ji
kaniyên şert û mercên guncaw diherikin, bi biryardariya me
ya xurt a ji bo erênî fikirîn û xwedî nêrînek geşbîn, têr bibin û
.vexwin

* * *

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên
mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn
bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tişteki netirsîn. Wijdanê
paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha

wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û
.wergirtina bereketên Xwedê

* * *

Hewl bide tiştên wêrek û xweş bikî ku piraniya mirovan
.nakin, û evîn û aştî bide wan kesên ku yên din ji bîr dikin

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Heke hûn dem ji bo pêşxistina hişê xwe xerc nekin, tu"
mîqdara dewlemendiya madî we têr nake. Ev pêşxistin ne
îşkence ye, lê belê perwerdekirina hişmendiye ye ji bo
".xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji
te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz
bikin. Dema ez zarokek bûm, her gava hin kes gotegotên
derew li ser min belav dikirin, sebra min winda dibû. Paşê,
min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pejirandin an heyraniya
.mirovan girîngtir e

* * *

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend
bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyanê de nikare bi wê
kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku
her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.
Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku jê hez dikin e, û ew
.qet ji bo demekê jî wan nahêle

* * *

Kêm kes hene ku bi pêşxistina hêzên xwe yên derûnî û
.giyanî re eleqedar dibin

* * *

Destûrê nede xwe ku bikevî binê paşxistina karî. Ji xewa
rastiya asayî ya bêzar rabe û ber bi asoyên jiyanê paqij ve
.biçe ku tê de serkeftin, şahî û aştî heye

* * *

Di hundirê te de potansiyeleke mezin heye ku li benda
veberhênanê ye, û tu tenê yê ku dikare wê çalak bike û sûd
.jê werbigire yî

* * *

Azadbûn ji fermanên adetên xirab û şehwetên nexweş
bextewariyek pir mezintir tîne ji serkeftina madî
Serkeftina edebî bextewariyeke psîkolojîk tîne ku şert û
mercên derveyî nikarin ji te bistînin

* * *

Tu dikarî hemû dema xwe ji bo berhevkirina pereyan
xerc bikî, lê ew pere aramiya mayînde û ewlehiya ku tu lê
digerî nade te. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne te, ji
ber ku bextewarî û aramî di hişê te de ne, ne di tiştan de bi

.xwe

* * *

Nehêle lawazî bikeve hişê te, û dema ku tu bi kesên ku
ramanên neyînî û nêrînek pesîmîst hene re têkilî datîni hişyar
be, da ku ramanên wan ên lawaz nekevin hişê te, heya ku
hişê te negihîştibe astek hêzê ku ramanên yên din nikaribin
wê lawaz bikin, lê berevajî vê, ew dikare ramanên yên din
.xurt bike û baweriya wan bi xwe zêde bike

* * *

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî
bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr nekin ku
bêyî hêz û enerjiya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin ti
erkên xwe bi cih bînin. Ev erkê me yê herî mezin li hember

.Wî ye

* * *

Rêyek heye ji bo nirxandin û darizandina adet û
kevneşopiyan. Di destpêkê de, her kevneşopiyek xwedî
mafdariyek bû. Ger em bibînin ku ew mafdarkirin hîn jî rast
e, wê hingê kevneşopî wate û sûdmend e. Lêbelê, neaqilane
ye ku meriv bi korî kevneşopiyan bişopîne. Divê em bizanin
ka çi rast e û bişopînin, fêm bikin ka çi dikare bextewariyê
.bîne me û dûv re wê bicîh bînin

* * *

Dema tu dibînê ku ewqas kes bê bextewarî an serkeftin
in, texmîn neke ku ev çarenûsa wan e. Tu dikarî xwe bikî her
kesê ku tu dixwazî. Serkeftina te ya hundirîn ew e ku bi rastî
.te serkeftî dike

* * *

Eger di hundirê xwe de tiştek tune be, tu bextewar nabî.

Lê eger li dora te tiştek tune be û di hundirê xwe de
bextewar bî, bê guman tu serkeftî î. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku mirov li gorî şert û mercên wan ên derveyî
.werin nirxandin

* * *

Di nav girseya mezin de, dibe ku kesek hebe ku gihîştîye
astek bilindbûna giyanî û ji aştiya hundurîn û bextewariya
.giyanî ya bilind kêfxweş dibe

* * *

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê
were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi
digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku
min gelek caran di jiyana xwe de kar û bandora wê hêza
.pîroz ceribandiye

* * *

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de
bixenîqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re
ye, û tiştek nikare zirarê bide min. Vê zanînê bextewariyek
.bêwate û kûr daye min

* * *

Bêguman kirîna tişteki nû ezmûneke xweş e. Lê piştî
demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe
ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û
tişteki din bixwazin. Lêbelê, fatûreyê wê tiştî nayê jibîrkirin,
!nemaze heke we ew bi pere kirîbe

* * *

Divê mirov jiyana xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be
wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û
rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser
luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên
din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi
awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tiştekî kêr nebî
.û ji tiştekî bêpar nemîn

* * *

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xudan, û di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te hîs dikim, ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û
serfiraziya hevalên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û
aramiya xwe şa dibim. Her ku ez şehrezayiyê di yên din de
îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayiya xwe zêde dikim, û di
.bextewariya hemûyan de, ez ya xwe dibînim

* * *

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e
ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew
nikarin bextewar bin heya ku tiştekî taybetî bi dest nexin. Lê
tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn
nejîn, tevî kêfxweşiya demkî ya ku ew tîne. Gelo çi ye wateya
şopandina xeyala bextewariya erdî ku soz dide ku tenê
bişkê? Divê mirov bi sadeyî bijîn, bêyî ku hewcedariya wan bi
.gelek milkên ku hewceyê baldariya domdar in hebe

* * *

Bihuşta min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên
Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a
hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û
şahî yên dinyayî jî dibin dojah. Min fêr kir ku bêyî wê
kêfxweşiya hundurîn, barê berpirsiyariyan ê ku li ser min
hatiye spartin dê aramiya min ji min bidizê û bextewariya min
.ji min mehrûm bikira

* * *

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were
girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lîstîna tenduristiyê di

nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li welatên pêşketî bi bandor têne kontrol kirin, lê li yên din pir in. Lê jîholêrakirina van kêzikên ne lûtkeya serkeftinê ye, ji ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene, wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî yên bêhnteng ji ber pergalên kirîna bi pere - nexweşiyên ku .xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin

* * *

Em beşek yekgirtî yê heman hişmendiye ne ku ev gerdûna mezin jê derketiye holê

* * *

Te qet keriye peş dîtiye? Ger yek ji wan bizivire, yê mayî bê dudilî wê teqlîd dikin Piraniya mirovan wisa ne Dibe ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn, û yê din jî tavi lê li ser vê şêwazê siwar dibin û wê kopî dikin Ev şêwaz bi nifşan berdewam kiriye Her neteweyek adet û kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku hemî rast an saxlem in Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û kevneşopîyan bêwate û bêwate bin

* * *

Dema ku bahoza aloz a ramanan kêr dibe, em dikevin padîşahiya aştiyê û dest didin hebûna xwedayî

* * *

Li Xwedê, an jî dîmenek xweşik ku îlhama aştiyê dide, an jî ezmûnek kêfxweş û xweş bifikirin. Çalakiya derûnî ya erênî .û aram zindîker û nûjenker e

* * *

Em di cîhaneke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn dewlemendiye bi dest bixin û - Xwedê neke - tenduristiya xwe winda bikin. An jî dibe ku tenduristiya we baş be û pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgerêkan bibînin, dilovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi kîn û

nefretê re rû bi rû bimînin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jiyânê de
.nikare we bi rastî tê bike

* * *

Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe
odeyeke îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyânê wekî
mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê
dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew
ezmûn dibin ronîkirinên hêja li ser rêya ber bi razîbûn û
.bextewariya mayînde ve

* * *

Li wir, li pişt tariya netarî, bêdengiya bêdeng û tunebûna
neafirandî, eslê herheyî heye, ku çavkaniya hebûnê û hemû
.hêz û hebûnên xuya û nedîtî ye

* * *

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji
bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û
armanca hebûna xwe fêhm bikin. Çend mirovên aqilmend
wateya plana kozmîk fêhm kirine, lê piraniya mirovan kor in û
.ji vê armancê bêxeber in

* * *

Pere di jiyânê de qet armanca min nebû; armanca min
xizmetkirina xwişk û birayên min di mirovahiyê de bû. Ji ber
vê yekê, Xwedê gelek deriyên derfetan ji min re vekirin da
.ku ez xwe xwedî bikim û mîsyona xwe bicîh bînim

* * *

Xwedê ev gerdûn afirand da ku li gorî qanûnek sabît û
neguherbar bixebite. Ger em yek ji van qanûnên gerdûnî
binpê bikin, em xwe ceza dikin. Kesek ku ji banê avahiyek
bilind bavêje dê hestiyên xwe bişkîne. Ji ber vê yekê, em
nikarin qanûna kişandina erdê paşguh bikin bêyî ku encamên
.wê bikişînin

* * *

Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûr dinêrin û razên
veşartî yên şaristaniyên kevnar vedikolin, wêneyek mezin
derdikeve holê, bi xetên girêdayî, beşên cihêreng û

hûrguliyên rast, û em dibînin ku mirov di heman demê de
.hem xwezaya takekesî û hem jî civakî ye

* * *

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de
bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî
.bûna

* * *

Tîrêjên paqijiyê, aştî û bextewariyê li derveyî xewnan di
kûrahiyên me yên bingeîn de diçirsin û direqisin

* * *

Bi her ezmûnekê ku di vê rêwîtiya me ya erdî de li
asîmanê jiyana me xuya dibe, divê em fêr bibin ka meriv
çawa hişmendiya xwe berfireh dike û çawa bêtir fêr dike ka
şert û mercên ku li dora me ne an jî em tê re derbas dibin, û
wê hingê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn û bi
.mirovan û jiyanê re bi awayekî xweştir û ewletir mijûl bibin

* * *

Piraniya mirovan yên din teqlîd dikin. Divê mirov orîjînal
.û afirîner be, û di her tiştê ku dike de jêhatî be

Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî,
lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li
Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir
kêm e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan
de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe
sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi
.daxwazên jiyanê re

* * *

Piştî bextewariya îlahî, bextewariya herî mezin ew e ku
mirov bi xizmên xwe yên nêzîk re, ku divê her roja salê bi
.wan re bijî, di aştîyê de be

* * *

Xelk gelek dem bi lez û bez û tevgerên bêhemdî winda dikin

bêyî ku gelek tiştan bi dest bixin. Kêm kes disekinin da ku
.bifikirin û hewl bidin fêr bikin ka jiyan çî pêşkêşî wan dike

* * *

Divê em bixebitin da ku avahiyên hundirîn ên
şehrezayiyê di baxçeyên aştiyê de ava bikin ku bi kulîlkên
.bêhejmar ên fezîletên giyanî yên ecêb geş û dibiriqin

* * *

Ahenga hundirîn çavkaniyek dewlemend a hêzê ye û
.enerjiya nûjenkirî diafirîne

* * *

Dema ku mirov li jiyanê dinêre, dibîne ku serkeftin ne
hêsan e. Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo
debara xwe têbikoşin. Li ser hewldana ku ji bo parastina laşê
xwe û saxlem hiştina wê û ji nexweşiyên dûrxistina wê
hewce ye bifikirin! Her çend hûn di vê yekê de biserkevin jî,
ew serkeftin demkî ye. Laş - bila hûn dirêj bijîn - dê di dawiyê
de were veşartin. Pêwîstî ferz dike ku bi gelek hêzan re, hem
navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin da ku serkeftina xwestî
bi dest bixin. Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her
.destkeftiyek bi rastî girîng dûr bixin

* * *

Di hemû şert û mercan de hewl bide ku aram bimînî, û
.bihêle ku tovê aştiya te bi şadî û kenên razîbûnê geş bibe

* * *

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin
heya ku serkeftina xwe, ango ezmûnên xwe yên giyanî û
zanîna xwe ya bilind, bi alîkariya wan a bidestxistina zanîna
.pîroz, bi yên din re parve nekin

* * *

Ji ber vê sedemê, ew kesên ku digihîjin wan qonaxan û
digihîjin wan rewşan, dixwazin têgihîştinê bidin kesên ku
pêdivî bi wê hene. Ger hûn dixwazin serkeftinek rastîn bi
dest bixin, hûn ê ne tenê bextewariya xwe ya kesane, lê di
.heman demê de bextewariya yên din jî misoger bikin

* * *

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di
dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên
xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên
din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de
nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û
.giyanên comerd de nîmet û diyariyek e

* * *

Dibe ku kesek hîlbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng
bimîne, di wê demê de red bike ku bi endamên malbata xwe
re biaxive. Her çend ev kes dibe ku di encamê de hin
aramiya hundurîn bi dest bixe jî, tevgera wan xweperest e û
zîrarê dide bextewariya malbata wan. Ew nikarin wekî bi rastî
serketî werin hesabandin heya ku hezkiriyên wan jî ji
.serkeftina wan sûd wernegirin

* * *

Bi heman awayî, bîdestxistina serkeftina madî ne tenê
mafê me ye ku em bi tena serê xwe ji refahê kêfê bistînin, lê
di heman demê de berpirsiyariya me ya exlaqî ye jî li
hember yên din ji bo alîkariya wan a ji bo baştirkirina şert û
.mercên xwe yên madî û jiyanê

* * *

Ez li pişt dîwarên wîjdanê xwe yê zelal parastî me, min
.rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re mijûl im

* * *

Îro ez fêr dikim ku ez yek ji ronahiya qenciya herî
mezin im û ez ronahiyek im ji bo wan kesên ku li dijî pêlên
.deryaya xemgîniyê têdikoşin

* * *

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de, li ser
serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku
meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev
dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan
dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û
.xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zîrarê nede yên din

* * *

Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em
bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest
bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên
.wê bi wan re parve bikin

* * *

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav
jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser
prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî
û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi
xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî,
rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke
.bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe

* * *

Li vir, di vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî û
tîrbûnê fam dikin, lê astek din heye ku tê de pîvan tune ne;
her tişt zelal û şefaf e - her tişt hişmendî û têgihîştin e. Hestê
çêjê têgihîştin e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me rewşên hişmendiya ne. Çawa ku em dikarin di
xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest
bidin, di wê asta bilindtir de jî, em van hemî hestan bi
.hişmendiya paqij tecrûbe dikin

* * *

Ey Xudan, bi hestkirina nêzîkbûna xwe me bextewar
bike, me ji zincîrên xwestekan azad bike, û kêfxweşiyek
hundirîn bide me ku ji ezmûnên jiyanê û bûyerên wê yên
.guherbar bandor nebe

* * *

Dema ku hişê me bi têgihîştinên bilindtir re li hev
bikeve, hişmendiya giyanî di hundurê me de şiyar dibe û em
.ecêbên ecêb ên şehrezayî û evîna îlahî tecrûbe dikin

* * *

Eger em bi tevahî ji Xwedê hez bikin û bi hemû fikir û
dilên xwe berê xwe bidin wî, em ê xwe nêzîkî Wî hîs bikin û
em ê bibînin ku Ew stargeha herî mezin a ewlehiyê di jiyanê
.de ye

* * *

Di fezaya ku xuya dike vala û vala ye, girêdanek kozmîk
û jiyanek herheyî heye ku me bi hemû tiştên zindî û bêcan
ên di gerdûnê de dike yek, pêlek jiyanek mezin di her tiştî
.re diherike

* * *

Bêdawî mala me ya rastîn û cihê mayînde yê me ye, û
hebûna me di van laşan de hebûnek demkî ye, mîna
.bêhnvedanek kurt ji bo karwanek ku li çolê rêwîtiyê dike

* * *

Dema ku em xwe bi hêzên afirîner ên ruhê re li hev
bikin, em ê bi hişê gerdûnî û bêdawî ve girêdayî bibin ku
dikare rêberiya me bike û pirsgirêkên me çareser bike. Hêza
afirîner dê ji çavkaniya herî mezin a hebûna me bênavber
ber bi me ve biherike, û dihêle ku em di her qada çalakiya
.xwe de serkeftina afirîner bi dest bixin

* * *

Evîn di hawîrdorek bawerî, tolerans û rêzgirtina dualî de
mezin dibe û geş dibe

* * *

Ey Xudan, bi ronahiya ramanên pak û adetên baş me
pîroz bike, da ku eger tarîtiya adetên xirab û ramanên çewt
nêzîkî me bibe, ew yekser ji holê rabe û alîkariya me bike ku
em bi evînek ewqas kûr ji te hez bikin ku ne xeyalên madî û
ne jî ceribandinên dinyayî nikaribin me bigirin an jî hiş û dilên
.me bigirin

* * *

Tiştên ku bi hêsanî têne bidestxistin kêr daran bi qîmet
in. Em vê yekê ji lêkolîna jiyana mîr û jinên mezin û çawa ew
bi pêşxistina jêhatîyên xwe, bicihanîna erkên xwe, avakirina
nirxên xwe yê exlaqî, beşdarbûna di lêkolîneke kûr de û
dûrketina ji xweperestiyê de mezin bûne dizanin. Lê
encamên ku wan bi dest xistin û destkeftiyên ku wan bi dest
.xistin ji hewldana ku wan xerc kir pir mezintir bûn

* * *

Azadiya rastîn di azadiya hilbijartinê de ye ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin û ji hêla têgihîştin, rastbûn û
.îradeyek zexm ve tê piştgirî kirin

* * *

Dema ku hûn îrade, biryardarî û têgihîştina xwe ya
hişmend şiyar dikin, hêzên nedîtî ji hişmendiya bilindtir - bi
rêya têgihîştina giyan - têne berdan da ku alîkariya we bikin
û rêyên ku ber bi rehetiya psîkolojîk û bextewariyê ve diçin
.ronî bikin, bi alîkariya Xwedê

* * *

Divê mirov bi hewldana xwe kanalên giyanê xwe veke.

Kes bi dilxwazî êş û bêbextiyê li ser aşî û bextewariyê
hilnabijêre. Nezanî koka êşê ye û astengiya ku divê were
rakirin û ji holê rakirin. Nezanî giyayek zirardar e, bi kûrahî
koka xwe heye, ku di baxçeyê mirovahiyê de şîn dibe û
.nebatan baş û sûdmend ji holê radike

* * *

Nezanî divê bi îradeyeke bê şik û biryardariyeke bêdawî
were derbaskirin. Divê axa hiş bi baldarîyeke baldar [li ser
erênî] were çandin, û tovên baş bi ava baweriyê werin
avdan. Dema ku tîrêjên germ û zindî yên evînê bibiriqin, tovê
qenciye dê mezin bibe û li ser giya û nebatan bi ser bikeve, ji
.ber ku tarîti di hebûna ronahiyê de nikare hebe

* * *

Kêfxweşiyên tiştên madî kêr dibin û winda dibin, lê kêfa
îlahî qet kêr nabe. Ew kêfeke îlahî ye ku bêdawî ye û nayê
.wesifandin

* * *

Divê em qet rêbazên şaş ji bo bidestxistina bextewariyê
bi kar neynin, û divê em aramî û dewlemendiya giyanî ya ku
di hundurê me de heye, ji bo dûvçûna rehetiya xeyalî û
jiyanek geş, ku dibe ku ji hêla kiryar û reftarên dojahî yên bi
.bandorên wêranker ve li ber me daliqandî be, terk nekin

* * *

Aramî kameraya herî baş e ji bo girtina hebûna îlahî. Bi
rêya lenza aramiya paqij û bi baldarî fokuskirî, wêneya pîroz
.dê bi zelaliyeke bêkêmasî xuya bibe

* * *

Bi rastî, hemû şehrezayî di hundirê te de ye û tiştê ku
.divê tu bikî ev e ku tu bi hişmendî jê haydar bibî

* * *

Razîbûna rastîn di xwe-pêşvebirinê de ye, da ku yên din
li te bigerin ne ku tu li wan bigerî. Divê evîn û dostaniya te bi
azadî, bê hêvî an daxwaz, bê pere bîn dayîn. Hêvî tenê
bêbextî û bêbextiyê diafirîne. Her çiqas mirov ji bo xwe-
pêşvebirinê hewl dide jî, divê mirov di nav keleha fezîlet û
.xwe-qîmetê de bi tena serê xwe, ewle û aram bimîne

* * *

Bila şelaleya şahî û geşbîniyê her tim ji dilê min biherike,
û bila spreya wan a teze li hemû kesên ku ez pê re hevdiştin
.dikim bixe

* * *

Kêfxweşiya giyanî di giyan de xwesteka alîkariya bi her
awayî ya kesên din çêdike, û şiyana teqdîrkirina kêfên exlaqî
yên paqijkirî yên ku dibin sedema bextewariyê pêş dixe, bi vî
.awayî meyla ber bi kêfên xav kêr dike

* * *

Çiqasî rola te biçûk be jî, ew bi qasî rolên herî mezin
girîng dimîne, ji bo beşdarbûna di serkeftina lîstika kozmîk
.de ku giyan li ser dikê jiyanê pêşkêş dikin

* * *

Hişmendiya tevahî hişmendiyeke mutleq û bêdawî ye,
her tim xwe nû dike û afirîneriya wê qet xilas nabe, û bi rêya
.te hewl dide ku aliyekî bêhempa yê xwe îfade bike

* * *

Eger carekê jî evîna îlahî tam bikî, tu ê tu carî dev jê
bernedî ji ber ku di tevahiya gerdûnê de tişteki din ê wekî wê
tune ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê ew dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya
Xwedê - wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên
.kirinên wan ên gunehkar azad dike

* * *

Hemû kirinên baş û xerab di şaneyên mêjî de veşartî ne
.û wekî adet an meylên baş an xirab di ramanê de xuya dibin

* * *

Kesek ku ji ber ku şaneyên mejiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya domdar xwe azad bike heta ku hemî adetên wî yên
nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê. Ev
diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast hatî rêve
kirin dixebite ku xwezaya neasayî ya şaneyên mejiyê
biguherîne, da ku ew şane bi her tiştê baş, baş û xweşik tijî
.bibin

* * *

Têgihîştin çavê hundirîn e, dîtina giyan û teleskopa dil e.
Ew hevsengiya di navbera aramiya hiş û paqijiya wijdanê de
.ye

* * *

Her roj em dûmenên cuda dibînin, û her roj dersek nû
tîne ku meriv fêr bibe. Tê hêvîkirin ku mirov bi balkişandina
ser armanca dawîn a hebûna xwe dersê fêr bibe: naskirina
.çavkaniya hebûna xwe û bingeha jiyana xwe

* * *

Werin em ji bo jibîrkirina xemên rabirdûyê bixebitin û
biryar bidin ku li ser wan nemînin. Bi biryardariyeke bê şik û
îradeyeke çalak, werin em jiyana xwe nû bikin, serkeftinên
xwe baştir bikin û di hundurê xwe de adetên baş û
.taybetmendiyên hêja xwedî bikin

* * *

Her kesê ku lawaziya yê din eşkere dike û wan şerm û
.kîn dike, ew ji aqil û biryardana saxlem dûr e

* * *

Gotinên ji bo hemû dem û cihan

Ew kesên ku bi Xwedê re di ahengekê de ne,
bedewiyeke bêhnbir dibînin û şîrîniyeke bilind tam dîkin ku bi
.tu awayekî din nayê ceribandin

Dema ku giyanê min gazî te kir, ewrên bêdengiya te
teqiyên, ey Xwedê, û barana dîlovaniya te bi lehî dibarî heta
ku bû lehiyek ji kerema te ya zêde. Çemê te yê pîroz
qeraxên hebûna min dagirt, û giyanê min xwe avêt nav avên
bêdawîtiyê, û balona jiyana min a biçûk di okyanûsa hebûna
.te ya herheyî de heliya

Mamosteyê min fêrî min kir ku ez çawa kêrê
aqilmendiyê bikar bînim da ku ez xwe bikim perestgehek
.hêjayî hebûna xwedayî

Eger tu dixwazî bigihîjî armanceke hêja, bi afirandina
modeleke derûnî ji bo wê dest pê bike. Niha tu dikarî her
rêgezekê di hişmendiya xwe de bi awayekî xurt saz bikî, eger
tu ramanek xurt di hişê xwe de biçînî; wê demê tevahiya
hebûna te dê li gorî wê ramanê be, û kiryarên te jî dê li gorî
.wê bin

Dema ku hûn destê xwe bidin dilê îlahî, tengahiyên we
dê wînda bibin, evîn dê dilê we tijî bike, û ezmûnên giyanî
yên ecêb dê mîna kaniyên paqij di baxçeyên hişê we de
.bireqîsin

Gelek ewr hewl didin te veşêrin û ji min veşêrin, lê di
nav şilbûna hêstirên bêrêkirinê de, navê te yê pîroz ji min re
xuya dibe ku bi tîpên zêrîn ên geş ji pişt hemû perde û pêçan
.dibiriqe

Paqijiya wijdanê tê wateya şefafbûn û zelalbûna bi
rastiyê re mijûlbûnê

Pêdiviyên bingeîn û tiştên ku hin kes wekî "pêdivî"
dibînin hene ku di rastiyê de nehewce û zêde ne. Divê jiyan
bi balkişandina ser pêdiviyên bingeîn û jîholêrakirina luksên
.nehewce were hêsankirin

Tu çiqas bilind î, ey dostaniyê, û axa te çiqas berhemdar
.û pîroz e! Evîn xwarina te û dilsoziya te vexwarina te ye
Dema du kes, tevî cudahîyên xwe, bi aheng û
lihevhatinekê dimeşin, ew bi yek armancê ve têne yek kirin:
ku di evîna paqij û dilsozîya dualî de aştî û aramîya giyan
bibînin û li cihê ku evîndar li ser hesabê evîndarê xwe li kêfê
negere, wê demê, di baxçeyê altruîzmê de, kulîlkên
bîhnxweş ên dostaniyê vedibin û bîhna xwe ya şîrîn belav
.dikin

Cîhan hişê me bi awayekî cuda perwerde dike, me bi
gelek tiştan re hîn dike ku em dest pê dikin ku bifikirin ku
bextewarî bêyî wan ne mimkun e. Lê jiyan, û bi taybetî jî
jiyana zarokan, divê were hêsankirin; wekî din, jiyan dê wan
.bi rêya dilşikestinên tal fêr bike

Rastî ji raman an xeyalê rasttir û realîsttir e, lê tiştê ku
.em difikirin an xeyal dikin carinan dibe ku rast be
Xeyal di pêvajoya ramana afirîner de hêmanek girîng e.
Lêbelê, divê xeyal bigihîje û veguhere baweriyek xurt, û ev
.bêyî îradeyek bihêz ne mumkin e

Eger tu tiştêkî bi hemû îradeya xwe xeyal bikî, xeyala te
dê veguhere baweriyeke şexsî, û dema ku tu bikaribî wê
baweriyê biparêzî
Tevî hemî nerînên dijber, baweriya we dê di rastiyê de
pêk were

Divê mirov fêr bibe ku li ser xwe bisekine, piştgirî jî hêla
.fezîlet û nirxa xwe ve were dayîn

Şadiya giyanî şadiyeke nûbûyî ye û di wan kesên ku li
ser Xwedê kûr difikirin de her ku diçe zêdetir xuya dibe. Ew
şadiyeke ku di dayîna biryarên rast û kirina tiştên rast de
dibe alîkar, û gava ku ew were dîtin, xwestek û hewesên ne

tendurist winda dibin ji ber ku ew li gorî şadiya giyanî
.balkêşiya xwe winda dikin

Afirînerê me yê Herî Zêde jiyan, hêz û şehrezayî daye
me, û erkê me ye ku em bala xwe bidin wî û dilên xwe bi
evîn, spasdarî û naskirina diloanî û diloaniya Wî ber bi wî
.ve bilind bikin

Ey Xwedê, alîkariya min bike ku ez agirê hêrsê vênexim,
da ku ez bi agirê kîn û nefretê waheyên kesk ên aştiyê yên di
hundirê xwe û yên din de bişewitînim. Alîkariya min bike ku
.ez agirê hêrsê bi barana herdemî ya evîna xwe vemirînim
Bila gola nermî û aramiya min aram û bêliv bimîne, ji
bahozên nerazîbûnê yên ku ji bilî bêbextiyê tiştêkî din
.naynin, netirse

Kirina kiryarên ku ji ber hesta erkê hatine motîve kirin,
an jî fedakirina xwestekên kesane di xizmet û evîna kesekî
.din de, ji kirina van kirinan ji ber tirsê pir çêtir e
Tewra dema ku mirov dev ji bînpêkirina qanûnên îlahî
berde jî, divê ew ji ber hezkirina Xwedê vê yekê bike, ne ji
.ber tirsê cezayê Wî

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, fikrên xwe jê dûr bixe, bila ew ji
.Xwedê re bimîne û baweriya xwe bi Wî xurt bike
Tirs her tim bi mirov re ye, û xilasbûna jê bi fikirîna li ser
.Xwedê û hestkirina hebûna Wî mimkun e

Dibe ku di destpêkê de meşa li ser rêyên exlaqê dijwar
be, lê ew rêyên pîroz in ku ber bi aramiya hişê û bextewariya
.rastîn ve diçin

Bila rûmeta Xwedê li ser her quncikekî jiyana me
bibiriqe, bila evîna Wî di dilê me de bimîne, û bila ronahiya
Wî hişmendiya me tijî bike

Ey evîndarê min ê îlahî, kulîlk vedibin û demsal
diguherin, û hemû qala te dikin. Heyva tijî taybetmendiye
kenê te eşkere dike, û roj çira te ya ezmanî hildigire. Ez di
deryayeke hêstiran de avjeniyê dikim, tijî hesreta te me. Di
pelên daran û damarên mirovahiyê de jiyan û zindîtiya te

diherike, û ez lêdana dilê te yê kozmîk di hundirê dilê xwe de
.hîs dikim

Dema ez hebûna te hîs dikim, ez hest dikim ku ez li
dinyayeke din şiyar im, û carinan ez xewna vê erdê û vê laşê
biçûk dibînim - ya min. Ez di bextewariyeke bêdawî de şiyar
im, û xeyala min a jiyana erdê bi bîranînên bextewar ên
kêliyên min ên şiyarbûnê bi te re bîhnexweş dibe. Min giyayên
kabûsan ji baxçeyê xewnên xwe rakir û li şûna wan gulên
îlhama xwe çandin, li wir bîhna hesreta min dê te bikişîne
hundir, û tu dê werî ku min bi xwe re bibî asoyên
.bextewariya herheyî

Ey Xwedê, min bi paqijî û şefaf bike, da ku ez ronahiya
.te ya şîfayê di hundirê xwe de derxim
Neynika lertzok a hişê min aram bike da ku rûyê te yê
bêdawî nîşan bide

Pencereyên baweriyê fireh veke da ku ez bikaribim
bêhna aramiya te bikşînim

Ey Tu yê ku di xwe de geş î, ey Qraliyeta ku nayê
wesifandin, bi çavên min ên ku bêriya Te dikin binêre, da ku
.ez ji bilî Te tiştêkî din nebînim

Li pişt hemû diyarde û xuyabûnên jiyane dengê bêdeng
ê Xwedê heye, ku bi rêya kulîlkan, pirtûkên pîroz, wijdanên
me û hemû tiştên xweşik ên ku jiyane hêjayî jiyane dikin, bi
.berdewamî gazî me dike

Her hewldanek ku ji hêla lêgerîner ve ji bo gihîştina
lûtkeyên giyanî tê kirin, ji hêla Xwedê ve wekî wî tê
.hesibandin û ji bo wê baş tê xelat kirin

Em ji te dixwazin, ey Xudan, ku hişê me bi ronahiya
rastiya xwe ronî bikî, dilê me bi evîna xwe lêxe, û giyanên
.me bi kêfxweşiya xwe û pîrbûna kerema xwe tijî bikî

Ji wê asoyê şefaf ku hiş nikare derbas bibe, Xwedê
ronahiya xwe ya herheyî dibarîne û ji hişê kozmîk îlhamên
bilind û hêzên pîroz derdikevin, û çalakiya afirîner diherike
.nav hişên vekirî û ahengdar

Dema ku tu bibînê ku giyanê te, dilê te, her çirûskek
îlhamê, asîmanê şîn, stêrkên geş, çiya, erd, teyr û kulîlk hemî
bi têlek yekane ya rîtma kozmîk, şahiya giyanî û yekîtiya
gerdûnî ve girêdayî ne, wê hingê tu dê fêr bikî ku ew hemî
.pêl in li ser singa okyanûsa îlahî ku perav tune
Eger em Afirînerê xwe ji bîr bikin, em heq dikin ku êşê
bikşînin. Divê em fêr bikin ku Xwedê hezkiriyê me ye û ji me
.hez dike, û ev zanîn dê me ji pîrsgirêk û êşên me azad bike
Evîndarê rastîn ê Xwedê qet lêgerîna xwe ya ji bo Wî
naqedîne, her çend piştî gelek hewldanan jî nikaribe Wî
bibîne. Çawa ku pêl divê piştî ku bahoz radiweste vegere dilê
okyanûsê, lêgerînerê dilsoz jî wisa ye; ew xwediyê baweriyek
nepenî ye ku astengî dê hilweşin û ew ê bê guman zû an
dereng bi okyanûsa kozmîk re bibe yek - ew okyanûsa
.bêdawî ku ew jê hatiye û vedigere ku ew lê vedigere
Dema hiş bi berdewamî li evîndarê îlahî difikire, dil
stranên şahî û bextewariyê dibêje
Weşana giyanî derketina mirov ji rewşa ku ew niha ye
ber bi rewşa ku ew ê di pêşerojê de bibe ye
Mirov nikare xwezaya xwe ya rastîn ji yên din veşêre,
lerizînên ramanên wî/wê dê bi awayekî di tevgerên wî/wê de
.xuya bibin û di kirinên wî/wê de jî xuya bibin
Gelek kes hene ku li ser azadiyê têgihiştineke xelet
hene; ew azadiyê wekî kirina her tiştê ku mirov bixwaze bike
.dibînin, û ez vê azadiyê wekî azadiya xeyalan bi nav dikim
Ji ber ku xwezaya rastîn a azadiyê ne rast e, hin dê û
bav zarokên xwe bi bicihanîna tavilê ya daxwazên wan dixin
bin destê kevneşopîyan. Dûv re zarok mezin dibe û bawer
dike ku heya ku daxwazên wan werin bicihanîn, ew bextewar
in û armanca jiyanê bicihanîna her xwestekê ye. Lêbelê, ew
paşê kifş dikin ku ew şaş bûne, ji ber ku cîhana derve bi
tevahî ji jiyana malê cuda ye û ew fêr dibin ku bicihanîna her
xwestekê ne hêsan e! Yên din dikarin wan bidin aliyekî û wan
paşguh bikin da ku bigihîjin daxwazên xwe. Di encamê de,
zarok ji ber hewesa zêde ya ji bo bicihanîna daxwazên xwe

hişk û bêhest dibe. Ji ber vê yekê, divê dê û bav alîkariya zarokên xwe bikin ku îrade û têgihîştina xwe pêşve bibin da ku ew bikaribin di cîhanê de bijîn bêyî ku bikevin nav xefik û defikên wê.

Dayik dibêje, "Wî bi evînê fêrî wî bike" Bê guman, bi gelemperî, bi evînê re mijûlbûn baş e, lê pir şîrînî diranan xera dike, û bi heman awayî, pir xemilandin zarokan xera dike. Pileyek hişkî û biryardarî pêwîst e, lê heke zarokek ji ber şaşiyekê bi tundî were dermankirin û cezakirin, encamên wê dê giran bin. Divê di awayê muamelekirin û danûstandina bi zarokan re de hevsengiyek hebe ; divê her bav mîzaca xwe bi evîn û nermiyê nerm bike, û her dayik divê evîna xwe .bi aqil û aqilmendiyê tam bike

Divê mirov rewşeke psîkolojîk a sabît a evîn û hesreta Xwedê biparêze. Min gelek kar ceribandine, lê çi cewherê .karê min be jî, fikrên min her tim bi Xwedê re dimînin Divê em ji vê afirandinê kêfê bistînin, lê bêyî ku em destûrê bidin ku ew me kole bike. Û ezmûnê ji min re fêr .kiriye ku kêfxweşiya dîtina Xwedê bêhempa ye

Berî ku meriv dest bi karên girîng bike, divê mirov bêdeng rûne, hest û ramanên xwe aram bike, kûr bifikire û alîkariya îlahî bigere da ku rêberiya giyanî û rêwerzek baş bi .dest bixe

Bila ez fêr bikim ku kenê li ser rûyê sibehê, li ser lêvên kulîlkan, û li ser rûyên jin û mêrên esilzade kenê te ye Wêneyên bêbextî, şansê xirab, nexweşî, an jî astengiyên neçaverêkirî yên li pey hev bandorê li min nakin, ji ber ku ez dizanim hişmendiyeke dîsîplînkirî ku bi hişmendiya kozmîk ve girêdayî ye, bi awayekî neyekser ji têkçûn û aciziyan êş .nakişîne

Azadî tê wateya şiyana tevgerînê li gorî aqil, ne li gorî fermanên hewes, adet û xeyalan. Guhdana egoyê rê li ber koletiyê vedike, lê teslîmbûna li ber teşwîqên ruh rê li ber .rizgarbûnê ji qedexeyan vedike

Ji bo min ferq nake ku ez di qesreke luks de bijîm an jî di
.kulubeyek sade de, heta ku Xwedê bi min re be
Ez ê pereyên xwe yên bi awayekî rast qezenckirî ji bo
jiyaneke sade bikar bînim, dev ji jiyanê zêde berdim
Bi baweriya bi Xwedê û bi karanîna îradeyê, mirov
dikare nexweşî, têkçûn û nezanîna bi ser bixe, heya ku
lerizînên îradeyê ji lerizînên nexweşiyên laşî an psîkolojîk
bihêztir bin. Çiqas nexweşî kronîktir be, divê îradeyê xurttir û
biryardartir be, û bawerî jî kûrtir û sabîttir be, da ku encama
.xwestî bi dest bixe

Ey Xudan, îlhamê bide min ku ez baweriya xwe bi tenê
bi Te bînim, ne bi amûrên parastinê yên mirovî. Bila tirs û
fîkar hêza min a bêdawî ya rûbirûbûna her ceribandinek
jiyanê felç nekin. Bila ez ji tîrsa xuyabûna wan a rastîn bi
raman û xeyalê qezayan, karesatan û bêbextiyan xeyal
nekim. û bila ez fêhm bikim, ey Xudan, ku ez şiyar bim an
razayî bim, şiyar bim an di xewnên rojê de winda bim, sax
bim an bimrim, hebûna te ya parêzvan hîn jî min dorpêç dike
.û diparêze

Aqilmend dibêjin: Fêkiyê kirinên baş ên ku ji ber evîna
Xwedê û fezîletê hatine motîvekirin, ahengek û paqijî ye.
Fêkiyê kirinên ku ji ber xwestek û xeyalên xweperest hatine
motîvekirin, êş û azar e. Fêkiyê kirinên xerab nezanî û bêaqilî
.ye

Kirinên baş bextewariyê tînin, lê kirinên dinyayî yên ji
ber hezkirina xwe dibin sedema êş û azarê. Lêbelê, kirinên
xerab ên berdewam şiyana mirov ji bo feraset û têgihîştinê ji
.holê radikîn

Eger tu dixwazî di aştî û aramiyê de bijî, divê niyeta te
baş be, û divê tu ramanên dilovanî û hestên evînê belav bikî.
Eger tu jiyanê exlaqî bijî, tu dê bi mînak û tevgerên xwe
.yên baş alîkariya yên din bikî

Gava ku ez hest bi dilgiranî û tevliheviya derûnî bikim,
ez ê vekişim bédengiyê û fikirînê heta ku ez aramiya xwe bi

dest bixim, û ez ê her roj bi fikirîna li ser Xwedê û xwestina
.alîkarî û rêberiya Wî dest pê bikim

Biryar bide ku rê nedî giyayên nefretê yên nefesgir
mezin bibin û bikevin nav baxçeyê jiyana te, baxçeyekî ku tijî
erdemên giyanekî esilzade ye. Û her ku tu van
taybetmendiyan bîhnxweş û mîna gulê zêdetir pêş bixî,
Xwedê dê sirra herî mezin a hebûnê ya di hundirê te de ji te
.re eşkere bike

Armanca jiyane gihîştina aştî, razîbûn, nemirî, ewlehî û
zanîna rastiye ye, û di dilê van xwestekên ku di hundurê me
de derdikevin de cewhera îlahî ya kûr a di hundurê me de
.heye

Bila ez azadiya xwe di Te de bibînim, ey Xudan, û fêr
bikim ku mala min a rastîn hebûna Te ya tevahî ye û ez
.beşek yekgirtî ya hişmendiya Te ya kozmîk im
Ey deryayeke fireh û îlahî, bila çemên xwestekên min,
ku di nav çolên asteng û astengan re diherikin, di dawiyê de
.di kûrahiyan te yê mezin de tevlihev bibin
Tenê di keleha îlahî de em parastin û ewlehiyê dibînin, û
ji nêzîkbûna Xwedê û destdana hebûna Wî ewletir
.penagehek ewletir tune

Ji ber ku mirov ji hêla adetên ku meyl, meyl, karakter û
daxwazên wan şêkil didin ve têne rêvebirin, heke ew adet
xirab bin, karakter zirardar dibe û kiryar jî xerab dibin. Ji ber
vê yekê, tê pêşniyar kirin ku meriv adetên baş pêşîniyê bide,
ji ber ku ew dûv re kiryar û ramanên me ber bi armancên
.hêja ve dibin û tenduristî û bextewariyê tînin me
Li her deverê ku giyanên xemgîn û êşdar hene, ez
teselîya xwe di xizmetkirin û teselîkirina wan de dibînim. Ez ê
hemû hewla xwe bidim ku kêfxweşiyê bînim yê din û ez ê bi
.hestên wan re hevxiyê bikim mîna ku ew ên min bin
Qabiliyetên derûnî di mirovan de hene, lê ew di piraniya
mirovan de pêş neketine, û pêşneketina van qabiliyetan dibe
sedema encamên cidî. Mîna laş, hiş jî ji bo tenduristî û
.zindîtiyê hewceyê xwarin û werzîşa guncaw e

Elmas ronahî distîne û vedigerîne, û her weha giyanên
paqij û zelal ên ku Xwedê nas dikin û bi hebûna Wî dibiriqin
.jî

Ya Xudan, tu dewlemendiya rastîn a jiyanê yî, û bi dîtina
.te pêşî ez ê her tiştê ku ez hewce dikim di te de bibînim
Mirov bi gelemperî ji bo parastina tenduristiya xwe tenê
li ser xwarin, hewa û tîrêjên rojê disekin, lê dibe ku demek
were ku tenduristî xirab bibe tevî pîrbûna van çavkaniyên
jiyanê yên derveyî. Hingê hewcedariya ji nû ve dagirtina
.rezervên enerjîyê yên laş ji hundir derdikeve holê
Eger qeyika hişê min nêzîkî kevirên xwestekên çavbirçî
yên ku xetere û rîskan dihevin, ji aliyê bahozen dijwar ên
nezanîne ve tên ajotin, bibe, ey Xwedayê min, çiraya min û
her tim rêberiya min bike ber bi peravên rastdarî û qenciya
.Xwe ve

Raman mîna agir e ku divê hêza wî ya komkirî were
bikar anîn da ku astengiyên ku rê li ber serkeftinê digirin
bişewitîne

Xwedê bi evîna îlahî ya domdar dikare were dîtin Dema
ku em ji Xwedê bêtir ji diyariyên Wî hez bikin, Ew ê were ba
me. Wî îradeya azad û hêza hîlbijartinê daye me da ku em di
navbera diyariyên demkî û bêwate yên cîhanê û diyariya
nêzîkbûna Wî û kêfxweşiya hebûna Wî ya pîroz de cûdahiyê
.bikin

Ji me re bîr hatiye dayîn da ku em bikaribin tiştên baş bi
bîr bînin heta ku em di dawiyê de qenciya herî mezin bi bîr
.bînin: Xwedê

Bayê evîna Te di nav min re diherike, ey Xudan! Û pelên
jiyana min bi hatina Te bi kêfxweşî direqisin. Xemila wan a
xweş di hewayê de diherike, westiyayî vedixwîne ku di siya
.aramiya min a giyanî de bêhna xwe vedin

Zehmetiyên jiyanê ne ji bo zîrarê ne; berevajî vê,
pirsgirêk û nexweşî dersan didin me. Ezmûnên me yên bi êş
ne ji bo tune kirina me ne, lê ji bo paqijkirina me û lezandina
vegera me bo çavkaniya me ya paqij - Xwedê - ku bi her

awayî dixebite da ku alîkariya me bike û me vegerîne mala
.me ya bihuştê

Bêdawî mala me ya rastîn e, û rêwîtiya me ya vê
dinyayê û di van laşên fîzîkî de mîna rêwîtiyek vîzeyê ya
.demkurt e

Xudan, ez dizanim ku pesn min bilind nake, rexne jî min
kêm nake. Ez li ber wijdanê xwe û li ber te wisa me, ez ê di
vê rêyê de bidomînim, çêtirîn xwe bikim ku xizmeta her kesî
bikim û hewl bidim ku kerema Te bi dest bixim - ev
.bexteweriya min e

Tu afirîdek bêhempa yî û cewhera te ecêb e, ji ber vê
.yekê xweya xwe ya rastîn nas bike
Bi berbanga hatina te re, kulîlkên bêrîkirina min dê bibin
kulîlkên bîhnexweş û geş

Ya Xudan, hatina wê rojê bilezîne ku ez ê ji wan kulîlkên
.şilî gerdaniyek çêbikim û deynim ser ber deriyê Te yê pîroz
Li şûna ku ew bi berdewamî hewl bide ku tenê xwe razî
bike, divê ew hewl bide ku ji bo yên din jî bextewariyê bîne.

Dema ku ew hewl dide ku piştgiriya giyanî, rewşenbîrî an
madî bide yên din, ew ê bibîne ku hewcedariyên wî bi xwe
.têne bicîhanîn û kasa jiyana wî ji kêfxweşiyê tijî dibe

Ew kesên ku li ser erdê serkeftinek geş li ser tariyê bi
dest bixin, dê ronahiya rûmetê wekî para xwe hebe û dê ji
.aramiya hundurîn û bextewariyê kêfê bistînin

Ey Xudan, tovên bereketên xwe bi berdewamî di axa
dilê min de, ku bi dua hatiye çandin, birijîne, da ku ew bibin
darên siya ku şaxên wan fêkiyên herî xweş û şîrîn ên
.xwenasîne didin

Em gelek caran di êşê de dimînin bêyî ku hewl bidin ku
biguherînin, û ji ber vê yekê em aramî û razîbûna mayînde
nabînin. Ger me berdewam bikira û hewl bidaya, bê guman
em dikarin li ser hemû zehmetiyan bi ser bikevin. Divê em
hewl bidin ku ji bêbextiyê ber bi bextewariyê û ji bêhêvîtiyê
.ber bi wêrekî ve biçin

Ey Evîna Îlahî, evîna min bi evîna xwe re bike yek, jiyana
min bi şahiya xwe, hişê min bi hişmendiya xwe ya kozmîk re
bike yek, û tîbûna min ji kaniya şahiya xwe ya herheyî
.bişkîne

Dilê lêgerînerê dilsoz her tim diqîre: "Ey Xwedayê min û
Evîndar ê min, ez naxwazim di nav aloziya vê dinyaya xeyalî
de bimînîm, û tiştê ku ez dixwazim evîna Te di dilê mirovan
de şiyar bikim. Dilê min, canê min, laşê min, hişê min û her
tiştê ku ez xwediye wê me, ye Te ye, ey Rebbê min." Ew
.lêgerîner digihîje Xwedê û Wî nas dike
Ya Xudan, têgihîştineke nû û rast a biratiyê bide me.

Werin em dev ji şeran berdin û birînên miletan bi melhema
evînê û rehetiya mayînde ya têgihîştina diloanê derman
.bikin

Bereketê bide me da ku em ji bandora çavbirçîtiyê,
serdestiya xapandinê û kontrola xeyalan azad bibin, û
alîkariya me bike ku em cîhanek nû ava bikin ku tê de
nexweşî, nezanî û birçîbûn ji xewnên rabirdûyek tarî û tarî ne
.tişteke din bin

Werin em hemû pirsgirêkan ne bi mantiqa daristanê, lê
bi têgihîştin, rastî û baweriya bêdawî bi Te û edaleta Te ya
.îlahî çareser bikin

Jiyanê em demekê li vir anîne cem hev, piştî wê em ê bi
rêyên cuda biçin. Lê eger evîna Xwedê di hundirê me de
bimîne, ne girîng e ku em herin ku derê, ji ber ku em çiqas
dûr bikevin jî, em ê di nav çembera evîna îlahî de bimînin û
.em ê tu carî bi rastî ji hev neqetin

Ya Xudan, min bike bazekî pêşkeftina giyanî ku li ser
.kolanên tenghizî û tundrewiyê bilind difire

Gazî min bike bo asoyên bilindtir û bilindtir, li pişt
lerzînên giran ên erdê û ewrên ku tîrêjên rojê asteng dikin
Bila ez baskên hevsengiyê hilgirim da ku rast bijîm, û
bila ez ber bi wan asîmanên bilind ên li ser hemû bahoz û
tofanan ve bifirim, li wir asoyên fireh û têgihîştinên bilind
.hene

Aştî wê demê tê ku em dilên xwe ji bo evîn û dilovaniyê vedikin. Kesên ku dilê wan ji evîn û qencyê re vekirî ye û di kirinên baş de çalak in, aştîyê tecrûbe dikin ji ber ku ew di hundirê wan de dimîne. Aştî perestgeha bihuştê û bingeha .jiyaneke bextewar e

Divê em her tim li ser bedewiya xwedayî ya li pişt kulîlkan, ronahiya kozmîk a li pişt rojê, û jiyanê mezin a ku di .çavê her kesî de dibiriqê bifikirin

Dema ku mirovek bi rastî jî dilovan be û rêzê nîşanî yê din bide, û bi heman awayî pesnê bide, ew ê her gav bi .teqdîr û rêzdarî were pêşwazîkirin

Ez ê evîna xwe belav bikim bo yê din, da ku ez bikaribim deriyekî ji bo evîna Xwedê vekim da ku ew were ba .min û di dilê min de bijî

Ya Xudan, bila ez ji bo wan kesên ku di kûrahiya xemgîniyê de dixeniqin bibim çira. Alîkariya min bike ku ez ji bo yê din bi spasdarî ji bo kêfxweşiya giyanî ya ku te daye .min, kêfxweşiya bînim

Ez ê nefretê di agirê evîna xwe de bihelînim, û ez ê yê din bibaxşînim û evînê bidim hemû dilên tî

Evîna rastîn ew e ku ji rehetiya evîndar kêfxweş dibe Bila ronahiya te li ser me bibiriqê, ya Xudan, û bila evîna te dilên me her û her tijî bike

Xwedîbûna giyanê însiyatîfê tê wateya xwedîbûna hêza xeyala afirîner ku dihêle mirov tiştekî ku berê kesî nekiriye îcad bike. Her mirov bi vê diyariya ku Xwedê daye wî/wê ji .dayik dibe

Evîna herî mezin evîna îlahî ye, ku jiyanê ji gotinan wêdetir xweşik dike. Dema ku hûn hîs dikin ku Xwedê bi we re ye, li her deverê ku hûn lê bin tê ba we û rêberiya gavên .we dike, evîna îlahî dest pê kiriye

Hêza rastiyê li dijî bayê diçe

Ya Xudan, dema ku ez bi zehmetiyên demkî re rû bi rû dimînim, bila ez nîmetên te yê zêde yê li ser min ên berê bi bîr bînim, dizanim ku alîkariya te qet ji min naçe û lîstîna

te her gav bi min re ye. Ez ji bo her nîmetek ku ji destê te yê
.comerd tê ji min re spasiya xwe ya dilpak pêşkêşî te dikim
Dilopên evînê di giyanên baş de dibiriqin, û Xwedê tenê
di deryaya evînê de tê dîtin

Têgihîştin çira ye ku rêya mirovan ronî dike û wan bi ser
dixe

Di biharê de, Xwedê xwezayê bi gul û kulîlkên herî
.xweşik, bi cil û bergên xweşik û rengên geş dixemilîne
Aştî yekem mizgînavan e ku nêzîkbûna Hebûna Îlahî
radigihîne. Piştî, aştî vediguhere roniyên geştir ji şahîya
.bêdawî

Dema ez kûr diçim nav deryaya meditasyonê, ez di
hundirê xwe de lerizînek pîroz hîs dikim û dengêkî fîsîltî
."dibihîzim ku dibêje, "Ez nêzîk im

Divê mirov berê xwe bide hundir, cihê ku giyan xwe
îfade dike. Ji kûrahiya giyan hemû ezmûnên jiyana hundirîn
.derdikevin

Dema ku giyan xwe bi hişmendiya îlahî fêm dike, ew
kêfxweşiyek mezin û berfirehbûnê di nav qada bêdawî de hîs
.dike

Eger tu hemû rê û çavkaniyên derveyî yên berdest, ji bilî
şiyânên xwe yên xwezayî, bikar bînî da ku tu hemû
astengiyên ku dikarin li pêşiya te bin derbas bikî, tu dê hêzên
ku Xwedê daye te pêş bixî: ew hêzên bêdawî yên ku ji
.kûrahiyên herî kûr ên hebûna te derdikevin

Evîn di rêya zêrîn a ku ber bi Xwedê ve diçe de dimeşe

Ez ê tîrêjên xwestek û niyetên baş li her derê ku tariya

şaşfêmkirinê ketiye hundir belav bikim

Dema ku zehmetî êrîşî te dikin, lê tu dev ji hewildan û

hewldanê bernadî, tevî hemû astengî û astengiyan, wê demê

Xwedê dê bersiva te bide û hewildanên te bi serkeftinê

.tacîdar bike

Ey Xudan, ez ê kulîlka hesretê ji baxçeyê dilê xwe

biçînim û wek pêşkêşiyek evînê li ser ber deriyê te yê pîroz

.deynim

Ji ber ku raman û gotinên me tovên ku dê berhema
pêşerojê ji me re bînin in, ez ê îro dest pê bikim ku
.hişmendiya xwe bi ramanên baş û erênî tijî bikim
Ez di balafirê hişmendiya xwe de ber bi jor û jêr, bakur û
rast, hundir û derve û li her derê difirim û hildikişim da ku
bibînim ku li her goşeyekî fezayê ez li ber Xwedê bûm û hîn jî
.li ber Xwedê me
Her kêliyê bi hişmendiya têkiliya xwe bi Mutleqa Bêdawî
re bijî. Hişmendiya te bêdawî nîne, û her tişt mîna stêrkên li
.ezmanê hebûna te diçirsin û dibiriqin
Vegetandin, an negirêdayîbûn, rêya aqilmend e ku
lêgerîner dimeşe, bi dilxwazî ji tiştên piçûk radibe ji bo xatirê
yên mezintir. Ew xwe bi kêfên hestiyarî yên demkî ve girê
nade da ku li dû kêfxweşiyek hundurîn a nûvekirî biçe.
Vegetandin bi serê xwe ne armanc e, lê ew rê li ber
.derketina holê ya fezîlet û hêzên giyanî yên giyan vedike
Serketîyê giyanî bi gavên wêrek li ser rêyên jiyanê
pêşve diçe
Divê mirov ji jiyana xwe ya niha sûd werbigire,
pencereyên dilê xwe veke û şîyanên razayî yên giyanê xwe
şîyar û vejîne
Li pişt maskên guhertin û veguherînê hebûna xwedayî
heye û her kesê ku bikaribe neynika hişê xwe aram bike û
nehêle ew biheje, dê di wê neynika zelal de rûyê evîndarê
.kozmîk bibîne
Evîn ji mirinê û ji wêraniya demê bihêztir e
Xwe-analîz mifteya serkeftinê ye, û hizirkirin neynikek e
ku em bi riya wê quncikên hundurîn dibînin ku wê demê ji
çavên me veşartî bimînin. Divê em kêmasiyên xwe teşhîs
bikin, meylên erênî û neyînî ji hev cuda bikin, û astengiyên li
.pêşîya pêşketin û serkeftinê destnîşan bikin
Tu çiqas ecêb î, ey dostaniya te! Tu yê ku ji avên
xemxuriya dilsoz û dostane av dikişîni, û pelên te bi şilbûna
hundurîn û derve ya ku ji kûrahiya dilên dilsoz û dilsoz
.derdikeve şil dibin

Carekê min mêşhingivekî biçûk dît ku hewl dida hilkişê ser girekî qûmê, û min ji xwe re got: divê mêşhingiv difikire ku ew hilkişê Hîmalaya! Girêka qûmê dibe ku ji mêşhingiv re pir mezin xuya bike, lê ji çavên min re ne wisa ye. Bi heman awayî, dibe ku bi mîlyonan salên me yên rojê di hişê Xwedê .de ji deqeyekê kêmtir bin

Divê em xwe perwerde bikin ku li ser tiştên mezin ên

wekî bêdawî û bêdawî bifikirin

Ez di cîhana bêdawîyê de geriyam û şahidiya mijê geş di welatê ronahiyê de kirim, û di wê geşbûna zindî de min wateyên razên ku li ser rûpelên demê hatine nivîsandin .xwendin

Dema hûn radizin, hûn raman û hestên xwe bi awayekî pasîf bêdeng dikin. Lê gava hûn bi hişmendî raman û hestan bi rêya meditasyonê bêdeng dikin, yekem tiştê ku hûn pê re rû bi rû dimînin rewşek aştiyê ye, û masûlkeyên rûyê we bi xwezayî kenek çêdikin ku aştiya hundurîn nîşan dide. Lê divê hûn ji vê rewşa aştiyê wêdetir binêrin da ku paqijiya giyanê xwe fam bikin - paqijiyek ku ji hêla teşwîqên hestî an reaksiyonên otomatîkî yên li hember ramanên bi hestan ve girêdayî ne nehatiye qirêj kirin. Rewşa ku hûn wê hingê pê re .rû bi rû dimînin, bextewariyek domdar û her gav nû dibe ye Eger tu taseke avê di bin ronahiya heyvê de deynî û dû re tevbidî, tu dê wêneyekî xirabkirî yê heyvê biafirînî. Dema ku av di tasê de rûdine, şewqa wê zelal dibe. Demên ku ava di tasê de bêdeng e û rûyê heyvê bi zelaliyeke bêkêmasî nîşan dide, dikare bi rewşeke aramiya hizirkirinê û rewşeke bêdengiya kûr re were berhev kirin. Di aramiya hizirkirinê de, hemû pêlên hest û ramanan ji hiş diherikin. Û di vê rewşa aramiya kûrtir de, kesê hizirker, di wê aramiyê de, heyva tijî .ya hebûna îlahî dibîne ku di gola giyan de tê xuyang kirin Çar rewş hene ku mirovê asayî pê dizane: bextewarî dema ku xwestekê pêk tê, bêbextî dema ku ew nayê înkarkirin, bêzarî dema ku ne kêfxweş e û ne jî depresyon e,

û aramî dema ku van hest an rewşên psîkolojîk ên kêf, êş û
.bêzariyê derbas dike

Aştî rewşek pir xwestî ye, ku ji nebûna hem xemgînî û
hem jî kêfê, û nebûna bêzariyê derdikeve holê. Ev rewş bi
berdewamî li ser rûyê giyan diguherin û diherikin. Piştî
siwarbûna pêlên aloz ên êş û kêfê, tevî ketina dubare nav
kûrahiya westandinê, kêfxweşî di şemitîna li ser deryaya
aram a aştiyê de heye. Lê ji aştiyê mezintir ekstaza giyanî ye
- bextewariya giyan - bextewariya dawîn. Ew kêfxweşiyek
domdar e ku qet naçe lê heta hetayê bi giyan re dimîne. Ev
kêfxweşiya bilind tenê bi hişmendiya hebûna xwedayî dikare
.were bidestxistin

Kenek rastîn kenek bextewariya giyanî ye ku ji hizirkirin
.û fikirîna li ser Xwedê û hestkirina hebûna Wî tê bidestxistin
Kenê min ji kêfxweşiyeke kûr a di hundirê min de
derdikeve - kêfxweşiyeke ku ji bo her kesî gihîştî ye. Ew mîna
bîhna ku ji dilê guleke şîn derdikeve ye. Ev kêfxweşiya mezin
yên din vedixwîne ku xwe di nav avên pêroz ên bextewariyê
.de binav bikin

Di ronahiya lêborîna pêroz de, tariya nefretê ya ku bi
salan kom bûye wînda dibe
Xwedê zû her hewcedariya perestvanên xwe pêk tîne ji
ber ku wan xwe ji niyetên xweperest ên ku hewldanan têk
.dibin û hêviyan bêqîmet dikin, azad kirine

Ewê ku Xwedê diparêze, tiştek nikare wî xera bike
Em di vê dinyayê de ne bi tenê ne, ji ber ku Xwedê bi
me re ye, û têkiliyên domdar, nêzîk û dostaniyê hene ku em
.ji wan piştgirî û kêfxweşiyê distînin
Ey stêrka rêberiyê ya geş li ezmanên şehrezayiyê,
çirûska te ya geş min vedixwîne ku ez asoyên te yên pêroz
bikolm, û çûkê min ê bêrîkirî bi lezeke mezin direve, di
atmosfera tarî û qerebalix de qul dike, bi hesreta te ve tê
.ajotin û di şewqa te ya herî pêroz de xwe vedişêre
Kesayetiya mirov dest bi pêşxistin û geşbûnê dike dema
ku mirov bikaribe - bi rêya hestên hundirîn û întuîtîv - hîs

bike ku ne laşê fîzîkî yê hişk lê herikîna giyanî ya herheyî di
.hundirê laş de ye

Dema ku dilê şagirt bi evîna Xwedê tijî bibe, rûyê wî dê
bi kenek aştî û şehrezaiyî bibiriqe, û tebeqeyên nezanîne
yên ku giyanê wî dorpêç dikin dê bi tevahî hilweşin û winda
.bibin

Dema ku hûn li kulîlkek an darekê dinêrin, hûn dizanin
ku ev şiklên jiyanê yê bedew bi serê xwe çênebûne. Xwedê
ew e ku wan şikil daye û bîhn û bedewiyeke bêhempa daye
.wan

Her tim erkên xwe, çi yê biçûk çi yê mezin, bi
baldarîyeke kûr pêk bînin, ji bîr nekin ku Xwedê rêberiya
gavên we dike û hewlên we ji bo bidestxistina armancên we
.yên bilind xurt dike

Dema ku mirov bi cewhera xwe ya giyanî ve girêdide,
serdemên ji bîrkirî û yê berê û hêzên nemir ên giyan
vedigerin hişmendiya wî/wê. Di meditasyonê de, mirov bi bîr
.tîne ku ew giyanek nemir e, ne laşek nemir e
Li her derê em mirovên baş û xerab dibînin, ku bi awayê
xwe li bextewariyê digerin. Kes naxwaze zirarê bide xwe. Ji
ber vê yekê çima hin kes bi awayên ku bê guman dibin
sedema êş û xemgîniyê tevdigerin? Ji ber ku ew kiryar ji
.nezanî û xapandinê çêdibin

Em ji te dixwazin, ey Xudan, ku tu bi ronahiya
şehrezaiya xwe li ser me ronî bikî û tariya nezanî û
.xapandinê ji me dûr bikî

Mirovê hişyar divê ji tirsê bêtir baldar be, û divê di
hundirê xwe de hestek wêrekiyê bêyî bêhişmendî û
bêberdewamî pêş bixe da ku xwe nexwe ber rewşên ku dikarin
.tirs û fikaran çêbikin

Aqil ne girêdayî derzîkirina agahiyên ji derve ye, lê belê
girêdayî hêza qebûlkirina navxweyî ye, ku mîqdara zanîna
rastîn a ku dikare were bidestxistin û leza ku ew zanîn dikare
.were bidestxistin diyar dike

Ev dinya tenê sehneyek e ku em rolên xwe di bin
rêberiya Rêberê Îlahî de pêk tînin. Divê em bêyî ku xwezaya
rolên ku ji me re hatine spartin çi be, baş performans bikin,
her gav ji bîr mekin ku xwezaya me ya bingehe bextewariya
.bêdawî ye

Zanatirîn zana ew e ku dixwaze Xwedê nas bike, û
serketîtirîn zana ew e ku Xwedê dîtiye
Ey Ezîzê Xwedayî, bila tu di jiyana me de cihê yekem
bigirî, bila evîna te ya şîfayê dilên me tijî bike, û bila
.ronahiya te ya pîroz tariya xeman ji giyanên me belav bike
Azadî tê wateya li gorî wijdanê tevgerîn, ne li gorî
fermanên adet û xwestekê. Guhdarîkirina ego û kêfên wê
astengiyan diafirîne, lê guhdana şîretên aqilmendiyê ji wan
.astengiyan rizgariyê dide

Aramiya hişê bi pêşxistina hişmendî û bi mebest a
taybetmendiyan baş dikare were dîtin, ku dema ku bi tevahî
mezin bibin, nikarin ji xwediyê wan werin standin heya ku ew
.biryar nede ku bi îradeya xwe dev ji wan berde
Piraniya mirovan bi rêbazên şaş li bextewariyê digerin.

Hin kes bawer dikin ku ew dikarin bi pejirandina tevgerên
xelet û kiryarên nexweş ên ku sozên geş ên bextewariya
zêde û mayînde pêşkêş dikin, bextewariya xwe du qat bikin,
û ew bi van sozên derewîn tene xapandin, ji ber ku tama
bextewariya rastîn nikare di dojeha xeyalên derewîn û
.kiryarên xelet de were tam kirin

Her deqe bêdawî ye ji ber ku bêdawî dikare di nav wê
deqeyê de were jiyîn. Roj, deqe û saet pencere ne ku em
dikarin ji wan bêdawiyê bibînin. Jiyana kurt e, lê di heman
demê de bêdawî û bêdawî ye. Ruh nemir e, û di vê beşa kurt
a jiyana mirovan de, divê em ji her potansiyel û derfeta
.berdest herî zêde sûd werbigirin

Peyvên ruhanî mîna tovan in ku ji bo şîn bibin, mezin
.bibin, kulîlk vebin û fêkî bidin hewceyê axa berhemdar in
Geşepêdana giyanî hewceyê nîrxandina xwe, ji nû ve
rêzkirina pêşîniyên jiyanê, destnîşankirin û jîholêrakirina

adetên zirardar, û şopandina rêgez û qanûnên tenduristiyê li gorî têgihîştina giyanî ya pêşkeftî û hêza derûnî ya zêde dibe .ye

Dema ku şagirt kêfa îlahî tam bike, ew ê bibîne ku Xwedê ji her tiştî bêtir ji bo wî rast bûye, û ew ê fêm bike ku destdana hebûna îlahî bextewariyek e ku tu kêfa hestî nikare .wekhev be

Xwedê dixebite ku hişmendiya giyanî ya mirovan şiyar bike û îradeya wan bi riya bedewiya fezîletê, mezinbûna tehemûlê, heybeta şehrezayiyê û şahîya bextewariya giyanî .ber bi rêya rast ve bibe rêber

Ez ê yên din xerîb nehesibînim ji ber ku ez hîs dikim ku her kes bira an xwişka min e. Ez ê jiyana xwe serkeftî û têrker bikim da ku ez bikaribim alîkariya yên din bikim ku biserkevin û bigihîjin armanca xwe. Ez ê bi yên din re hevxiyê bikim û diloaniya xwe nîşanî wan bidim, wekî ku ez xwe nîşan didim. Ez ê ji Xwedê hez bikim mîna ku pêxember û pîrozan jê hez kirine, û ez ê xweperestiyê .bavêjim nav kaniya evîna xwe ya ji bo yên din

Li pişt vê jiyana demkî û erdî, ku bi mirinê ve girêdayî ye, jiyanê herheyî û neguherbar heye. Laş ji hêmanên kîmyewî pêk tê ku dirizin û dimirin, lê li pişt vê hebûna demkî jiyanê herheyî û ezmanî di hebûna Xwedê de heye. Ji ber vê yekê, divê em hemû bala xwe nedin vê laşê nemayînde, û yên ku wê dixwazin divê ceribandî wê tehemûl bikin û .bibin serwerên wê

Îro ez ê hewl bidim ku alîkariya kesên hewcedar bikim û .çî ji destê min tê bidim birçîyan

Ez di bin parastina Xwedê de ewle û bi silamet im û li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal, ez yek ji ronahiya qencyê me ku rêberiya keştîyên giyanan dike ku ji hêla pêlên .xemgîniyê ve di deryayêke tevlihevî û fikaran de têne avêtin Îro ez Xwedê di lerizîna aştiyê de hîs dikim ku di hundirê min de dilerize û tîlên dilê min dihejîne

Ez ê her tiştî bikim da ku yên din bextewar bikim, mîna
ku ez hewl didim xwe bextewar bikim, û bi bextewariya xwe
ya giyanî ez ê xizmeta her kesî di mala evîna îlahî de bikim û
ez ê ji bilî xwe ji tiştê netirsim ger ez hewl bidim wijdanê
.xwe bixapînim

Ji baxçeyên ruh

Niyeta te ew e ku herî derekê, û tu lez dikî ku zû bigihîjî
wir. Dema ku tu digihîjî, tu dibînî ku ji ber bêsebrî, fikar û
belkî jî aloziya ku tu hîs dikî, tu ji wir kêfê nagirî. Di şûna wê
de, hewl bide ku aramtir, aramtir û hevsengtir bî. Ger
ramanên te ber bi fikar û aciziyê ve diçin, wan bi zorê
.tepeser bike heta ku ew dîsa aram bibin

Heyecanî bandorek neyînî li ser hevsengiya sîstema
dema dîke ji ber ku ew mîqdarek mezin enerjîyê dişîne hin
beşên laş û yên din ji para wan a xwezayî bêpar dike. Ev
nehevsengiya di belavkirina enerjîyê de sedema fikaran e.
Laşek aram û rihet demaran aram dike û rehetiya psîkolojîk
.pêş dixe

Bi lihevhatina bi Xwedê re, dîtina hundirîn hêdî hêdî dest
pê dike ku meriv baweriyek bêkêmasî hebe ku Xwedê dê
bersiva her duayek ji dil bide. Her kesê ku ji bo ronakbûnê
.berê xwe dide Wî, dîtina wî vedibe û hiş û dilê wî ronî dibe

Dema ku têgihîştin vedibe, ew wekî hestek ku ji dil
derdikeve xuya dike, hestek zelaî û rastbûnek kûr. Bi saya
vê hestê, lêgerîner baweriyek bêdawî û rêberiyek saxlem bi
dest dixe da ku rêya rast bişopîne, û hêdî hêdî digihîje wê
.hestê ku vê hestê nas dike û pê bawer dike

Ev nayê wê wateyê ku meriv bi tevahî dev ji fikirînê
berde; fikirîna aram û bêalî jî rê li ber têgihîştinê vedike.
Ramanîna hestyarî, ku ji ber xweperestî û girîngiya xwe ve tê
.ajotin, rê li ber şaşfêmkirin û encamên xelet vedike
Gumanên wêranker û baweriyên derewîn bi dil û can red
bikin, û dil û canê xwe ber bi qada bawerî û bawerîya
bêkêmahî bi Xwedê ve bizivirînin. Di bêdengiya hizirkirinê

de, hişmendiya we dê bikaribe li ser rastî û têgihîştina rast
bisekine. Di vê ezmûnê de, bawerî geş dibe û vedibe, û bi
rêya têgihîştinê, hûn ê tiştên ku çav nedîtiye, guh nebihîstiye
.û hişê mirovan nefikiriye biceribînin

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve diçim

Çawa ku roj li ser rêyên herî qerebalix dibiriqe, ez ê
tîrêjên evîna îlahî li hemû cihên qerebalix ên çalakiyên xwe
.yên rojane bibînim

Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim giyanê
xwe bi sibehê re şiyar bikim û wê bînim ber deriyê te yê
.pîroz

Ya Xudan, ruhekî comerd bide min da ku ez tiştên ku
min hene bi yên din re parve bikim, û alîkariya min bike ku
ez di gola bêdeng a hişê xwe de şewqa heyva giyanê xwe
.bibînim ku bi ronahiya hebûna Te dibiriqe

Îro ez ê xwe bavêjim nav deryaya hizirkirin û ramanê li
ser Xwedê heta ku ez gewriyên şehrezayî û şahiya îlahî
.bibînim

Ez ê ji te hez bikim, Xudan, ji her tiştî bêtir, ji ber ku bêyî
.te ez nikarim ji tu mirovî an tişteki din hez bikim

Di kûrahiya çiyayan û ezmanên bêdeng de, û di
kûrahiya giyanê xwe de û di şikefta bêdengiyê de, ez hebûna
Xwedê hîs dikim û kêfxweşiya Wî ya domdar hîs dikim, û ez ji
kaniyên Wî yên paqij vedixwim ku qet ranawestin û heta
.hetayê zuwa nabin

Ez ji te hez dikim û te dihebînim, ey Xudan, ku evîna te
.di her dilê diloan û evîndar de serdest e

Kesekî ji mamoste Paramahansa xwest ku rêyekê nîşanî
wî bide ji bo pêşxistina kesayetiyek balkêş û mîzahî, û wî got:

Divê hûn dema ku hûn bi yên din re têkilî datînin, ji hêla
derûnî ve amade bin, ji ber ku bêhişbûn ji her tiştî bêtir zirarê
dide karakterê mirov. Bê guman, ez behsa bêhişbûna

mirovên mezin nakim, ku ramanên wan bi gelemperî di
.mijarên kûr de têne vegirtin
Her tim hişyar û haydar be, û tu dê bibî mîknatîsek
balkêş

Kes hez nake ku bê paşguhkirin. Em hemû dixwazin ku
hestên me werin berçavgirtin û li ber çavan bên girtin, û bi
heman awayî, divê em hestên yê din jî li ber çavan bigirin û
li ber çavan bigirin da ku em lihevhatin û têgihîştinê bi dest
bixin. Ji bo vê yekê, divê hûn ji her kesê li dora xwe re hişyar,
.têgihîştî û baldar bin
Mirîyan desthilat nînin ku yê din heqaret bikin, lê yê ku
bala xwe nade wan, dikare
Dema ku hûn di nav hevalên kesên din de ne, bi baldarî,
enerjîk û bi eleqedarî bi wan re têkilî daynin, lê ji axaftina li
.ser xwe dûr bisekinin

Her kes dixwaze li ser xwe biaxive, lê ev rêbazek qels e.

Bila yê din li ser xwe biaxivin ger bixwazin; guh bidin
gotinên wan. Bila li ser pirsgirêk, destkeftiyên xwe û
bandorên xwe biaxivin, lê bila magnetîzma we ji bo we
biaxive. Ronahiya çirayê bi zelaî ji bo xwe diaxive; bila
.lerizînên we yê bêdeng bi heman zelaliyê ji bo we biaxive
Xwedê di dîtiniyekê de nîşanî min da ku ew kesên ku di
şer de dimirin xewneke tirsna a mirinê dibînin, lê gava yê
baş ji laş radibin, ew mîna kabûsek tirsna şiyar dibin û
.kêfxweş dibin ku ji wê rizgar bûne

Hemû ezmûnên jiyana me beşek ji xewna kozmîk in.

Mirovahiyê kabûsa şer afirand, lê piştî ku qurbanîyên vê
kabûsê ji laşên xwe derdikevin, ew fêm dikin ku ew xewnek
tirsna bû ku ew jê şiyar bûne, û ew fêm dikin ku ew
.nemirine. Ev rastiyeke metafizîkî ya kûr e

Eger mirov bizanibûya ku ew xewn dibîne, ew ê ji
ezmûnên xewnên acizker êş nekişanda. Lê eger ew di nav
xewnê de xwe fêm bikin û kesek derbeyek kujer lê bide, ew
mirina di xewnê de wekî ceribandinek rastîn û tirsna xuya
.dike heya ku ew şiyar bibin û fêm bikin ku ew ne rast bû

Ev yek ji bo rewşa piştî mirinê jî derbas dibe. Gava ku
em ji laşên xwe derdikevin, em fêr dikin ku hişmendiya me
nemiriye, lê belê em ji laş û astengî û sînoren wê yên maddî
.azad bûne, û di wê rizgariyê de azadiyek mezin heye

Divê em qet mirinê nexwazin, lê belê divê em
hişmendiya xwe bi hevahengî bi Xwedê re û bi hizirkirina li
ser Wî amade bikin, da ku gava mirin di wextê xwe de were,
.em karibin lê tenê wek xewnekê binêrin

Ez dikarim xwezaya xewnî ya jîyan û mirinê bibînim her
dem ku ez bixwazim Ji ber vê yekê, ez pir girîngiyê nadim vê
laşê

Di bingeha sîstema demarî de fîzyolojiyeke giyanî heye
ku bi awayekî bêhempa rê dide mirovan ku bigihîjin qonaxên
.herî bilind ên pêşketina hişmendiyê

Mejiyê mirov, ji mejiyê piraniya ajalan mezintir e ji bilî
balîna û fîlan, tevlihevtir e û xwedî kapasîteyek mezintir ji bo
ramanê ye. Ev yek mejiyê mirov dike amûrek guncaw ji bo
mirovana, ku xwedî hişmendiyek pêşkeftîtir ji afirîdên din in.
Pêçandinên tevlihev û tevlihev ên mejiyê mirovan dihêle ku
kûr û kûr bifikirin. Ji ber vê yekê, tenê mirovahî dikare
bigihîje astên pêşketî yên têgihîştinê, û di encamê de,
Afirînerê xwe nas bike. Mirovê aqilmend ew e ku şîyanên
xwe yên rewşenbîrî di xizmet û sûdwergirtina mirovahiyê de
.li ser astên madî, rewşenbîrî û giyanî bi kar tîne

Zivistan bi cilê xwe yê sar, spî û mîna lîlyayê hat
Xwestekên min ji bo kêfên havînê wînda bûne
Ji min re hat gotin ku ez germahiya dilê te yê diloan
bigerim

Û gava bihar derket, reqisîya, bi her cûre kulîlkan
xemilandî

Bi bîhna çol û çiyayan, ji min re hat gotin ku ez ji te hez
bikim, Xwedayê min

Û havîn hat, melodyên xwe yên kesk di nav pelên nerm
de, di dengê xişxişîya spehî û xişxişîya darên çaman de
.digot

Ew israr kir ku ez ji te re bixwînîm
Tew axa nerm û nazik jî lingên min ên bi lez û bez
dihejand
Û wê ji wan xwest ku nêzîkî penageha te ya herheyî
bibin
Bîhna nerm ji min re got ku ez rêya wê bişopînim
Ber bi perestgeha te ya pîroz ve di dilê gul û reyhanên
lerzok de
Û çûkan ji min re gotin ku ez jî wek wan ji te re bistrêm
Û bayê pêldar li ser çem û robaran
Min bilbilên evîna xwe ji bo te şiyar kirin, û ew li ser
sînga te ya mezin dest bi şahiyê kirin
Û bi tîlên xwar ên giyayê, min fêr bû ka meriv çawa
ditewîne
Ez li ber te ditewînim, ey Xudan
Û buxûrê jî ji min re behsa bîhna xweş a rûnê te kir
Û ez çawa dikarim dilê xwe bi bîhna te ya pîroz li ber
?textê te yê bêdawî tijî bihêlim
Û kevirên piçûk, bêdeng û sebirkar ji min re gotin da ku
ez te bibînim, tewra di wan kesan de jî ku hewl didin
bextewariya min bidizin
Salên jibîrkirî ji min xwestin ku ez peyamek evîn û
dilovaniyê ji hevalên xwe yê mirovan re bişînim ku di her
.deqe û saniyeyê de pêçayî be
Û her ramanek ji min re digot ku ez di dilê wê de li te
bigerim
Evîna min îlham da min ku ez ji her tiştê ku bi rêya te
heye hez bikim
Û evîna min bi çirpe ji min re got: "Bi hemû hêza min ji
".min hez bike, ey Xwedayê min
Carekê ez li ser nivînek ji giya û kulîlkan dirêjkirî bûm û
min xewn dît ku her tişt xweşik û şad e
Serê min li ser giyayên dirêj, kesk û stûr bû, ku bi bayên
.ku bîhnek xweş hildigirtin min şil dikirin

Paşê ez neçar mam ku dest û laşê xwe bidim, û ez ji mezinbûna Afirînerê wê matmayî mam. Belê, ez matmayî mam ku ez, ku ji rastiya laşê xwe piştrast im, rojekê wê di erdê de bihêlim, ev laşê ku di dema mirinê de sar, zer û bêliv dibe, lê niha ew bi jiyanê dilşad xuya dike û bi sedan hest, .milyon raman û milyaran xeyal û têgihîştinan dihevine

Ev laş ew sehneya ku beşên jiyanê li ser vedibin e, ku kulîlkên bişirînan vedibin, tenê ji bo ku hatina mirinê ya neçar li dû wan were. Li vir, di nav goşt, hestî û xwînê de, û li pişt maskeya xweşik a çerm, gurên nexweşiyê û heywanên xwestekê vedişêrin. û li vir jî, di bin goşt de, rêyek veşartî ber bi padîşahiya ronahiyê ve heye. Ev laş dê hişk bibe û winda bibe dema ku xwediye wê - giyan - bi awayekî bêveger jê dûr bikeve. û çima na? Ji ber ku dema ku xwediye ronakbîr ê wargeha fîzîkî ji jiyanê di kulubeya qirêj û hilweşiyayî ya madeyê de, ku bi tîlên demaran ve girêdayî ye ku lînerîna domdar dixwazin, westiyaye, ew di xaniyek din de li quncikekî erdê Xwedê - di alemek din a hebûna tevahî de ku bîhna şahiyê li her derê û bînavber belav dibe, .teselî dibîne

Ruhê nemir bi kenekî herdemî rola jiyan û mirinê dilîze,

paşê diçe mala xwe ya herheyî

Ma temaşevanên sînemayê mecbûr in ku piştî ku pêşandan biqede heta hetayê di sînemayê de bimînin? Bê guman na. Divê mirov vegerin malên xwe. Bi heman awayî, giyan tîl vir da ku ji dîmenên sînemayê yên jiyanê kêfê bistînin, dûv re diçin û dîsa vedigerin. Ew ji temaşekirina fîlm û şanoyan hez dikin, û gava ku ew ji performansên ku xeyal dikirin westiyên, û dersên ku Xwedê dixwaze ew fêr bibin bi dest xistin, ew carekê û her û her vedigerin cihê bextewariya .herheyî

Dema ku nirx li ser edaletê neyên damezrandin, qul û

merc vedibin ku ji wan re bêbextî û êş diherikin. Ger nirx li

ser xweperestî, pevçûnên kujer û pêşbaziya dijwar bin,

encam dê qirêj bibin ji ber ku motîv nepak in, û di rewşek
.wusa de pere dê neyê pîroz kirin

Divê mirov wijdanê xwe ji xweperestiyê paqij bike û
hewl nede ku xwe li ser hesabê yên din dewlemend bike.
Razîbûna rastîn ruhanî ye, ne madî ye, û qezenca rastîn di
jiyanê de xwedîbûna xezîneyên şehrezayî, zanîn û evîna
.Xwedê ye

Divê em sade bijîn û her tim hewl bidin ku alîkariya yên
din bikin û rewşa wan bi qasî ku pêkan be baştir bikin. Lê ev
armanca hêja bi xweperestî û çavbirçîtiyê re ne lihevhatî ye
.bêyî ku em li yên din binêrin

Ew kesên ku ji dinyayê hez dikin nehevseng in û ji ber
vê yekê serkeftî nayên hesibandin. Jiyaneke sade û hevseng
hunereke ecêb û nîşaneke serkeftinê ye. Ew kesên ku
armanca wan tenê qezenckirina pereyan e, dê li cem Xwedê
.dilovaniyê nebînin

Rast e ku Xwedê hesta birçîbûnê di hundirê me de
çandiyê da ku em bikaribin bixebitin û debara laşê xwe bikin,
lê dabînkirina laş ne tenê armanca jiyanê ye. Armanc ji her
ramanek madî an demkî pir mezintir e, her çend ew ecêb, bi
.heybet û geş xuya bike jî

Yek ji şagirtan ji Mamoste Paramahansa pirsî ka meriv
çawa hebûna îlahî tecrûbe dike. Wî bersiv da: "Her şev, berî
ku hûn teslîmî razanê bibin, heta ku hûn hîs bikin ku
hişmendiya we cîhana ramanan qul kiriye û ketiye
dimensiyonek din, meditasyon bikin. Lêbelê, ev ne hemû ye.

Piştî ku hişê xwe ber bi hundur ve zivirînin, divê hesret
derkeve holê û xwestek divê mîna lehiyê ber bi Xwedê ve
biherikin. Dema ku şagirt bi tevahî xwe radestî Xwedê dike,
ew ji nişkê ve hîs dike ku wî dest daye hebûna Wî ya pîroz û
ew nas kiriye. Ew ê ronahiyek mezin a geş bibîne û dibe ku
milyaket û giyanên diloan bibîne. An jî dibe ku ew bîhnek
ezmanî ya serxweşker bibihîze û wê hingê ew ê bizanibe ku
Xwedê bersiva wî daye û têgihîştina wî dê vebe û Xwedê dê
razên jiyanê ji wî re eşkere bike. An jî dibe ku ew di dema

meditasyonê de di nav aramiyek mezin de were pêçan. Ger ew berdewam bike bi meditasyonê û Xwedê evîna xwe ya mezin bide wî, ew ê kêfxweşiyek îlahî ya ku ji her tiştî wêdetir e hîs bike. Xwezî bi wî kesê ku ev ezmûna bextewar ".tê dayîn

Evîna îlahî deriyê bihuştê vedike, ku bi riya wê lêgerîner dikeve hebûna Xwedê

Eger mirovek ji Xwedê, yê diloan û şehreza, nanê jiyana herheyî bixwaze, Ew ê kevirê nezanîna madî nede wan. Ger perestvanek xwarina aqilmendiyê bigere, Xwedê marê xapandinê pêşkêşî wan nake. Ger perestvanek ji Xwedê esansa bextewariya îlahî bixwaze ku hemû tîbûnê vedimirîne, Ew ê dûpişkê fikar û tengahiya psîkolojîk nede wan. Ger mirovên xapandî bizanin ka çawa diyariyên baş bidin zarokên xwe, Xudan - çavkaniya hemû qencî û şahiyê - dê çiqas bêtir zanîn û ronakbîriya giyanî bide wan ên ku ji Wî !hez dikin

Xwedê şehrezayiya herî bilind û zanîna herî mezin dide kesên ku li wan digerin, û Ew xwe dide lêgerînerê dilsoz ê ku ti şûna wî qebûl nake. Ewê ku bi hemû dil û canê xwe li Xwedê digere, zanatirîn zana ye, û ji mirovan hezkirotir e ji Xwedê re. Û dema ku hesreta perestvan zêde dibe, ew bersivek kêr û hezkirotî ji Xwedê werdigire û kêfxweşiya bêhempa ya evîne ya ku ji hêla kesên ku ji Hezkirotî hez dikin .ve tê ceribandin, tecrûbe dike

Kesê aqilmend ku di vê xewna kozmîk de bi hişmendiya giyanî û hesreteke îlahî ya zêde dibe rola xwe dilîze, nêzîkî Xwedê ye û ji Wî re delal e. Ew xwediyê evîna paqij e û bêyî armancên xweperest û bêyî pêşsertên pêşîn ji Xwedê hez dike, wek mînak gotina "Ey Rebbê min, ez ê bi şertê ku tu "tenduristî, pere û jiyanekê rehet bidî min, ez ê te biperizim Di navbera aqilmend û Xwedê de evînek kûr û hevbeş heye ku bêdawî û bêdawî ye. Ger kesek ji Xwedê tiştêkî taybetî bixwaze, Xwedê bi tevahî dizane ku ew kes ji Xwedê .bêtir bi diyariyên Wî re eleqedar e

Ne xelet e ku mirov ji bo pêdiviyên xwe dua bike, lê gava ku ew ji bo naskirina Xwedê û dîtina ronahiya rûyê Wî yê bi heybet dua dikin, divê ew ji vê yekê ti sûdek kesane nexwazin, û divê ramanên wan bi diyariyan bi xwe ve sînordar nebin, lê bi Diyarker bi xwe ve girêdayî bin. Dema ku lêgerîner bikaribe vê yekê bi dilsozî bike, ew ê bixwe hemî diyariyên din ji çavkaniya comerdî û okyanûsa bereketê .werbigire

Yek ji şagirtan ji mamoste Paramahansa şîret xwest ka çawa di hin rewşan de tevbigerin û bi yên din re mijûl bibin, :û wî got

Li pey rastiye here û jê dûr nekeve, û ji gotina tiştên ku dikarin zirarê bidin te an yên din dûr bisekine, her çend rast be jî, heta ku tu ji ruhê rastiye dûr nekevî. Di heman demê de, divê tu neçî ekstrema berevajî û ji bo dûrketina ji gotina .rastiye êşdar serî li derewan nedî

Li gel xwe û yên din rastgo be bêyî ku li ser tiştên nehewce bifikire. Rastiye bibêje û ji gotina tiştên ku zirarê didin kesî dûr bisekine. Bi navê rastgoyî û şefafiyetê hemû razên xwe eşkere neke, ji ber ku heke tu qelsiyên xwe eşkere bikî, ew ê her gava ku bixwazin hewl bidin te biêşînin an jî tinazên xwe bi te bikin. Çima çekek bide wan ku ew ?dikarin li dijî te bikar bînin

Bi awayekî biaxivin û tevbigerin ku ji bo we û yên din bextewarî û aramiyê bîne

Pêdivî ye ku meriv têgihîştina giyanî pêş bixe da ku cûdahiya di navbera rastiya ku qencyê tîne û vegotina rastiyan bêyî ku encamên ku ji wan derdikevin bifikirin, bizanibe, ji ber ku tişt li gorî dawîya wan têne nirxandin. Ne şîret e ku meriv her tiştê ku hûn dizanin bêje, û ne jî şîret e ku meriv li ser tiştên ku yên din divê ji bo qenciya xwe .bizanibin xwe veşêre û veşartî be

Dema ku têgihîştina te ya tevahî nebe, çêtir e ku di axaftinê de xwe ragirî heta ku tu têgihîştineke rasterast a .rastiye bi encamên adil ji bo hemûyan bi dest nexî

Her tim li ser Xwedê bifikire û alîkarî û rêberiya wî
bixwaze, û têgihîştina te dê vebe da ku tu tiştan bi zelalî
.bibînî û hingê tu dê bikaribî çêtir ji hev cuda bikî

Barkirina şaneyên laş bi zindîtiya ciwaniyê

Enerjiya kozmîk bi berdewamî û bê navber diherike nav
laş, lê piraniya mirovan ji vê zindîtiya zêde bêxeber in. Yê
ku wê hîs dikin, di şaneyên xwe de pêlek enerjiyê û herikînek
.nûjenker diceribînin ku hêzek nû dide wan
Hemû xweza bi rêzdarî li ber Rebê Gerdûnê ditewîne, û
hêza Wî di nav mirovahiyê de diherike. Pirsgirêk di têkçûna
çêkirina girêdanek xurt di navbera mirovahiyê û çavkaniya
hemû hêzan de ye. Em rasterast bi hêza îlahî dijîn, û hemû
.hêzên din bêyî hêza piştgirî ya Xwedê bêkêr in
Xwarin, oksîjen û tîrêjên rojê - ev hêman dikarin heta
radeyekê tenduristiyê bidin me, lê divê em fêm bikin ka
meriv çawa ji Çavkaniya Bêsinor tenduristiya bêkêmasî bi
dest dixe. Çavkaniyên maddî mîna pîlên piçûk in ku di
dawiyê de şarjê wan diqede, lê Çavkaniya Bêsinor
jeneratorek bihêz e ku hêza wê qet kêr nabe, bi berdewamî
giyan bi zindîtî, bextewarî û hêzê peyda dike. Ji ber vê yekê,
pir girîng e ku meriv bi qasî ku pêkan be xwe bispêre
.Çavkaniya Bêsinor
Kesê ku dixwaze divê rêbaza rast fêr bibe da ku
rasterast ji çavkaniya wê sûd werbigire, û divê fêm bike ku
fikir rastî ye, ji ber ku hemî diyardeyên xwezayî teşeyekî
ramana îlahî ne ji ber ku Xwedê berî afirandina vê erdê li ser
.vê erdê fikirî

Gelek kes bawer dikin ku raman berhema laş e, lê
pêkhatina pir rast a laş û hevrêziya ecêb a di navbera beş û
organên wê de bi awayekî zelal nîşan dide ku laş afirandina
.hişek kozmîk a pir bilind e
Hiş hêmana sereke ye ku laş kontrol dike, û ji bo mirov
pir girîng e ku ji pêşniyarên derûnî yê kêmasiyên mirovan
ên wekî nexweşî, qelsî, pîrbûn û bêhêvîtiyê dûr bisekine, û
xwe piştrast bike ku çalakiyek bêdawî di nav wî re diherike, û

ev çalakî bi aqil ve hatî xemilandin û dikare şaneyên laş bi
.tenduristî û zindîtiya ciwaniyê bar bike

Raman mêjî, hest û hestên her şaneyek zindî ne; ew
xwedî hêz e ku laş çalak û hişyar an jî bêhal û westyayî
bihêle. Raman efendiyê wê ye, û şaneyên laş mijarên wê ne,
ku guh didin ferman û qedexeyên efendiyê xwe yê herî
.bilind: raman

Em girîngiyek mezin didin qalîteya xwarina ku em rojane
dixwin, û bi heman awayî divê em bala xwe bidin qalîteya
xwarina rewşenbîrî û psîkolojîk a ku em her roj pêşkêşî hişê
.xwe dikin

Zanayê metafizîkî dibêje ku laş ne pêlek
elektromagnetîk e, lê pêlek hişmendiya ye ku di deryaya
.hişmendiya îlahî de diherike

Divê em her roj hêza xwe ya laşî xurt bikin, hêza xwe ya
derûnî zêde bikin, û bi rêya meditasyonê, ramana saxlem û
xebata erênî û berhemdar ku bi hev re sûdê dide beden, hiş
.û giyan, xweya xwe ya rastîn nas bikin

Xwedê di van salên dirêj ên jiyana min de min bi
bextewariyê pîroz kiriye. Çi mirov bişirîna razîbûnê li ser rûyê
min bibînin an na, kêfxweşiya îlahî her tim bi min re ye û qet
min nahêle. Çemê mezin ê bextewariyê di bin qûmên
hişmendiya min de bi berdewamî diherike û wekî kaniyên
.pîroz diherike ku baxçeyên jiyana min av didin

Ne aloziyên ji nişka ve yên jiyanê dikarin aramiya min
têk bidin, ne jî xeyala mirinê dikare bextewariya giyanî ya ku
.ez hîs dikim ji min bistîne

Zehmet bû ku ew rewş mayînde û neguherbar bibe, lê
fêkiyên giyanê ku ez niha jê kêfê distînim û bi yên din re
.parve dikim, hêjayî hemû hewldana ku min lê kir bûn
Ez bi rêberiya ruhê îlahî difikirim û tevdigerim. Pere di
jiyanê de qet armanca min nebûye, lê belê xizmeta birayên
min di mirovahiyê de bûye. Ji ber vê yekê, Xwedê gelek
deriyên qenciyê ji min re vekirine da ku ez xwe xwedî bikim

û mîsyona xwe bicîh bînim. Û her gava ku ez hewceyê
.alîkariyê bim, Xwedê tavi lê wê peyda dike
Tenê daxwaza min ew e ku ez xizmeta te bikim, û ji ber
.vê yekê ez li vir im

Hêza Xwedê di jiyana we de jî dixebite. Hûn ê vê rastiye
bi xwe biceribînin dema ku baweriya we xurt bibe û hûn fêm
bikin ku dewlemendiya rastîn ne ji serkeftina madî lê ji
.Xwedayê Teala tê

Her çend jiyana nepêşbînîkirî, bêserûber û sirrî xuya dike,
tîjî guman û her cûre pîrsgirêk û aloziyan e jî, em di bin
parastina domdar a Xwedê de dimînin. Divê em meseleyan
zêde nekin an jî li hember bûyeran aramiya xwe wînda nekin,
ji ber ku heke em bihêlin panîk me dagir bike, em hêz didin
xerabiyê û rehên wê kûr dikin, ku di axa tirs û fikaran de
.mezin dibin û geş dibin

Divê em hêvî nekin ku di ceribandînan jiyane de
bextewarî û aramiya mayînde bibînin; berevajî vê, divê em
wan di hundurê xwe de bigerin û kifş bikin. Wê demê, çî
ezmûnên ku em pê re derbas bibin, em ê bi heman awayî ku
em di fîlmekî de ezmûnên kesekî din temaşê dikin, çî xweş
.bin çî jî êşdar bin, bi wan re mijûl bibin

Mirovek dikare hemû serpêhatiyên xwe veguherîne
ceribandînan bi êş û bêbext eger ew destûrê bide hişê xwe
ku wiya bike. Dibe ku ew ji tenduristiyek baş kêfxweş bibin û
dîsa jî qîmeta wê nebînin. Lê heke ew nexweş bikevin, ew ê
wê hingê xwe bitewînin û qîmetê bidin bereketa başbûnê.
Divê em kerema Xwedê qebûl bikin û ji bo bereketên ku ew
dide me spasiya wî bikin bêyî ku li benda rewşên neyînî bin
.da ku em spasdar bin û kerema Wî qebûl bikin

Divê jiyana tevliheviyek ji hizirkirin û çalakiyê be. Dema
ku mirov hevsengiya xwe ya psîkolojîk wînda dike, ew li
hember êrîşa xeman, ewran xemgîniyê û êşên êşê
bêparastin dibe. Û heke ew hewl bidin ku qanûnên tenduristî,
serfirazî û şehrezaiyê binpê bikin, ew ê bê guman ji
.nexweşî, xizanî û nezanî cefayê bikişînin

Divê em niyetên xwe pak, motîvên xwe pak bihêlin, û bi awayekî tevbigerin ku aramiya hişê me bîne, û nehêlin ku şert û mercên jiyanê aramiya me xera bikin û bextewariya .me xera bikin

her wiha aqilê me xurt bikin û barê qelsiya rewşenbîrî û exlaqî ya ku ji salan û nifşan mîras maye red bikin. Divê ev qirêjî di agirê biryardariya nûkirî û çalakiya berhemdar de werin şewitandin. Bi vê nêzîkatiya avaker, takekesê bi rastî .pabend dikare bigihîje asoyên rizgarî û azadiyê

Qanûnên herheyî yên bextewariyê

Digotin ku di serdema zêrîn a yek ji hukumdarên rastgo yên Hindistanê de, ti bûyer, mirina pêşwext, an jî karesatên xwezayî çênebûne ku aramî û ahenga bêkêmasî ya .padîşahiya wî xera bike

Dema ku endamên malbatê bi durustî û rastgoyîyek mezintir bijîn, her mal dê bêtir ahengek, tenduristî û hezkirinê biceribîne. Lê gava ku endamên malbatê bi xweperestiyek kirêt bi hev re tevbigerin, mal dê bixweber bi nakokî û nefretê tijî bibe. Ev ji bo miletan jî derbas dibe. Dema ku mirov bi durustî û durustî bijîn, ew ê şahidiya .Padîşahiya Xwedê li ser Erdê bikin

Dem kurt e Îro em li vir in, sibê em ê biçin Lêgerîna Xwedê îmtiyaza herî bilind a mirovahiyê ye Divê em ji azadiya ku Xwedê di vê jiyanê de daye me herî zêde sûd werbigirin û wê bi aqilmendî bikar bînin da ku em bi şexsî .rastiyên giyanî yên herheyî biceribînin

Guneh her tiştê ku ji bo mirovan dibe sedema êş û azarê ye. Xezal ew e ku wan hetahetayê bextewar dike. Ger mirov di ramanên xwe de ahengek giyanî û di hundurê xwe de aramiyê tune be, xaniyek nû, otomobîlek nû, an tiştek din ê nû dê nikaribe bextewarî û aramiyê bîne giyanê wan; berevajî vê, êşa wan a hundurîn dê bimîne tewra bi .bidestxistina wan tiştên nû û hêj bêtir

Bexteweriya rastîn di şiyana dijberiya şert û mercan û li hember hemû ceribandînan derveyî de ye. Ew wê demê tê

dîtin ku hûn dikarin êşa êşdar û zehmetiyên dijwar ên ku ji ber pêşdarazî û hewldanên xerab ên yê kesên din ên ji bo zirarê û girtina we çêdibin, tehemûl bikin, û hûn bi evîn û bexşandinê bersivê bidin gunehên wan. Dema ku hûn bikaribin aramiya hişê xwe tevî êşên êşdar ên şert û mercên derveyî biparêzin, wê hingê hûn ê tama bexteweriyê tam .bikin

Nivîsarên Pîroz dibêjin ku ew kesên ku fermanên îlahî paşguh dikin û li pey xwestek û xeyalên xwe yê bêaqil diçin, ne bextewariyê dibînin û ne jî digihîjin armanca xwe ya dawîn. Ew lêgerînerê rastiyê teşwîq dikin ku Nivîsarên Pîroz ji xwe re bikin rêber û dadwer di destnîşankirina tiştên ku divê werin kirin û ji çî dûr bisekinin de, û meseleyan ji hev cuda .bikin û li gorî aqil tevbigerin

Ew kesên ku ji xwe bawer in, ew kes in ku bi durustî tevdigerin. Bextewarî tenê ji ramanên pak û kiryarên rast tê. Ger tu niha bextewar bî, tu dê di pêşerojê de, hem li vir û .hem jî li cîhana din bextewar bî

Divê em bi berhevkirina fêkiyên aqilmendiyê berhema bextê berhev bikin dema ku tava derfetên berdest dibiriqe. Bi gotineke din, divê em derfetan bigirin berî ku pir dereng .bibe

heke tu fersendê bikar Fersendê bikar bîne, çimkî)

(neynî, ew ê bibe sedema poşmaniyê

Xwedê qanûnên giyanî dane me ku jê re ferman tê gotin. Lê ev ferman her roj û li her derê tên paşguhkirin û şikandin. Heta ku mirov wateya wan a giyanî fam nekin, ew ê her gav li ser wan gilî bikin û ji wan dûr bikevin. Ev ferman rêzikên tevgerê yê bêdem in ku ji hêla hemî olên Îbrahîmî ve têne pejirandin. Lêbelê, nivîs pir caran aliyên psîkolojîk ên van fermanan û feydeyên têkildarî şopandina wan rave nakin. Mirov van fermanan li cihên îbadetê qebûl dikin lê li derveyî wan wan dişopînin, vê yekê bi îdiaya ku ev rêzik ne pratîkî, nelojîk û ne li gorî demê ne rewa dikin. Lêbelê,

binpêkirina van fermanan sedema bingeîn a hemî
.bextreşiyên li cîhanê ye
Lê feydeya wan fermanan çî ye û avantajên wan li ku
?ne

Pirtûkên pêroz şîretê didin mirovan ku li ser Xwedê
bifikirin, hişê xwe têxin nav Wî, hemû meseleyan radestî Wî
bikin û bi îbadetê ji dil, bê durûtî û bê sextekarî, îbadetê
.Wî bikin

Divê naskirina Xwedê armanca dawîn a jiyanê be. Erkên
dinyayî bêtî hêza ku Xwedê daye mirovahiyê nayên
bicihanîn. Kirina erkên asayî dema ku Xwedê ji bîr dike şaşî û
.guneh e

Guneh tê wateya nezanî: tevgerîn bi awayekî ku li dijî
.qenciya herî mezin a mirovan e
Çima mirov xemgîn û poşman dibin? Ji ber ku wan rast
nekirin, ji ber ku Xwedê di dilê wan de ne di rêza yekem de
.bû

Divê tiştê di jiyana mirovan de ji Xwedê girîngtir neyê
hesibandin. Ger mirov bi rastî ji Xwedê re eleqedar be û erkê
xwe yê giyanî yê li hember Wî bicîh bîne, rewşa wan dê bi
her awayî baştir bibe, û ew ê tevî hemî şert û mercên
.derdorê xwe ewle û bi ewlehî hîs bikin

Her ku mirov dest bi perestina milk, pere, navdarî, an
tiştê din ji bilî Xwedê dike, bêbextî dibe qedera wan. Ew
kesên ku hemû bala xwe didin van tiştan, di rastiyê de wan
perest dikin, û ji ber vê yekê ew nêzîkî Xwedê nabin, lê ji Wî
dûr dikevin. Lê ew kesên ku li Xwedê dinêrin, li ser Wî
difikirin û di dilê xwe de bi Wî re diaxivin, nêzîkî Wî dibin û di
.têkiliya xwe ya bêdeng de bi Wî re kêfxweşiya hundirîn dijîn

Tenê Xwedê dikare xewn û hêviyên mirovan ji bo
bextewariya mayînde bicîh bîne. Ji ber vê yekê, divê tiştê
.neyê hiştin ku cihê Xwedê di dil de bigire

Sembolên pêroz hene ku dikarin alîkariya lêgerîner bikin
ku Xwedê bi bîr bîne û nêzîkî Wî bibe Lêbelê, heke kesek
dest bi perestina van sembolan bike, zirara wan dê ji

feydeya wan zêdetir be. Divê îbadet tenê ji Xwedê re be, ji
.ber ku tiştêk din ne hêjayî perestîna ye

Çi cewherê îbadetên rêûresmî be jî, ew ji bo Xwedê
qebûlkirî ye heya ku îbadetkar wê bi hişmendiya giyanî û
hesreta Wî pêk bîne. Lêbelê, gelek kes bingeha îbadetê fam
nakin, û raman û dilên wan ji Xwedê ber bi rîtuêlan ve diçin,
.bi vî rengî ji îbadetên xwe zêde sûd wernagirin
Bawermendên rastîn nahêlin ku hişê wan bi ti wêne an
formekê ve were sînordarkirin, lê ew bi evîna herî kûr û bi
tevahî bala xwe didin ser ruhê îlahî yê li pişt hemû wêne û
.forman

Xwedê mutleq û bêdawî ye, û tu wêne an peyker nikare
wî bigire

Meriv dikare bibêje ku Xwedê xwe di her kesê ku ji dil û
can jê hez dike û bi wî re di ahengekê de ye de nîşan dide, ji
ber ku ew li her derê heye û ji ber vê yekê di her kesî de
heye. Lêbelê, ne her kes xwedî şiyana nîşandana hebûna
îlahî ye. Roj hem li ser komir û hem jî li ser elmasê bi heman
rengî dibiriqê, lê elmas tîrêjên rojê distîne û nîşan dide, lê
komir nikare. Bi heman awayî, hemî mirov di ronahiya
Xwedê de dimînin, lê tenê çend kes dikarin wê ronahiyê
bistînin û di raman û kirinên xwe de nîşan bidin. Ji bo vê
yekê, divê ew bi rêya meditasyonê û bi şopandina hînkirin û
.fermanên îlahî xwe paqij bikin

Dema ku em navê Xwedê bilêv dikin, divê em bi kûrahî
û bi dilpakî hay ji gotinên xwe hebin. Ger hûn bikaribin di
dema nimêjê de li ramanên mirovan binêrin, hûn ê bibînin ku
piraniya wan li ser her tiştî difikirin ji bilî Xwedê, her çend ew
.navê Wî bilêv dikin jî! Duayek wusa bê encam û bêqîmet e
Dema ku em dua dikin, divê em hewl bidin ku hemû hişê

xwe li ser Xwedê bigirin, li şûna ku tenê navê Wî yê pîroz
dubare bikin û bihêlin ku ramanên me bigerin. Yek ji xaltîkên
min duayên xwe li ser tirîyên duayê dixwend, ku kêşî caran ji
destê wê derdiketin. Lê rojekê wê ji min re îtîraf kir ku tevî ku
çil salan ev adetê duayê dikir jî, Xwedê bersiva duayên wê

nedaye. Ne ecêb e! "Duayên" wê ji adetek tirsna wêdetir ne
.tişte bûn

Dema ku em dua dikin, divê em ji bilî Xwedê tişteki din
nefikirin. Divê em hewl bidin ku di îbadeta xwe de dilsoz û di
duayên xwe de dilsoz bin. Bikaranîna tembûrên nimêjê û
gazîkirina navê Xwedê bi berdewamî tê qebûlkirin dema ku
ev pratîk ji dil derdikeve û ji hêla dilsozî û hişê armanckirî ve
tê piştgirî kirin. Lêbelê, ev pratîk dikare bi demê re otomatîk
.bibe

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de, li ser rozarya hesret
û evîna îlahî biçirpînin; ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê
dixe. Bi sarbûn û hişê xwe yê bêserûber gotina navê Xwedê
kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil û hişê
mirov bi evîna Xwedê tijî be. Pratîkkirina balkişandina derûnî
bi rêya rahênanên yogayê yê bilind alîkariya me dike ku em
nêzîkî Xwedê, çavkaniya herî bilind a rûmet û şahiyê bibin, û
her weha alîkariya me dike ku em bi Wî re bifikirin û bi Wî re
.biaxivin

Girîng e ku hûn hefteyê rojekê ji bo vekişîna giyanî (eger
gengaz be) ji bo hizirkirina li ser Xwedê û ji bo ezmûna
aramî, aştî û aştîya hundirîn veqetînin. Dema ku bi vî rengî tê
derbaskirin dê ji bo pirsgirêk û fikarên ku hûn di mayîya
.hefteyê de rastî wan tên, melhemek aramker be

Her kes hewce ye ku her hefte rojekê di tenêtiyê de an jî
di "vekişînek giyanî" de derbas bike da ku birînên xwe yê
hestyarî û êşên xwe derman bike. Dema ku ew roj bibe roja
aştî, şahî û razîbûnê, hûn ê hefte bi hefte bi bêsebrî li benda
.wê bin

Tenêti bedela mezinbûnê ye. Hûn ê ji encamên ecêb ên
ku bi rêya vê vekişîna giyanî û girêdana bi giyanê we û bi
Xwedê re ji bo hiş, beden û giyanê we tene bidestxistin
matmayî bimînin. Ger hûn ber bi bextewariya rastîn ve biçin,
divê hûn serê sibê dema ku şiyar dibin û her weha berî ku
.hûn bi şev razên, xwe di okyanûsa aştîya îlahî de binav bikin

Zanayên Hindistanê ne tenê rojekê ji tenêtiyê şîret dikin,
lê tekez dikin ku di çar demên diyarkirî yên rojê de pêdivî bi
meditasyona bêdeng heye. Di sibehê de, berî ku meriv rabe
û kesekî bibîne, divê mirov ji aramî û hesta aştîyê kêfê
werbigire. Di nîvro de, divê mirov berî nîvro hişê xwe aram
bike, û dîsa berî şîvê ji demekê aştîyê kêfê werbigire. Di
dawiyê de, berî ku meriv bi şev razên, divê mirov careke din
.bikeve rewşek aştîyê

Ew kesên ku di dema tenêtiyê û di van çar demên
rojane de bi baldarî bêdeng dimînin, bê guman dê bi Xwedê
re di nav ahengekê de bin. Ew kesên ku nikarin van hemî
deman bişopînin, divê herî kêr saetên sibeh û êvarê terxan
bikin. Bi vê yekê, jiyanê wan dê ber bi başîyê ve biguhere û
.ew ê bextewariyê biceribînin; ezmûn delîla herî baş e
Eger tu bêyî ku têra xwe pereyan ji bo dabînkirina
hesabê xwe yê bankê razînî, çekan binivîsî û îmze bikî, dê
pereyên te xilas bibin. Ev yek ji bo jiyanê te jî derbas dibe.
Bêyî danîna aramiyê ya birêkûpêk di hesabê jiyanê te de,
enerjiya te dê kêr bibe, aramiya te dê winda bibe û
bextewariya te dê winda bibe. Bi kurtasî, di dawiyê de tu dê
rastî îflasa hestiyarî, derûnî, laşî û giyanî werî. Lê belê
kûrbûna rojane ya li ser Xwedê dê kêmasiyên di giyanê te de
.telafî bike

Lêgerînerê dilsoz rojane difikire, bi hemû evîn û hesreta
di dilê xwe de bi Xwedê re têkilî datîne, jê lava dike ku xwe
eşkere bike. Ger tu evîndarê Xwedê yî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê tu hiş û laşê xwe di aramiya Wî de binixumînî,
û jiyanê dê li te bikene, û karûbarên te dê bi gelek awayan
baştir bibin. Mirovekî aram kêr daran xeletîyan dike û li cihê
.ku bi hezaran tîk diçin, bi ser dikeve
Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî naxwin,
xemgîn û bêbext dibin. Ew aciz dibin û dibin makîneyên
.meşê

Heta ku hûn hewlek giyanî bidin û di dilê xwe de cihê yekem bidin Xwedê, roja aqil û aştiyê wê di asîmanê aramiyê .de hilê û bi tîrêjên xwe yên şîfayê hebûna we dorpêç bike

Roja hizirkirinê divê di heman demê de rojek bêhnvedana derûnî û laşî û çandina aştiya hundirîn be. Her .çalakiyek ku aqil û aştiyê dide wê rojê çalakiyek pîroz e Ji bo rêzgirtina li dê û bavan, pirtûkên pîroz pêşniyar kirine ku meriv bi wan re baş tevbigerin: "Qurmetê li dê û "bavê xwe bigire" û "Ji dê û bavê xwe re dilovan be

Divê bav û dayikên mirovan wekî nûnerên Xwedê, ku diyariya afirandina mirovahiyê daye wan, bên rêzgirtin.

Dayik temsîla evîna paqij a Xwedê ye, ji ber ku dayikeke dilovan li cihê ku kesek din nabihûre, efû dike. Bav nîşaneyê .şehrezaiya Xwedê û parastina zarokên xwe ye

Divê mirov ji dê û bavê xwe cuda ji Xwedê hez neke, lê wekî îfadeya wê evînê. Parêzvan û aqilmend. Ruhê îlahî yê herî bilind dibe bav û dayik da ku alîkariya zarok bike, ji ber .vê yekê divê ew di dêûbavan de were rûmetdarkirin

Nivîsarên pîroz her wiha şîretê didin me ku em ji bo kuştinê nekujin, ji ber ku wê demê mirov dibe kujer. Divê mirov di kêliyek hestiyarî ya dijwar de canê kesekî din negire. Lêbelê, heke hezkiriyên wî/wê di bin gefê de bin, divê mirov ji bo parastina kesên ku Xwedê spartiyê wan şer bike, ji ber .ku parastina malbat û welatê xwe erkek pîroz e

Derbarê qedexekirina zînayê de, armanca îdeal a yekîtiya cinsî divê ew be ku zarokên ku li gor wêneya Xwedê hatine afirandin û îfadeya evîna paqij a ku ji hêla hevjinên ku Xwedê di hev de dibînin ve tê hîskirin, were hîskirin. Ew

kesên ku tenê di asta laşî de dijîn, bêyî ku rêz li evîna rastîn an armanca bilindtir a ku xwesteka cinsî ji bo wê hatiye afirandin bigirin, li gorî vê fermanê zînayê dikin. Di vê rewşê de, ew ji heywanên ku xwestekên xwe yên cinsî têr dikin û .dûv re rêya xwe didomînin ne cuda ne

Xwedê ev meyla afirîner di mîr û jinan de afirand da ku di jiyana zewacê de evîna rastîn a hevbeş biafirînin û îfade

bikin, û divê bi awayekî din neyê xelet bikar anîn, lê divê
.were veguheztin bo çalakiyek pîroz û zanînê
Eger tu bikaribî hêza cinsî di hundirê xwe de kontrol bikî
û belav bikî, tu dê bikaribî şîyanên mezin ên derûnî ji bo
nivîsandin, xêzkirin, an jî ji bo eşkerekirina jêhatîyên veşartî
.bi gelek awayên din pêş bixî
Û gava ku hûn di dawiyê de bikaribin çalakiya afirîner
kontrol bikin û bi awayekî giyanî veguherînin, hûn ê aştîyek
mezin, evînek mezin û kêfxweşiyek giyanî ya zêde
.biceribînin
Pîroz û rêberên giyanî yên ku çalakiya xwe ya cinsî bi
awayekî giyanî veguherandine, ew dew in ku dikarin di
cîhanê de û di lêgerîna ezoterîk a ji bo rastiyê de kîrinên
.ecêb û ecêb pêk bînin
Ji ber vê yekê, bikaranîna herî bilind a ajotina cinsî
bilindkirina hêza wê ye, ango kanalîzekirina enerjîya wê ber
bi armanceke bilindtir ve da ku şehrezayî, ramanên bilind û
îdealên giyanî nîşan bide. Divê mirov ji ramanên cinsî an jî
xwesteka tiştên qedexe kêfê negire. Dema ku ev cure
xwekontrolkirin were bidestxistin, mirov dê li ser têkiliya
.cinsî û armanca wê ya bilind perspektîfeke saxlem hebe
Koletiya meseleyên cinsî tê wateya windakirina
tenduristî, xwekontrol û aramiya rewşenbîrî, û bi kurtasî,
.hemî hêmanên bextewariyê yên ku mirov hewce dike
Pirtûkên pîroz her wiha ji me dixwazin ku em diziyê
nekin. Ger komê ji hezar kesan ji hev dizî bikin, her yek dê
999 dijmin hebin. Ji ber vê yekê, divê mirov mafên yên din
binpê neke, û erdê wan, aramiya wan, evîn, rûmeta wan, an
jî ti milkên wan ên madî an manewî desteser neke. Ger hûn
xwesteka standina tiştê ku ne ya we ye hîs nekin, tiştê ku
hûn hewce ne an dixwazin dê were ba we. Dizî pêşî di hişê
mirov de dest pê dike dema ku mirov dest bi çavnebariya
yên din dike. Divê tovên xwestekên xerab ji hişê mirov werin
rakirin. Fedakariya manewî rê ye. Wê demê, mirov dê bi
xwezayî pîrbûnê bikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew

dizanin û çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin.

Ev qanûnek îlahî ya bêqusûr e. Di derbarê diz û mirovên xweperest de, ew jiyana xwe li dû milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yên din hene, her çend .xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan

nikare bextewariyê nas bike

Bextewarî tenê bi hevkarîya giyanî tê. Ew wê demê tê ku mirov pêdiviyên yên din wekî yên xwe hîs dike û ji bo yên din .jî dixebite mîna ku ew ji bo xwe dixebitin

Fermanek din a girîng ew e ku meriv ji şahidiya derew dûr bisekine. Zirardayîna kesekî bi tahrîfkirina rastiyê rêyek din e ku meriv ahenga civakî têk bibe. Ger kesek dixwaze baş were dermankirin, divê ew li gorî wê bi yên din re jî .tevbigerin

Divê rastî her tim were gotin, lê divê cudahî di navbera

gotina rastiyê û tenê gotina راستیان de were çêkirin.

Behskirina kesekî wekî seqet an kor êşdar û bêkêr e; divê mirov hestên yên din li ber çavan bigire û ji şermkirina wan dûr bisekine. Bi heman awayî, eşkerekirina راستiyek ku dikare bêtî armancek heja kesekî xiyamet bike jî xelet e. Ji aliyekî din ve, divê mirov derewan neke da ku ji gotina راستiyê dûr bisekine; berevajî vê, mirov dikare di hin rewşan de bêdeng bimîne da ku ji şermkirin an zîrêdana yên din .dûr bisekine

Divê mirov ji çavnebariyê, nexweşiyê wêranker ku aramiya giyan dixwe, hay ji xwe hebe. Her ku mirov tiştê ku yê yên din e bixwaze, bêbextî û bextreşîya wî/wê mezintir dibe. Mirovê çavnebar jiyaneke bi pirsgirêk dijî, qet tama aramiyê nizane. Ji bo wî/wê gelek çêtir e ku rêz li xwe bigire, .xwe bispêre xwe û li dewlemendiya hundirîn a giyanî bigere

Rûmet û qîmeta xwerû ya mirov ji her tiştê ku ew

dixwaze an jî dixwaze xwediyê wê be pir mezintir e. Xwedê

di her mirovî de bi awayekî diyar e ku di tu mirovî din de diyar nabe. Rûyê wan ne wekî yê tu mirovî ye, û giyanê wan

ne wekî yê tu mirovî ye, ji ber ku di hundirê wan de xezîneya herî mezin a hemû afirandinê heye - û ew xezîneya herî mezin Xwedê ye.

Em bi rabirdûyê ve girêdayî nînin

Dema ku mirov xwedî baweriya rast be û li gorî wê tevbigere, ew ji wan kesên ku baweriya wan kêm e û di şerê jiyanê de erkên xwe pêk naynin bextewartir e. Baweriya saxlem û kiryara rast (ku ji hêla motîfên hêja û niyetên baş ve tê piştgirî kirin) her gav li her deverê ku bextewarî heye hene, û li her deverê ku bextewarî tune be winda dibin. Ji vê yekê, em dikarin bigihîjin wê encamê ku ew du şertên bingeîn ên bextewariyê ne, ku bêtir wan nayên bidestxistin. Yê ku bextewariyê dixwazin, tenê hewce ne ku van her du hemanên bingeîn hebin, ku kevîrên bingeîn û stûnên wê ne.

Mirov nikarin bi dilxwazî pêkhateyên bêdawî yên gerdûnê kontrol bikin, ne jî dikarin wan biguherînin an jê bibin. Ev pêkhate bi awayekî tevlihev bi tevna jiyanê mirovan ve girêdayî ne, û mirov nikarin ji wan dûr bixebitin. Lêbelê, ew dikarin hişê xwe kontrol bikin da ku xwe biguncînin van pêkhatayan.

.Ziyanê nede wî

Bav û kalên me ji me bextewartir bûn, ne ji ber ku ew ji me yê niha bêtir tiştên dinyayî û kêfên wan hebûn, an jî ji ber ku ew kêmtir rastî pirsgirêkên jiyanê dihatin, lê ji ber ku ew xwedî hevsengiya psîkolojîk bûn ku rehetî, aramî, razîbûn û bi kurtasî bextewarî dida wan.

Ew ji bo bextewariya xwe ne girêdayî şert û mercên derveyî bûn, ne jî ew teslîmî şert û mercên derveyî bûn ku wê ji wan bistînin. Hestên wan ên rehetiyê, aramiyê, bextewariyê û razîbûnê xwezayî, normal, saxlem û mayînde bûn. Ger em bixwazin bextewariyê bijîn, divê em jî van

?hestan pêş bixin. Û kî ji me nake

Çarenûs encama bikaranîna îradeya azad an azadiya hilbijartinê ya berê ye. Bi pratîkên me yê îradeya azad ên

berê, me çarenûs û qeder anî û tîne ser xwe. Lêbelê, em ne
bi rabirdûyê ve girêdayî ne, û ne jî em her û her bi encamên
kiryarên xwe ve girêdayî ne. Em dikarin tiştê ku me çandiyê
betal bikin û tiştê ku me nivîsandiyê jê bibin ger em wusa
bixwazin û hewl bidin ku rêça xwe rast bikin û kalîteya
berhema xwe baştir bikin. Ger em tovên kiryarên bi
encamên êşdar ji holê rakin û li şûna wan tovên ku ji
xwezaya giyan re bêtir guncan in biçînin, em ê bê guman
fêkiyên bextewariyê ji wan tovên baş ên ku di axa giyan de
hatine çandin bidirûn. Divê em niha, niha û ne sibê, îradeya
xwe ya azad bikar bînin, ger em bixwazin bextewariyek
.mezintir bi dest bixin an êş û azarê kêmkirî bikin
Ji ber vê yekê, şert û mercên bextewariyê di hundirê
mirov de ne, û tiştê ku divê ew bike ev e ku bi ciddî li ser wê
hevkêşeyê bisekine ku xeletî nake, û encam dê di
berjewendiya wî de bin ger ew nirxandina çêtirîn bike û pê re
mijûl bibe. Lê mirovê xwedî îradeyeke xurt bi Xwedê re di
ahengekê de ye

Enerjiya hişê ya konsantrekirî

Dema ku hûn tîrêjên rojê li ser xalek pir biçûk
disekinînin, ew germê çêdike, û ew germî dikare dar, qumaş,
kaxez û hwd. bişewitîne. Bi heman awayî, dema ku hûn hişê
xwe bi baldarî disekinînin, enerjiya wê ya komkirî ew e ku
xerabî û rehên gumanan, sedema hemû têkçûnan,
.bişewitîne, û ronahiya şehrezayiyê bi geşî û tîrêjê bibiriqe
Dema ku raman bi Xwedê re, ku çavkaniya hemû
qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz e, di ahengekê de
be, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû
hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve
girêdayî ne, ku dikarin di her warî de sedemên nû ji bo
.serkeftinê biafirînin

.Xwedê hewlên baş û xêrxwazî bi serkeftinê tac bike

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji
kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de

kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên
ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok
girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiyan wan
.raman û kiryanan nîşan didin

Dema ku hûn li rojê bi mîlyonan kîlometreyan dûr di
fezayê de dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir
xuya dike. Lêbelê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra
rojê sed carî mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me Erdê
rasterast li ber rojê bi cîh bikin, ew ê wekî xalek piçûk li gorî
wê xuya bike. Bifikirin ku firehiya mezin a rojê fireh dibe heta
ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê şîn bigire. Ezmanê
ku em dibînin tenê perçeyek piçûk e, tenê xalek, ji fezaya
bêdawî ye ku gerdûnê dagir dike. Her çend roj berfirehbûna
xwe ber bi bêdawîbûnê ve bidomîne jî, ew dîsa jî nikare
bêdawîbûnê bigire nav xwe. Ev xeyala kozmîk a piçûkbûn û
dawîbûnê şiyana hişê ji bo girtina berfirehiya gerdûnê, eslê
.wê û sînorên wê sînorê dike

Ewê ku ne girêdayî pîvan û pîvanan e, ku bê sînor û bê
eslê xwe ye, Xwedê ye, ku li her derê heye û li deverên herî
dûr ên fezayê heye. Ew di stêrkên dûr û dûr de ye, mîna ku
ew di nav te û di nav min de ye, û ew bi hişmendî ji her
fezayê ku dagir dike haydar e, çi piçûk be çi mezin be. Ji
"pirtûka "Armanca Dawî ya Mirov

Dua

Ey Xudan

Destê min ji tariyê ber bi ronahiyê ve bigire

Ey bêdengiya kozmîk

Ez dengê te di nav gurrîna çeman û şewqa bilbilan de

dibihîzim

Di girîya bayê de, di gurîna pêlan de, û di gurîna

lerizînan de

Ey Xudanê delal

Ez ne bi gotinan, lê bi hesreta dilekî ku ji hesreta te

dişewite te dipêrêzim

Bila ez firehiya te ya fireh bibînim

Hebûna te ya berdewam li pişt her tiştî
Belkî ez ê fêm bikim ku ez beşek ji hebûna te ya
neguherbar im ji bo her û her
Ey okyanûsa tijî
Xwezî çemên pêçayî yên xwestekên min bikaribana di
nav çolên asteng û astengan re biherikin
Di dawiyê de, aloziya te ya herî mezin tevlihev bû
Alîkariya min bike ku ez guh bidim dengê te, Xudan
Dengê kozmîk ku lerizîna gerdûnê jê derket
.Bila ez hebûna te bi dengê pîroz (Om - Amîn) fam bikim
melodî pîroz e ji bo hemû dengên pîroz
Dema ku ez guh didim senfoniya hebûnê, hişyariya xwe
berfireh bikim
Bila ez xwe wekî okyanûsa kozmîk hîs bikim
Û tevgerên lerizî yên laş li ser singa wî direqisin
Bila dengê herî pîroz di hundirê min de deng vede
Berfirehkirina hişmendiya min ji laş ber bi gerdûnê ve
Dibe ku ez bextewariyeke bêdawî û hemû-dorfireh hîs
bikim
Ji deryayeke ronahiyê ya zêde diteqe
Ey hêza bêdawî
Ey şehrezayiya herheyî
Giyane min bi lerizîna te ya giyanî tijî bike
Ey dengê peyva kozmîk a pîroz
Şaşıyên min rast bike
Min pêwîst e
Destê min ji tariyê ber bi ronahiyê ve bigire
Her gava ez li Te difikirim, ey Xudan, lehiyek ji hesreta
şewitandinê di hundirê min de çêdibe, hestên min dihejîne û
ji dilê min ber bi her şaneyek di laşê min de diherike, wê bi
evîna îlahî bar dike
Xwesteka min a herî mezin ew e ku ez bigihîjim kûrahiya
hebûna te û ji hebûna te kêfê bistînim
Û ji nişkê ve deriyê giyan vedibe, û ez bi dîtina ronahiya
!te ya geş ji kêfxweşiyê diqelişim

Ji bilî çend kesên ronakbîr, piraniya mirovahiyê nizane
ku paşeroj çawa ye. Lê dîsa jî, nezanîna me ya li ser paşerojê
ji bo me jî sûdmend e. Ji ber ku eger me her tiştê ku me di vê
jiyanê û jiyanên berê de kiriye bizanibûya, em ê ji ber gelek
kiryarên xwe şaş û metel bimînin. Bi rastî, dibe ku îradeya
me jî ji ber şokê felç bibe, me nekaribe ku em li pey
armancên xwe berdewam bikin û me bike qurbanê
bêhêvîtiyê. Heta di vê jiyanê dinyayî de jî, jibîrkirin nîmetek ji
Xwedê ye, ku rê li ber bîranînên paşerojê, nemaze yên tal û
.bi êş, digire ku li ser raman û hestên me serdest bibin
Lê şikir, çirûska îlahî ya di hundirê me de her tim bi hêvî
û xwesteka berdewamiya rêwîtiya bêdawî ya jiyanê dibiriqe.

Divê em ji Xwedê re ji bo van herdu nîmetan şikir bikin:

.jibîrkirina rabirdûyê û hêviya pêşerojê
Divê em negihîjin wê encamê ku çarenûs astengiyan li
pêşiya îradeya azad datîne. Lêbelê, divê em hemû hewla
xwe bidin ku li hember bandorên neyînî yên ku piraniya
mirovan bi çarenûs û qederê ve girêdidin, li ber xwe bidin û
azadiya xwe ya hîlbijartinê li gorî baweriyên xwe yên
hundirîn bikar bînin, bi şertê ku ev bawerî li ser baweriya
saxlem bin û li ser qanûnên îlahî bin, bêtî ku mirov nikare
.bextewariya rastîn tam bike

Dema ku em dest bi karekî dikin, divê em ji şert û
mercên neyînî netirsin, lê belê divê em heta radeyeke herî
zêde geşbîn bin, bi baweriyeke bêqusûr ku tiştê nikare rê li
ber pêkanîna îradeya me û pratîkkirina azadiya hîlbijartina
.me bigire

Eger em negihîjin armanca xwe, qebûlkirî ye ku em bi
awayekî nepenî qebûl bikin ku astengiyên ku me bi xwe
çêkirine hebûn ku rê li ber gihîştina wê girtin. Divê em
berdewam bikin û hewlên xwe du qat bikin da ku bigihîjin
armanca xwe. Divê em ji xwe re piştrast bikin ku astengî û
dijwarî çiqas xurt û dijwar bin jî, dîsa jî hêza me ya têr heye
ku em wan ji holê rakin û li ser wan serbikevin. Her çend em
tevî hemî hewildanên xwe jî têk biçin jî, ne hewce ye ku em

bêhêvî û dilşikestî bin, heya ku em fêm bikin ku îradeya mirovan ji çarenûsê, ku bi destê me ye, xurttir e. Ji ber vê yekê, divê em dev ji hewildanê bernedin, çend caran jî em têk biçin jî, ji ber ku her gav deriyên vekirî hene. Tenê hewce ye ku em hewl bidin û hewildanê dubare bikin heya ku serkeftin ji me re were dayîn. Xwedê dê heya ku em xwe bispêrin Wî û hewla xwe bidin, alîkariya me bike. Yê ku di rê de dimeşe dê bigihîje cihê xwe, û yê ku baweriya xwe bi .Xwedê tîne dê bêhêvî nebe

Dema ku mirov tiştê bixwaze, û ew xwestek xurt û lezgîn be, ew xwestek qet ji hişmendiya wan dernakeve, her ku ew biçin û her ku ew berê xwe bidinê, û çi mijûlî û fikarên wan bin jî. Bi çalakiya xwe ya domdar û berdewam, ew xwestek xwedî biryardariyek û enerjiyek mezin e. Ev fısıltandina rewşenbîrî ji lavakirina mekanîkî xurttir û bibandortir e, ku ji tevgerandina lêvan wêdetir naçe. Ev tiştê ku evîndarên Xwedê dikin e; ew bê rawestan evîna xwe ji bo Xwedê fısıltandin dikin, û fısıltandinên wan ji dil û nayên bihîstin, di hemî çalakiyên xwe yên rojane de. Ev fısıltandina ji dil bala wan nakişîne, û ne jî bi erkên wan ên din re nakok e. Her ku xwesteka wan ji bo Xwedê mezin dibe, evîna wan ji bo Wî xurttir û kûrtir dibe, heta ku ew hebûna Wî dest bidin û ronahiya Wî bi çavê giyan bibînin, kêfxweşiyek mezin tam .bikin û aramiyek bêdawî hîs bikin

Xwedê dersên ku em di jiyanê de hewce ne ji me re dişîne da ku em jê sûd werbigirin û têgihîştin û ezmûnê bi dest bixin. Her kesê ku ji wan dersan dûr bisekine, dê neçar .bimîne ku wan fêr bibe, çi qas dem bigire jî Her azmûnek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gazind, .kîn û biryara nebaş wê bi xeletî bikar bînin Dema ku em xwedî têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember jiyanê bin, ew xweşik dibe. Û bê tevlîheviyan

dozên psîkolojîk

li ber hevdu dikenin û bi gotinên herî xweş ên wekî "Erê,
delalê min" û "Bê guman, evîna min" û hevokên din ên
dostane bang li hev dikin. Lê gava ku ew difikirin ku ew bi
.tenê ne, ew gengeşe dikin û gotinên êşdar li hev dikin
Min bi wan re axivî û got: We ez vexwendime şahiya we,
lê atmosfer aloz e û ez hîs dikim ku di vê malê de gelek
nakokî heye, û ji min re xuya dike ku di vê jûbîla zîvîn de
.gelek hesin heye

Di destpêkê de ew aciz bûn, lê paşê qebûl kirin ku ez
rast bûm û lêborîn xwestin. Wê berdewam kir û got: Hûn bi
?her dem nîqaş û pevçûnê çî feydeyê dibînin
Wisa xuya dike ku hûn ji bo parastina navûdengê xwe
wekî cotek bêkêmasî bi hev re dijîn, lê divê hûn bi hev re
wisa bin û ji bo bextewarî û aramiya hişê xwe di aşî û
.ahengekê de bijîn

Xwarina magnetîkî

Dema ku mirov behsa xwarin an xurekê dikin, ew bi
gelemperî mebesta wan xwarina fîzîkî ye ku ji bo domandina
laş tê xwarin. Lêbelê, celebên din ên xwarinê hene ku ji
xwarina fîzîkî ne kêmtir girîng in, û pir caran hîn girîngtir in,
wek xwarina rewşenbîrî an giyanî, çalakiya derûnî an jî
.konsantrasyona hiş, şehrezayî û têgihîştina giyanî
Xwarina fîzîkî şaneyên laş diparêze, xwarina rewşenbîrî
hişê bi ramanên saxlem tijî dike, û xwarina aqilmendiyê
.giyanê zindî dike û şiyane wê pêş dixe
Xwarina rewşenbîrî bi gelemperî ji ramanên ku mirov
difikire û ji wan ramanên ku ew ji yê din bi rêya têkilî û
.danûstandinê bi wan re werdigire pêk tê
Kesên xwedî mîzacên aram û xisletên esîl dibin alîkar ku
.ramanên me magnetîk û saxlem bin
Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya
rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder
werdigire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi
mirovên xelet re, çî heval bin çî xizm, çêdibin. Ev dibe
sedema ramanên xemgîn û rewşa xirab

Laş enerjî û zindîtiyê ji xwarinên fizîkî werdigire, lê
xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê
yên ku ji xwarinên hişk û şile hêsantir têne helandin, ku bi
.hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî, peyda dikin
Dema ku hûn dikarin nezanîne veguherînin aqilmendî,

qelsî û lawaziyê veguherînin tenduristî û zindîtiyê, û bi
bawerî û wêrekî - hetta bi tenê jî - li ser rêyên jiyanê bimeşin,
û kêfxweşiya hundurîn bi xwedîbûna wijdanek zindî û hişyar,
û baweriyek bêdawî bi edaleta Xwedê û serkeftina rast li ser
.xeletî û rastiyê li ser xeyalê biceribînin

Û gava tu her roj hewl bidî ku ramanên xwe ber bi astên
bilindtir û safîtir ve bidî, û dilê te bi evîn û spasdariyekê be, û
niyetên te yê baş ji bo yê din hebin, xwarina te ya
rewşenbîrî dê magnetîk be, û hingê tu dê her tiştê xweşik û
kêrhatî, ji tişt, mirov û şert û mercan, ku ji bo berdewamiya
rêwîtiya ber bi peravên ewlehî û ewlehiyê ve hewce ne,
.bikşînin ser xwe

Dema ku hûn hewl bidin ku hûn tiştê ku hûn hewce ne bi
dest bixin û bi tiştê ku Xwedê dide we razî bin, hûn ê di ruhê
xwe de dewlemendtir û ji wan kesên ku bi mal û milkê
dinyayî ve mijûl in û çavbirçî kêfên wê yê demkî ne, razîtir
.bin

Dema ku mirov li Xwedê bigere, ku ew yekane dostê
rastîn e, ji hemû hevalan wêdetir, ew îmkân dibe ku di hemû
têkiliyên mirovan de dostaniya rastîn ava bike: malbatî,
.biratî, zewacî û giyanî

Dostanî hêmanek girîng e di têkiliyên zewacê de, û divê
pêşînin were dayîn ji bo nêzîkbûna rewşenbîrî û hestiyarî,
.hestek kişandina exlaqî, û evîn û dostaniya rastîn

Ew kesên ku nikanin ferqê di navbera evîna rastîn û
kişandina hestiyarî de bikin, carek û carek bêhêvî dibin
Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar de. Û ew hevkarîyê dikin da ku

barên jiyanê ji bo hev sivik bikin û bi diloanê û têgihîştina
.hevbeş û dostaniyê xemên jiyanê ji holê rakin
Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne, heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yên din
.bandorê li min bikin

Ya Xudan, ez fêm dikim ku derfetek bêdawî li pêşiya min
heye ku ez şiyane xwe bikolmim û potansiyela xwe ya
giyanî kifş bikim, ez ê girêdanên madî bi armancên bilindtir
biguherim. Ê ez ê fêm bikim ku ruhê dilsoz her gav bi min re
ye

Îro ez ê ramanên xwe bi dozeke geşbîniyê tijî bikim, ez ê
xwe ji ezmûnên nexweş dûr bixim, û ez ê tiştên ku laş, hiş û
giyanê min bi awayekî hevseng û domdar xwedî dikin, pratîk
.bikim

Reqs jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi parastina
nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad bikim. Ê dema
ku bahozen ceribandin û tengahiyên mezin li ber min werin,
ez ê di keştiya giyanê xwe de, li seranserê deryaya jiyanê,
.ber bi peravên ewle û xwedayî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku

Xwedê bi rêya min dixebite; Ew Xudanê gerdûnê ye û ez
.dixebite bi kûr li ser wî bifikirim û pê ve girêdayî bim

Xwedayê min ê delal, ez dizanim ku ramanên min dê ji
min re an têkçûn an serkeftinê bin, li gorî ku kîjan raman di
jiyana min de herî bihêz e. Ji ber vê yekê, ez ê hewl bidim ku
ji bîr nekim ku tu destê alîkariyê dirêjî min dikî û ew min ji bo
.sedemên serkeftinê amade dike

Dema ku karesat û bêbextî bi ser min de werin, ez ê
moralê xwe bilind bikim û biryardariya xwe ji bo derbaskirina
wan xurt bikim. Ez ê di danûstandin û têkiliyên xwe de bi her
kesî re dilsozî û durustî bi kar bînim, û ez ê ramanên evîn û
daxwazên baş berdim. Wê demê Xwedê dê bi hêz û
.şehrezayiya xwe piştgiriya bide min

Xudan, ez ê îrade û aqilê xwe bikar bînim da ku pêşî
tiştên biçûk bi dest bixim, û dû re jî ber bi destkeftiyên
.mezintir ve biçim

Tewra ku hemû xeyalên madî werin bicîhanîn jî, ew dîsa
jî tenê bextewariya netemam tînin, û dîtina Xwedê tenê
bextewariya rastîn e. Ez ê rezervuarên bêdawî yên şahiyê
kifş bikim. Ê ew qet dev ji herikîn û bazdanê bernade, di
.baxçeyên giyan û çîmenên wê yên herdem kesk de

Gotinên zêrîn

Bextewarî mafê min e, mîrata min e, û xezîneya min a
veşartî ya îlahî ye, ey Xudan, rêberiya min bike da ku ez di
xwe de xezîneyên ku ji xewnên padîşahan derbas dibin
.bibînim

* * *

Niştasihê xwedayî yê dilan - ji rehm û dîlovaniya xwe - di
şagirtên xwe de çirayên geş ên şehrezayiyê ronî dike ku
.tariya nezanîne belav dike

* * *

Jiyan tevgereke aqilmend e ku rîtmeke birêkûpêk heye.

Ew xwe di tiştên bêcan de şekil dide, an jî şiklekî zindî û
.tevger digire. Jiyan her tiştî vedihewîne û her tiştî dagir dike

* * *

Ey Evîndar ê Herî Mezin, Tu jiyan bi xwe yî Tu armanc û

xeyala min î Min di baxçeyê xwe yê ezmanî de bike gulek
geş, an jî di gerdembenda evîna xwe ya geş de bike morîkek
geş, an jî rûmeta herî mezin bide min: cihê herî biçûk di dilê
.xwe de

* * *

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê

.binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim

* * *

Werin em xalîçeyek zêrîn a xewnan bi tîlên hevrîşimî

yên bîranînen şîrîn û ramanên safîkirî bipêjin

* * *

Hişek vala [bê ramanên erênî û avaker] kargehek ji bo
.tengahiyê, fikaran, bêhêvîtiyê û bêhêvîtiyê ye

Eger evîna gerdûnî di dilê te de bicîh bibe, ew ê
bextewariya mayînde û nûjenkirî bîne te ku tiştek din nikare
bide te

Kulîlkên jiyanê yên ku di baxçeyê hebûna erdî de
vedibin, bi awayekî bêhempa xweşik û xweş têne
temaşekirin, lê hîn bi heybettir û şahanetir kaniya bedewî û
şehrezaiyê ye ku li derekê heye, ku em jê hatine û em ê
.vegerin û careke din tevî bibin

Dema ku şagirt sibehê şiyar dibe, ew ji xwe re piştrast
dike: "Ez ne beden im, ez ruhekî nedîtî me... Ez şahî me... Ez
ronahî me... Ez şehrezayî me... Ez evîn im. Ê her çend ez di
vê bedenê de dijîm jî, ruhê min nemir e û ji rizîbûnê nehatiye
".destgirtin

Çawa ku dilopên şilbûnê alîkariya kulîlkan dikan ku şîn û
mezin bibin, diloanî jî dostaniyê xwedî dike û mezinbûna wê
.pêş dixê

* * *

Pêl hene ku li ser rûyê okyanûsê xuya dibin û pêl hene
ku di kûrahiya wê de winda dibin; di her du rewşan de, ew di
nav okyanûsê de ne û bi wê re yek in. Bi heman awayî,
mirovên ku di "jiyanê" de li ser rûyê okyanûsa kozmîk
diherikin an jî di "mirinê" de di nav wê de winda dibin, bi
.heman rengî di nav okyanûsa bêdawîyê de ne

* * *

Neynika heyvê di ava aloz de bi zelaî nayê dîtin, lê
gava rûyê avê aram dibe, neynika heyvê bi tevahî zelaî dibe.
Ev yek ji bo hiş jî rast e: dema ku ew aram be, hûn dikarin
.rûyê giyanê xwe bi zelaî û rastbûnek bêkêmasî bibînin

Ey Xudan, tîrêjên rojê yên şehrezayiya xwe di rojên
bextewar ên serkeftina min de rêberiya min bike, û ronahiya
heyva tijî ya rehmeta xwe jî bişîne dema ku ez di şevên tarî
.yên xemgîniyê de dimeşim

Meditasyon ew rêbaz e ku hûn bi hişê gerdûnî ve
girêdayî dibin, û gava ku hûn bi wê hişmendiya bêdawî re li
.hev bikin, hûn ê bikaribin hemî razên afirandinê bizanin

Xwesteka nêzîkbûna Xwedê û naskirina Wî bi serê xwe
nayê, lê divê were pêşxistin, û jiyan bêyî wê xwestekê ti nirx
.nîne

Jiyana li ser erdî rawestgehek demkî ye, û erkê sereke
yê mirovahiyê ew e ku armanc û hedefa vê rêwîtiyê fêm
bike. Ew armanc naskirina Xwedê ye, û ew nikare tiştekî din
.be

Aştiya te xezîna te ya biqîmet e, ji ber vê yekê nehêle ku
kes wê xezînê ji te bistîne

* * *

Fêr bibe ku di keleha exlaq û xwe-qîmeta xwe de bi tena
serê xwe, ewle û aram rawestî

* * *

Her tişt heye ji ber ku Xwedê heye û ji ber ku ew heye,
hûn jî hene. Bi saya hebûna Wî, hûn ji rehetî û kêfxweşiyên
jiyanê kêfê digirin. Ji ber vê yekê, spasdariya we ji Xwedê re
.divê pir kûr be

Pirtûkên baş dikarin bêdeng, bi nezaket û hevalên
rêzdar bin. Di kêliyên dijwar de van pirtûkan bernedin, ji ber
ku ew ê tu carî te bernedin, berevajî hevalên fîzîkî yên ku
.dibe ku te berdin

Her kesê ku xwedî tenduristiyeke baş, jiyanêke rehet û
şiyana derûnî ya mezin be, lê bextewar nebe, hîn di jiyane
de bi ser neketiye. Dema ku hûn bi rastî dikarin bibêjin, "Ez
bextewar im, û kes nikare bextewariya min ji min bistîne",
.we wêneya Xwedê di hundurê xwe de dîtiye

Tekez li ser aramî û aştîyê bike, û heke tu dixwazî di aştî
û aramiyê de bijî, tenê ramanên evîndar û niyetên baş
bişîne. Jiyanek li ser bingeha rastdarî û dîndariyê bijî, û hemû
kesên ku jiyanê wan bi ya te ve girêdayî ye, dê tenê ji
.hebûna bi te re sûd werbigirin

Eger hevalên te tune bin, an jî hevalên te wextê te
winda dikin, an jî tu bi wan re li hev nakî, wê demê bila pirtûk
[û materyalên] ku zanîne di hewînî bibin hevalên te, ji ber ku
tu dikarî ji deriyên rûpelên wan derbas bibî nav cîhanek
.ramanên ecêb û balkêş

Dîtina Xwedê tê wateya bidestxistina her tiştê ku dil
dixwaze, û ruhanîbûn tê wateya vekirina deriyên tenduristî,
.bextewarî û serkeftinê

Di hundirê me de çirûskek ji hêza îlahî heye ku hemû
.jiyanê diafirîne û didomîne û li benda vêketinê ye

Xwendin çalakiyeke derûnî ya pir sûdmend e; ew hişê
mirovan perwerde dike û wê nerm dihêle. Saetek an du saet
xwendin rojane dê di nav çend salan de bingehek zanîne ya
cîhêreng bide her kesî, bi şertê ku ew pirtûkên hêja hilbijêrin.

Bi xwendina romanên erzan an pirtûkên bêwate yên bê
armanc û bê wate, dem winda nekin û zirarê nedin şiyane
.xwe yên derûnî

Kesên xwedî meylên civakî dê di pirtûkên hêja de
enerjiyek nû bibînin da ku bi rêya dersên ku di pirtûkên ku ji

hêla mêr û jinên jêhatî û esilzade ve hatine nivîsandin de
.hene, alîkariya mirovahiyê bikin

* * *

Xwendin çalakiyeke derûnî ya pir sûdmend e; ew hişê
mirovan perwerde dike û wê nerm dihêle. Saetek an du saet
xwendin rojane dê di nav çend salan de bingehek zanînê ya
cihêreng bide her kesî, bi şertê ku ew pirtûkên hêja hilbijêrin.

Bi xwendina romanên erzan an pirtûkên bêwate yên bê
armanc û bê wate, dem winda nekin û zîrarê nedin şîyanên
.xwe yên derûnî

* * *

Divê xweperestî û serbilindî ji holê werin rakirin ji ber ku
.ew astengiyên herî mezin ên li pêşîya zanîna gîyanî ne

* * *

Bêyî hesta Xwedê, ev dinya tijî nakokî, tundûtûjî û
dilşikestinên tal xuya dike. Bextewarî di hesta nêzîkbûna
.Xwedê de ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin, di dilê xwe de şahî û
bextewariyek domdar heye, ji ber ku ew ewlehî û aramiya
pîroz hîs dikin, bahozên hêrsê nikarin wan bihejînin û tirs jî
.nikare bikeve dilê wan

* * *

Pirtûkên baş hevalên te yên herî baş in; bi rêya wan, tu
dikarî bibihîzî ku hişên mezin bi nermî bi te re diaxivin, te
rehet dikin û şîretên herî baş didin te. Neçarbûna pêşxistina
xwestekek rastîn ji bo xwendina pirtûkên baş tê wateya
.windakirina mîrata nifşan

* * *

Bêyî alîkariya îlahî, mirov mehkûmî têkçûnê ne, ji ber ku
hêz û şehrezayiya ku ji bo serkeftina di şerê jiyanê de hewce
ye ji çavkaniyek bêdawî tê. Dema ku mirov Xwedê paşguh
dike, ew xeta jiyanê ya ku alîkarî û piştgiriya pêwîst ji bo
.serkeftinê dide wan qut dike

Lêgerînerên ku li deriyê derfetên giyanî dixin, dê bibînin
ku derî ji bo wan vekirî ye, ji ber ku Xwedê alîkariya wan
.kesên ku alîkariya xwe dikin dike
Dema tu bi Xwedê re di ahengekê de bî, hemû xweza bi
te re di ahengekê de ye
* * *

Evîn mîna kaxizê şmirê ye ku hiş paqij dike û nelirêtiyê ji
karakter radike
* * *

Dema ku hûn ji nişkê ve Xwedê li her derê dibînin, û
dema ku ew tê ba we, we îlham dike û rêberiya we dike,
.çîroka evîna îlahî dest pê kiriye
* * *

Bila evîn di dilan de bibirîqe û tîrêjên şîfayê ji yên din re
bişîne
* * *

Dema ku hûn ciwan û bihêz in, hewl bidin ku Xwedê nas
bikin, ji ber ku di pîrbûn û nexweşiyê de dibe ku hûn êdî
nekarin li Wî bigerin. Di temenê ku mirov dest bi têgihîştina
wateya rastîn a jiyanê dikin de, laş qels dibe, û ew mayîna
jiyana xwe li şûna lêgerîna rastiyê, bi xwedîderketina li
.şîyanên xwe yên laşî yên nazik derbas dikin
* * *

Ezê ji her gelî baştirîn tiştî bigirim, û ezê
taybetmendiyan baş ên hemû neteweyan qîmet bidim bêyî
.ku ez balê bikişînim ser kêmasiyan wan
* * *

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekî ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyan
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî
* * *

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji
bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyê tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin

ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi hestek kûr a
aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ev herikîn bi çavkaniya xwe ya
bilind ve girêdayî ye, herikînek domdar ku digihîje giyanên
ku bi wê çavkaniyê re lihevhatî ne, û dihêle ku ew
.bextewariyê veguhezînin kesên ku dixwazin aştîyê

* * *

Çend gotinên xweş ji dil gelek xemgînî ji holê rakirine û
çend dengên jîr rêyên tarî bi çirayên şahî û aramiyê ronî
!kirine

* * *

Em bi her ezmûnekê mezin dibin, heya ku em fêm bikin
ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Her êş û azara ku
em dikişînin wate û armancek heye. Tevî dijarîya van
ezmûnan, ew mîna agir in ku hesin dihelîne û vediguherîne
.pola xweşik, bihêz û piralî

* * *

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şekil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiyê de
.xwe nîşan dide

* * *

Dema ku hiş ji kûrahiya giyanekî hesretkêş fısıltandineke
ji dil û germ ji Xwedê re dibêje, banga giyan dê dilê gerdûnî
bigire, û bersiv dê were, û bi xwe re kêfxweşîyeke mezin
bîne. Ev fısıltandina rewşenbîrî îradeyê heta ku hêza pêwîst ji
.bo bidestxistina armanca xwestî hebe, mezin dike

* * *

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes e ku meriv wê bi dest bixe, ji ber ku qanûna
îlahî ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin
.dixebite

* * *

Çi fikarên me bin jî, divê Xwedê di jiyana me de di rêza
yekem de be. Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna
giyanî, çirçirandina domdar a ji dil û can ji Xwedê re ye, ku
hûn ê bi xwe guhertinek erênî ya ecêb biceribînin ku dê
.bandorek mezin li we bike

* * *

Divê mirov hemû şiyarên hişî yê ku Xwedê daye wî ji
bo lêgerîna tiştên demkî terxan neke, wekî din ew ê xwe di
labîrentên materyalîzmê de winda bike û ji bo xwe sînorkirin
û sînordarkirinên ku ne hewce ne biafirîne. Di şûna wê de,
divê ew hêzên xwe yê hişî bikar bîne da ku pêdiviyên jiyane
bi dest bixe û hewl bide ku şiyarên xwe yê giyanî pêş bixe
da ku di navbera rast û xelet, û di navbera zirardar û
.sûdmend de cûdahiyê bike

* * *

Rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê
rêbazê qebûl dikin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî
.dibin

* * *

Ey Xudan, deriyên aramiyê veke û penageha ramanên
min ên giyanî ji êrîşên fısıltişên xerab biparêze. Û bila gulên
bêrîkirinên min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li
.benda sibeha hatina Te me

* * *

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û baş e *
ku mirov dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de
nayên sepandin winda neke, wekî din mirov dê xwe di nav
daristanên rewşenbîrî yê qelew de bibîne û nikaribe ji qada
.teoriyan derbas bibe

* * *

Bextewarî fêkiya serkeftina psîkolojîk li ser şert û
mercên ne aram ên jiyane ye

* * *

Ewê ku Xwedê nas bike, dibe ku ji dinyayê re nenas be

* * *

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk [bêyî ceribandina rastîn]

bername bike, ew ê bibe mîna amûrek tomarkirinê ya
veguhêzbar ku gotinên pêşyan dubare dike û hevokên bilind
vedibêje, û yên din wê wî wekî zanyarekî xwende bihesibînin,
lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt
.kirin, û ne jî bi gihîştina giyanî re hevaheng e

* * *

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê

mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku
derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û
fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,
malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda
bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh
bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve,
.dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye

* * *

Dilên xwe ji bo rijandina îlahî vekin da ku ew di nav we

.re biherike û jiyana we bi bereket û qencîyên giyanî tijî bike

* * *

Çi karekî bikî û çî destkeftiyên ku tu bi dest bixî, her tim

ji bîr meke ku Xwedê çavkaniya hemû hêza ku ji bo xebat û
.serkeftinê hewce dike dide te ye

* * *

Bila ez te di feqîrî û bextewariyê de, di nexweşî û *

tenduristiyê de, di nezanî û şehrezaiyî de bi bîr bînim,
Xudan, û bila ez ronahiya te ya pîroz bibînim ku di gavê de
.başî û şîfayê dide

* * *

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez bêriya bihîstina dengê

te yê pîroz dikim. Dengên dijwar û erdî yên ku di nav bîrên
min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya
giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û
.melodîk

* * *

Jiyan di tariyê de hatiye pêçan, û divê em bihêlin
ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên
wê yên tarî de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva
tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronakbîriyê ye, çiraya
rêberiyê ye, û Stêrka Bakur e ji bo kesên ku di deryayên
.hebûna erdî û demkî re derbas dibin

* * *

Dem hatiye ku mirovahî ji xewa jibîrkirinê şiyar bibe û
ber bi şiyarbûneke giyanî ve biçe. Em ji te dixwazin, ey
Xudan, ku tu hişmendiya me ji kûrahiya bêxemiyê û ramana
teng û bi sînor ber bi asoyên aştî, ronahî, evîn û dilovaniya
.gerdûnî ya mirovî ve bilind bikî

* * *

Tişt dê di dawiyê de baştir bibin ji ber ku hêz û
kerametên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî
ne, û her kesê ku ji neçareserkirina rewşê nebawer be û hewl
bide ku bi hiş û baweriya xwe bikeve nav tiştê ku li pişt
.perdeyê ye, dê derî ji bo wî vebe

* * *

Bawerî qet nayê wê wateyê ku mirov bêhiş be an jî bi
aqilane li hember rewşan tevnegere. Berevajî vê, çi dibe bila
bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di
rewşên dijwar û dijwar de piştgiriya bide wî, eger ew bi hemû
.dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî

* * *

Eger hestên me bikaribin tevahiya rastiya ji me re
vebêjin, em ê erdê wekî çemên elektronan û her perçeyek
tozê wekî girseyek ronahî ya gerok bibînin. Ew kesên ku ji
cîhana madî ber bi ruhanî ve diçin, xwezaya xapandinê fam
.dikin û bingeha rastiya dizanin

* * *

Çi li daristana Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê be, çi jî ji xizaniyê be, divê mirov xwe îqna bike ku
destê Xwedê ji her xetereyê xurttir e û dikare kesên ku xwe
dispêrin Wî biparêze. Ji bo parastinê rêbazek parastinê ya

bibandortir tune ye. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi
bûyeran re aqil bikar bîne û di heman demê de bi tevahî
.baweriya xwe bi alîkariya îlahî bîne

* * *

Evîna ku di dilê hemû mexlûqan de dijî - evîna hemû
.dayikan, bavan, hevalan û hezkirîyan - ji evîna îlahî tê

* * *

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were
çêkirin, û girîngtirîn li ser yên tenê girîng were danîn. Wekî
din, divê tu erk bi erkekî din re nakok nebe. Nivîsarên Pîroz ji
me re dibêjin ku dema erkek bi erkekî din re nakok be, ev
.delîl e ku ew ne erkekî rastîn e

* * *

Her ku tîrêjên rojê yên girîng belav bibin, ez ê tîrêjên
hêviyê li dilên xizan û terikandî [yên ku civakê terikandiye]
belav bikim, û ez ê biryardariyek nû di dilên wan kesên ku
.difikirin ku ew têk çûne de biçînim

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Kesekî ji çembera evîna xwe dûr nexe, her kesî di dilê"
".xwe de bihêle û ew ê te di dilê xwe de bihêlin

* * *

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez her gav îradeya xwe
bikar bînim da ku kirinên sûdmend û baş pêk bînim
Alîkariya min bike ku ez li gorî daxwaza te bim, da ku
hemû ramanên min li gorî armancên te bin û bi daxwaza te
.re lihevhatî bin

Wî alîkariya min kir ku ez hêza veşartî û pîroz a di
hundurê xwe de şiyar bikim da ku ez bikaribim li ser hemû
.zehmetî û ceribandinan bi ser bikevim

* * *

Bi wê kesayetiya giyanî ya wêrek û dilnizm şiyar bibin -
.yê ku hêza şêran bi nermiya kevokan re dike yek

* * *

Ez xema rexneyên tal û derewîn, ne jî pesn û
pesindayînên zêde nakim. Tenê daxwaza min ew e ku ez
.îradeya Te bikim, ya Xudan, û kerema Te bi dest bixim

* * *

Hûn nikarin xeyal bikin ka çiqas kêfxweşiya mezin dê we
tijî bike dema ku hûn hebûna îlahî hîs bikin. Wê demê giyanê
we dê bi evîna bêdawî ya Xwedê serxweş bibe. Ew evînek bi
mîlyonan caran ji her evîna mirovan mezintir e - evînek ku
hemî daxwazên we pêk tîne û dilê we bi kêfxweşî û razîbûnê
.tijî dike

* * *

Bi rêya balkişandina hundirîn, hûn dikarin rasterast
bextewariya giyanî di hundirê xwe û li dora xwe de
biceribînin. Ger hûn vê hişmendiye pêş bixin, kesayetiya we
dê bi rengê aheng mezin bibe, û hûn ê ji bo mirovan û
.hebûnên din magnetîzmek balkêş bi dest bixin

* * *

Ey Parêzvanê Mezin, xema min nîne ku ez her tiştî ji ber
çarenûsa xwe, ku ez bi xwe çêkiriye, winda bikim, lê ez ji te
dixwazim, ey yekane penageha min, ku şema evîna min ji te
.re ji bayên bêxemiyê û jibîrkirinê biparêzî

* * *

Werin em ji avên paqij û teze yên aştiyê yên ku ji
kaniyên şert û mercên guncaw diherikin, bi biryardariya me
ya xurt a ji bo erênî fikirîn û xwedî nêrînek geşbîn, têr bibin û
.vexwin

* * *

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên
mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn
bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tişteyê netirsîn. Wijdanê
paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha
wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û
.wergirtina bereketên Xwedê

* * *

Hewl bide tiştên wêrek û xweş bikî ku piraniya mirovan
.nakin, û evîn û aştî bide wan kesên ku yên din ji bîr dikin

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Heke hûn dem ji bo pêşxistina hişê xwe xerc nekin, tu"
mîqdara dewlemendiya madî we têr nake. Ev pêşxistin ne
îşkence ye, lê belê perwerdekirina hişmendiye ye ji bo
".xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji
te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz
bikin. Dema ez zarokek bûm, her gava hin kes gotegotên
derew li ser min belav dikirin, sebra min winda dibû. Paşê,
min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pejirandin an heyraniya
.mirovan girîngtir e

* * *

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend
bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyane de nikare bi wê
kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku
her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.
Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku ji Wî hez dikin e, û
.ew qet ji bo kêliyekê jî wan nahêle

* * *

Kêm kes hene ku bi pêşxistina hêzên xwe yên derûnî û
.giyanî re eleqedar dibin

* * *

Destûrê nede xwe ku bikevî binê paşxistina karî. Ji xewa
rastiya asayî ya bêzar rabe û ber bi asoyên jiyaneke paqij ve
.biçe ku tê de serkeftin, şahî û aştî heye

* * *

Di hundirê te de potansiyeleke mezin heye ku li benda
veberhênanê ye, û tu tenê yê ku dikare wê çalak bike û sûd
.jê werbigire yî

* * *

Rizgarbûn ji fermanên adetên xirab û xwestekên nexweş
bextewariyek pir mezintir ji serkeftina madî tîne. Di
serkeftina rewşenbîrî de rehetiyek psîkolojîk heye ku şert û
mercên derveyî nikarin ji we bistînin. Hûn dikarin hemî dema
xwe ji bo berhevkirina dewlemendiyê derbas bikin, lê ew
dewlemendî dê aramiya mayînde û ewlehiya ku hûn lê
digerin nede we. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne we ji
ber ku bextewarî û aramiya rastîn di hişê de ne, ne di milkên
.madî de

Dema ku hûn di xweya xwe ya rastîn de bi awayekî xurt
bicîh bibin, hûn her karekî bi cih tînin û bi kêfxweşiya îlahî ji
.hemî tiştên baş kêfê digirin

* * *

Nehêle lawazî bikeve hişê te, û dema ku tu bi kesên ku
ramanên neyînî û nêrînek pesîmîst hene re têkilî datînin hişyar
be, da ku ramanên wan ên lawaz nekevin hişê te, heya ku
hişê te negihîştibe astek hêzê ku ramanên yên din nikaribin
wê lawaz bikin, lê berevajî vê, ew dikare ramanên yên din
.xurt bike û baweriya wan bi xwe zêde bike

* * *

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî
bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr nekin ku
bêyî hêz û enerjiya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin
tiştek bi dest bixin. Ji ber vê yekê, erkê me yê herî mezin li
.hember Wî ye

* * *

Rêyek heye ji bo nirxandin û darizandina adet û
kevneşopiyan Di destpêkê de, her kevneşopiyek mafdariyek
hebû Ger em bibînin ku ew mafdarî hîn jî heye, wê hingê
kevneşopî wate û sûdmend e Lêbelê, neaqilane ye ku meriv
bi korî kevneşopiyan bişopîne Divê em rastiyê bizanibin û
bişopînin, fêm bikin ka çi dikare bextewariyê bîne me û dûv
.re wê bicîh bînin

* * *

Dema tu dibînî ku ewqas kes bê bextewarî an serkeftin
in, texmîn neke ku ev çarenûsa wan e. Tu dikarî xwe bikî her
kesê ku tu dixwazî. Serkeftina te ya hundirîn ew e ku bi rastî
.te serkeftî dike

* * *

Eger di hundirê xwe de tiştek tune be, tu bextewar nabî.

Lê eger li dora te tiştek tune be û di hundirê xwe de
bextewar bî, bê guman tu serkeftî î. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku mirov li gorî şert û mercên wan ên derveyî
.werin nirxandin

* * *

Di nav girseya mezin de, dibe ku kesek hebe ku gihîştiye
astek bilindbûna giyanî û ji aştîya hundurîn û bextewariya
.giyanî ya bilind kêfxweş dibe

* * *

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê
were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi
digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku
min gelek caran di jiyana xwe de kar û bandora wê hêza
.pîroz ceribandiye

* * *

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de
bixeniqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re
ye, û tiştek nikare zirarê bide min. Vê zanîna bextewariyek
.bêwate û kûr daye min

* * *

Bêguman kirîna tiştekî nû ezmûneke xweş e. Lê piştî
demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe
ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û
tiştekî din bixwazin. Lêbelê, fatûreyê wê tiştî nayê jibîrkirin,
!nemaze heke we ew bi pere kirîbe

* * *

Divê mirov jiyana xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be
wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û
rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser

luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên
din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi
awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tiştêkî kêr nebî
.û ji tiştêkî bêpar nemînî

* * *

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xudan, û di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te hîs dikim, ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û
serfiraziya hevalên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û
aramiya xwe şa dibim. Her ku ez şehrezayiyê di yên din de
îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayiya xwe zêde dikim, û di
.bextewariya hemûyan de, ez ya xwe dibînim

* * *

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e
ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew
nikarin bextewar bin heya ku tiştêkî taybetî bi dest nexin. Lê
tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn
nejîn, tevî kêfxweşiya demkî ya ku ew tîne. Gelo çi ye wateya
şopandina xeyala bextewariya erdî ku soz dide ku tenê
bişkê? Divê mirov bi sadeyî bijîn, bêyî ku hewcedariya wan bi
.gelek milkên ku hewceyê baldariya domdar in hebe

* * *

Bihuşa min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên
Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a
hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û
şahî jî dibin dojah. Min fêr kir ku bêyî wê kêfxweşiya
hundurîn, barê berpirsiyariyan ku li ser min hatiye spartin dê
aramiya min ji min bidizî û bextewariya min ji min mehrûm
.bikira

* * *

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were
girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lînêrîna tenduristiyê di
nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li
welatên pêşketî bi bandor tîne kontrol kirin, lê li yên din pir
in. Lê jîholêrakirina van kêzikan ne lûtkeya serkeftinê ye, ji

ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene,
wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî
yên bêhnteng ji ber pergalên kirîna bi pere - nexweşiyên ku
.xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin

* * *

Em beşek yekgirtî yê heman hişmendiye ne ku ev
gerdûna mezin jê derketiye holê

* * *

Te qet keriye peş dîtiye? Ger yek ji wan bizivire, yê
mayî bê dudilî wê teqlîd dikin Piraniya mirovan wisa ne Dibe
ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn, û yê
din jî tawilê li ser vê şêwazê siwar dibin û wê kopî dikin Ev
şêwaz bi nifşan berdewam kiriye Her neteweyek adet û
kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku hemî rast
an saxlem in Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û
kevneşopîyan bêwate û bêwate bin

* * *

Dema ku bahoza aloz a ramanan kêr dibe, em dikevin
padîşahiya aştiyê û dest didin hebûna xwedayî

* * *

Li Xwedê, an jî dîmenek xweşik ku îlhama aştiyê dide, an
jî ezmûnek kêfxweş û xweş bifikirin. Çalakiya derûnî ya erênî
.û aram zindîker û nûjenker e

* * *

Em di cîhaneke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn
bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi
dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn
dewlemendiye bi dest bixin û tenduristiya xwe winda bikin
(Xwedê neke). An jî dibe ku tenduristiya we baş be û
pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û
hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgirêkan
bibînin, dîlovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi nefret û
kîn werin pêşwazîkirin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jîyanê de
.nikare we bi rastî têr bike

* * *

Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe
odeyeke îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyanê wekî
mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê
dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew
ezmûn dibin ronîkirinên hêja li ser rêya ber bi razîbûn û
.bextewariya mayînde ve

* * *

Li wir, li pişt tariya netarî, bêdengiya bêdeng û tunebûna
neafirandî, eslê herheyê heye, ku çavkaniya hebûnê û hemû
.hêz û hebûnên xuya û nedîtî ye

* * *

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji
bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û
armanca hebûna xwe fêm bikin. Çend mirovên aqilmend
wateya plana kozmîk fêm kirine, lê piraniya mirovan kor in û
.ji vê armancê bêxeber in

* * *

Pere di jiyanê de qet armanca min nebû; armanca min
xizmetkirina xwişk û birayên min di mirovahiyê de bû. Ji ber
vê yekê, Xwedê gelek deriyên derfetan ji min re vekirin da
.ku ez xwe xwedî bikim û mîsyona xwe bicîh bînim

* * *

Xwedê ev gerdûn afirand da ku li gorî qanûnek sabît û
neguherbar bixebite. Ger em yek ji van qanûnên gerdûnî
binpê bikin, em xwe ceza dikin. Kesek ku ji banê avahiyek
bilind bavêje dê hestiyên xwe bişkîne. Ji ber vê yekê, em
nikarin qanûna kişandina erdê paşguh bikin bêyî ku encamên
.wê bikişînin

* * *

Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûr dinêrin û razên
veşartî yên şaristaniyên kevnar vedikolin, wêneyek mezin
derdikeve holê, bi xetên girêdayî, beşên cihêreng û
hûrguliyên rast, û em dibînin ku mirov di heman demê de
.hem xwezaya takekesî û hem jî civakî ye

* * *

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de
bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî
.bûna

* * *

Tîrêjên paqijiyê, aştî û bextewariyê li derveyî xewnan di
kûrahiyên me yên bingeşîn de diçirsin û direqisin

* * *

Bi her ezmûnekê ku di vê rêwîtiya me ya erdî de li
asîmanê jiyana me xuya dibe, divê em fêr bibin ka meriv
çawa hişmendiya xwe berfireh dike û çawa bêtir fêr dike ka
şert û mercên ku li dora me ne an jî em tê re derbas dibin, û
wê hingê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn û bi
.mirovan û jiyanê re bi renekî xweştir mijûl bibin

* * *

Piraniya mirovan yên din teqlîd dikin. Divê mirov orîjînal
.û afirîner be, û di her tiştê ku dike de jêhatî be
Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî,
lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li
Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir
kêm e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan
de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe
sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi
.daxwazên jiyanê re

* * *

Piştî bextewariya îlahî, bextewariya herî mezin ew e ku
mirov bi xizmên xwe yên nêzîk re, ku divê her roja salê bi
.wan re bijî, di aştîyê de be

Xelk gelek dem bi lez û bez û tevgerên bêhemdî winda
dikin bêyî ku gelek tiştan bi dest bixin. Kêm kes disekinin da
ku bifikirin û hewl bidin fêr bikin ka jiyan çi pêşkêşî wan
.dike

* * *

Divê em bixebitin da ku avahiyên hundirîn ên
şehrezaiyê di baxçeyên aştîyê de ava bikin ku bi kulîlkên
.bêhejmar ên fezîletên giyanî yên ecêb geş û dibiriqin

* * *

Ahenga hundirîn çavkaniyek dewlemend a hêzê ye û
.enerjiya nûjenkirî diafirîne

* * *

Dema ku mirov li jiyanê dinêre, dibîne ku serkeftin ne
hêsan e. Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo
debara xwe têbikoşin. Li ser hewldana ku ji bo parastina laşê
xwe û saxlem hiştina wê û ji nexweşîyan dûrxistina wê
hewce ye bifikirin! Her çend hûn di vê yekê de biserkevin jî,
ew serkeftin demkî ye. Laş - bila hûn dirêj bijîn - dê di dawiyê
de were veşartin. Pêwîstî ferz dike ku bi gelek hêzan re, hem
navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin da ku serkeftina xwestî
bi dest bixin. Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her
.destkeftiyek bi rastî girîng dûr bixin

* * *

Di hemû şert û mercan de hewl bide ku aram bimînî, û
.bihêle ku tovê aştiya te bi şadî û kenên razîbûnê geş bibe

* * *

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin
heya ku serkeftina xwe - ezmûnên xwe yên giyanî û zanîna
xwe ya bilind - bi yên din re parve nekin û alîkariya wan bikin
ku bigihîjin têgihîştina giyanî. Ji ber vê yekê ew kesên ku
gihîştine qonaxên weha û gihîştine rewşên weha, bi hewes in
ku têgihîştinê bidin kesên ku pêdivî bi wê hene. Ger hûn
serkeftina rastîn dixwazin, hûn ê ne tenê bextewariya xwe, lê
.di heman demê de bextewariya yên din jî misoger bikin

* * *

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di
dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên
xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên
din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de
nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û
.giyanên comerd de nîmet û diyariyek e

* * *

Dibe ku kesek hilbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng
bimîne, red bike ku bi malbata xwe re biaxive Her çend ev
kes dibe ku heta radeyekê aramiya hundurîn bi dest bixe jî,
tevgera wan xweperest e û zîrarê dide bextewariya malbata
wan. Ew nikarin wekî bi rastî serketî werin hesibandin heya
ku hezkiriyên wan jî ji destkeftiyên wan sûd wernegirin. Bi
heman awayî, bîdestxistina serkeftina madî ne tenê bi mafê
me yê kêfa serfiraziyê ve girêdayî ye; ew di heman demê de
berpirsiyariya me ya exlaqî ya li hember yên din jî digire nav
xwe ku em alîkariya wan bikin ku şert û mercên xwe yên
.darayî û jiyanê baştir bikin

* * *

Ez li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal parastî me, min
.rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re mijûl im

* * *

Îro ez fêhm dikim ku ez yek ji ronahiya qenciya herî
mezin im û ez ronahiyek im ji bo wan kesên ku li dijî pêlên
.deryaya xemgîniyê têdikoşin

* * *

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de, li ser
serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku
meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev
dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan
dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û
.xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zîrarê nede yên din
Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em
bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest
bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên
.wê bi wan re parve bikin

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav
jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser
prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî
û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi
xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî,

rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke
.bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe

* * *

Li vir, di vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî û
tîrbûnê fam dikin, lê astek din heye ku tê de pîvan tune ne;
her tişt zelal û şefaf e - her tişt hişmendî û têgihîştin e. Hestê
çêjê têgihîştin e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me rewşên hişmendiye ne. Çawa ku em dikarin di
xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest
bidin, di wê asta bilindtir de jî, em van hemî hestan bi
.hişmendiya paqij tecrûbe dikin

* * *

Ey Xudan, bi hestkirina nêzîkbûna xwe me bextewar
bike, me ji zincîrên xwestekan azad bike, û kêfxweşiyek
hundirîn bide me ku ji ezmûnên jiyanê û bûyerên wê yên
.guherbar bandor nebe

* * *

Dema ku hişê me bi têgihîştinên bilindtir re li hev
bikeve, hişmendiya giyanî di hundurê me de şiyar dibe û em
.ecêbên ecêb ên şehrezayî û evîna îlahî tecrûbe dikin

* * *

Eger em bi tevahî ji Xwedê hez bikin û bi hemû fikir û
dilên xwe berê xwe bidin wî, em ê xwe nêzîkî Wî hîs bikin û
em ê bibînin ku Ew stargeha herî mezin a ewlehiyê di jiyanê
.de ye

* * *

Di vê fezayê de ku xuya dike vala û fireh e, girêdanek
kozmîk û jiyanekê bêdawî heye ku me bi hemû tiştên zindî û
bêcan ên di gerdûnê de dike yek - pêlek jiyanekê bilind ku di
nav hemû hebûnê de diherike. Bêdawî mala me ya rastîn û
cîhê mayînde ye, û hebûna me di van laşan de demkî ye,
.mîna bêhnvedanek kurt ji bo karavanek ku li çolê dimeşe

* * *

Dema ku em xwe bi hêzên afirîner ên ruhê re li hev
bikin, em ê bi hişê gerdûnî û bêdawî ve girêdayî bibin ku

dikare rêberiya me bike û pirsgirêkên me çareser bike. Hêza
afirîner dê ji çavkaniya herî mezin a hebûna me bênavber
ber bi me ve biherike, û dihêle ku em di her qada çalakiya
.xwe de serkeftina afirîner bi dest bixin

* * *

Evîn di hawîrdorek bawerî, tolerans û rêzgirtina dualî de
mezin dibe û geş dibe

* * *

Ey Xudan, bi ronahiya ramanên pak û adetên baş me
pîroz bike, da ku eger tarîtiya adetên xirab û ramanên çewt
nêzîkî me bibe, ew yekser ji holê rabe û alîkariya me bike ku
em bi evînek ewqas kûr ji te hez bikin ku ne xeyalên madî û
ne jî ceribandînên dinyayî nikaribin me bigirin an jî hiş û dilên
.me bigirin

* * *

Tiştên ku bi hêsanî têne bidestxistin kêr daran bi qîmet
in. Em vê yekê ji lêkolîna jiyana mêr û jinên mezin û çawa ew
bi pêşxistina jêhatîyên xwe, bicihanîna erkên xwe, avakirina
nirxên xwe yên exlaqî, lêkolînên xwe yên kûr û dîrketina ji
xweperestiyê mezin bûne dizanin. Encamên ku wan bi dest
xistin û destkeftiyên ku wan bi dest xistin ji hewildanên ku
.wan kirin pir mezintir bûn

* * *

Azadiya rastîn di azadiya hîlbijartinê de ye ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin û ji hêla têgihîştin, rastbûn û
.îradeyek zexm ve tê piştgirî kirin

* * *

Dema ku hûn îrade, biryardarî û têgihîştina xwe ya
hişmend şiyar dikin, hêzên nedîtî ji hişmendiya bilindtir - bi
rêya têgihîştina giyan - têne berdan da ku alîkariya we bikin
û rêyên ku ber bi rehetiya psîkolojîk û bextewariyê ve diçin
.ronî bikin, bi alîkariya Xwedê

* * *

Divê mirov bi hewldana xwe kanalên giyanê xwe veke.

Kes bi dilxwazî êş û bêbextiyê li ser aşî û bextewariyê

hilnabijêre. Nezanî koka êşê ye û astengiya ku divê were
rakirin û ji holê rakirin. Nezanî giyayek zirardar e, bi kûrahî
koka xwe girtiye, ku di baxçeyê mirovahiyê de şîn dibe,
nebatan baş û sûdmend ji holê radike. Nezanî divê bi
îradeyek bê şik û biryardariyek biryardar were derbaskirin.
Divê axa hiş bi baldarîyek rast a derûnî [li ser erênî] were
çandin û tovên baş bi ava baweriyê werin avdan. Dema ku
tîrêjên germ û zindî yên evînê bibiriqin, tovê qenciyê dê
mezin bibe û li ser giya û giyayên parazit bi ser bikeve, ji ber
.ku tarîti di hebûna ronahiyê de nikare hebe

* * *

Kêfxweşiyên tiştên madî kêr dibin û wînda dibin, lê kêfa
îlahî qet kêr nabe. Ew kêfeke îlahî ye ku bêdawî ye û nayê
.wesifandin

* * *

Divê em qet rêbazên şaş ji bo bidestxistina bextewariyê
bi kar neynin, û divê em aramî û dewlemendiya giyanî ya ku
di hundurê me de heye, ji bo dûvçûna rehetiya xeyalî û
jiyanek geş, ku dibe ku ji hêla kiryar û reftarên dojahî yên bi
.bandorên wêranker ve li ber me daliqandî be, terk nekin

* * *

Aramî kameraya herî baş e ji bo girtina hebûna îlahî. Bi
rêya lenza aramiya paqij û bi baldarî fokuskirî, wêneya pîroz
.dê bi zelaliyeke bêkêmasî xuya bibe

* * *

Bi rastî, hemû şehrezayî di hundirê te de ye û tiştê ku
.divê tu bikî ev e ku tu bi hişmendî jê haydar bibî

* * *

Razîbûn di xwe-pêşvebirinê de ye, da ku yên din li te
bigerin ne ku tu li wan bigerî. Divê evîn û dostaniyê bêyî hêvî
an daxwazê werin dayîn, ji ber ku hêvî kîn û tehliyê çêdike.
Her çend meriv ji bo xwe-pêşvebirinê hewl dide jî, divê mirov
di nav keleha fezîlet û xwe-qîmetê de bi tena serê xwe, ewle
.û aram bimîne

* * *

Bila şelaleya şahî û geşbîniyê her tim ji dilê min biherike,
û bila spreya wan a teze li hemû kesên ku ez pê re hevdîtin
.dikim bixe

* * *

Kêfxweşiya giyanî di giyan de xwesteka alîkariya bi her
awayî ya kesên din çêdike, û şiyana teqdîrkirina kêfên exlaqî
yên paqijkirî yên ku dibin sedema bextewariyê pêş dixe, bi vî
.awayî meyla ber bi kêfên xav kêr dike

* * *

Çiqasî rola te biçûk be jî, ew bi qasî rolên herî mezin
giring dimîne, ji bo beşdarbûna di serkeftina lîstika kozmîk
.de ku giyan li ser dikê jiyanê pêşkêş dikin

* * *

Hişmendiya gerdûnî hişmendiyeke mutleq û bêdawî ye,
ku her tim xwe nû dike û di afirîneriya xwe de bêdawî ye, û
.bi rêya te hewl dide ku aliyekî bêhempa yê xwe îfade bike

* * *

Eger carekê jî evîna îlahî tam bikî, tu ê tu carî dev jê
bernedî ji ber ku di tevahiya gerdûnê de tiştekî din ê wekî wê
tune ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê ew dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya
Xwedê - wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên
.kirinên wan ên gunehkar azad dike

* * *

Hemû kiryarên baş û xerab di nav şaneyên mêjî de ne û
wekî adet an meylên baş an xerab di ramanê de xwe nîşan
didin. Kesek ku ji ber ku şaneyên mêjiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya domdar xwe azad bike heya ku hemû adetên wî yên
nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê. Ev
diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast hatî rêve

kirin dixebite ku xwezaya neasayî ya şaneyên mêjî
biguherîne, da ku ew şane bi her tiştê baş, baş û xweşik tijî
.bibin

* * *

Têgihîştin çavê hundirîn e, dîtina giyan û teleskopa dil e.
Ew hevsengiya di navbera aramiya hiş û paqijiya wijdanê de
.ye

* * *

Her roj em dîmenên cuda dibînin, û her roj dersek nû
tîne ku meriv fêr bibe. Tê hêvîkirin ku mirov bi balkişandina
ser armanca dawîn a hebûna xwe dersê fêr bibe: naskirina
.çavkaniya hebûna xwe û bingeha jiyana xwe
Werin em ji bo jibîrkirina xemên rabirdûyê bixebitin û
biryar bidin ku li ser wan nemînin. Bi biryardariyeke bê şik û
îradeyeke çalak, werin em jiyana xwe nû bikin, serkeftinên
xwe baştir bikin û di hundurê xwe de adetên baş û
.taybetmendiyên hêja xwedî bikin
Xwedê hêza min e û ez baweriya xwe bi hêzeke din
naynim

Şerên jiyanê bike û heta dawiyê berdewam bike, qet dev
jê bernede. Qet nebêje, "Ez nikarim rê bibînim, ji ber vê yekê
ez ê dev ji hewildanê berdim." Ger te şaşî kiribin, ji bo
rêberiyê bipirse, lê qet dev ji hewildanê bernede. Gelek kes
dema ku bi astengiyan re rû bi rû dimînin têkçûnê qebûl
dikin. Yên ku têk diçin divê bi mirovên serketî re têkilî
daynin, ne bi têkçûyan re. Biryardar be ku biserkeve; bila ev
.felsefeya te di jiyanê de be

Divê em her roj hêza xwe ya laşî xurt bikin, hêza xwe ya
derûnî zêde bikin, û bi rêya meditasyonê, ramana saxlem û
xebata erênî û berhemdar ku bi hev re sûdê dide beden, hiş
.û giyan, xweya xwe ya rastîn nas bikin
Dema ku hûn dixwazin adetek baş ava bikin an jî ya
xirab bişkînin, li ser şaneyên mêjî bisekinin ku
mekanîzmayên adetên cûda lê ne. Ji bo avakirina adetek

baş, pêşî bédeng rûnin û meditasyon bikin, rêberiya xwedayî
.bigerin

Hişê xwe li ser navenda îradeyê ya li eniya xwe, di
navbera birûyên xwe de, balê bikişînin û bi tundî adetê ku
hûn dixwazin di mejiyê xwe de biçînin piştrast bikin. Dema
ku hûn dixwazin adetên xirab ji holê rakin, bala xwe bidin ser
navenda îradeyê jî û bi tundî piştrast bikin ku hemî xêzên ku
.ew adet lê bicîh bûne têne jêbirin
Bi fokus û îradeyek mezin, hûn dikarin tewra şopên kûr
.ên adetên kevin ên binavbûyî jî jê bibin

Dubare ji xwe re piştrast bike ku tu xwedî îradeyek
guncaw î ku adetên nexweş ji mejiyê xwe derxînî. Dema herî
baş ji bo vê pejirandinê serê sibê ye, dema ku îradeyek û
balkişandina te di asta herî bilind de ne. Berdewam ji xwe re
piştrast bike ku tu ji hemû fermanan azad î, û rojekê tu dê
bibînî - bi alîkariya Xwedê - ku te bi rastî xwe ji adeta ku tu
.dixwazî bişkînî azad kiriye

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, wê ji ramanên xwe derxe û
bihêle Xwedê. Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer bike
ku ew dikare alîkariya te bike, û bizanibe ku gelek êş ji xem
.û fikaran çêdibe

Çima divê hûn niha cefayê bikişînin, dema ku tiştê ku
hûn jê ditirsin hîn neqewimiye? Ji ber ku piraniya aloziyên me
ji tirsê tên, heke em tirsê ji jiyana xwe derxînin, em ê xwe
.azad hîs bikin û şîfa dê tavilê be

Her şev, rast berî razanê, ji xwe re piştrast bike ku
Xwedê bi te re ye, te diparêze û li ser te çavdêriyê dike.
Ronahiya Wî ya parastinê ya ku te ji her alî ve dorpêç dike
.xeyal bike, û tu ê parastina Wî ya ecêb hîs bikî
Di vê lîstika kozmîk de, mirovên ji her nijadî drama
.jiyanê li ser dika demê dilîzin

Divê em wateya jiyanê fam bikin bêyî ku em zêde bi
rolên xwe yên demkî mijûl bibin an jî zêde li ser wan
bisekin. Têgihîştina me ya jiyanê pir caran xirab û xelet e ji
ber ku em wê bi çavên xweperestiyê û perspektîfek sînordar
dibînin; ger em bi çavên ruh binêrin, em ê tiştan ji
.perspektîfek bi tevahî cûda bibînin

Dema ku em çavê aqilmendiyê vedikin, em ronahiya
Xwedê ya her tiştî dihewîne dibînin, û di wê ronahiyê de em
xwezaya xwe ya giyanî fam dikin, ku ew jî nîşanek ji xwezaya
hişmendiya gerdûnî ye ku hemî perçe û beşên gerdûnê dagir
.kiriye

Rastîyên ruhanî li dora me ne, li deriyên çavên me yên
girtî dixin, me teşwîq dikin ku em li şûna tariyê ronahiyê
bibînin, li şûna nezanîne bi aqilmendî tevbigerin, dilên xwe li
şûna nefretê bi evîne tijî bikin, û di avakirina aştiyê û anîna
bereket û ewlehiyê bo cîhana me de hevkarîyê bikin. Dema
ku em vê yekê bikin, nezanî dê winda bibe, cudahîyên
dinyayî dê winda bibin, em ê di pirrengiyê de yekîtiyê
.bibînin, û em ê bêtir bi îradeya îlahî re lihevhatî bibin

Pêwendiya me bi Xwedê re ne sar an bê evîn e, mîna ya
di navbera kardêr û karmendekî de. Em zarokên Wî ne, û
lênêrîna Wî ji bo me berdewam e; Ew her tim guh dide me.
Em beşek yekgirtî ya hebûna Wî ne, û têkiliya me bi Wî re
zindî û zindî ye. Wî dewlemendiyeke bêdawî ya evîn,
têgihîştin, têgihîştin, niyeta baş û hêza giyanî daye me, lê
.piraniya me ev dewlemendî li ser tişteki xerc nekiriye
Xwedê dixwaze ku em di ewlehî, aşî û hevkarîya
dostane de bijîn, wekî ku li endamên malbateke esilzade û
dilovan tê, lê çavbirçîtî û hesabên xweperest di giyanên
mirovan de şîn bûne û kok girtine û di nav malbatê de bûne
.sedema parçebûnê

Xwedê dixwaze em bibin efendiyan, lê me hîlbijartîye ku
em bibin kole Mirovahî ji mala xwe ya bihuştê dûr ketîye û
bihuştê hundirîn a hesta nêzîkbûna bi Xwedê û Xwedê ya
nêzîkî me winda kiriye, û ew bêyî hewldana kesane nikare

wê bihuştê ji nû ve bi dest bixe. Xwedê me li gor sûretê xwe
.afirandiye, lê ev rastî ji hişê me reviyaye
Em teslîmî wê xapandinê bûne ku çarenûsa me zehmetî
ye û çarenûsa me tunekirin e, û divê em perdeya xapandinê
bi xencera aqilmendiyê biçirînin da ku rastiya geş a li pişt
.perdeyê bibînin

Xwedê di van salên dirêj ên jiyana min de min bi
bextewarî pîroz kiriye. Çi mirov bişirîna razîbûnê li ser rûyê
min bibînin an na, kêfxweşiya îlahî her tim bi min re ye û qet
min nahêle. Çemê mezin ê bextewariyê bi berdewamî di bin
qûmên hişmendiya min de diherike û wekî kaniyên pîroz
.diherike ku baxçeyên jiyana min av didin
Ne aloziyên ji nişka ve yên jiyane dikarin aramiya min
têk bidin, ne jî xeyala mirinê dikare bextewariya giyanî ya ku
.ez hîs dikim ji min bistîne

Zehmet bû ku ew rewş mayînde û neguherbar bibe, lê
fêkiyên giyanê ku ez niha jê kêfê distînim û bi yên din re
.parve dikim, hêjayî hemû hewldana ku min lê kir bûn
Ez bi rêberiya ruhê îlahî difikirim û tevdigerim. Pere di
jiyanê de qet armanca min nebûye, lê belê xizmeta birayên
min di mirovahiyê de bûye. Ji ber vê yekê, Xwedê gelek
deriyên qencyê ji min re vekirine da ku ez xwe xwedî bikim
û mîsyona xwe bicîh bînim. Û her gava ku ez hewceyê
.alîkariyê bim, Xwedê taviê wê peyda dike
Tenê daxwaza min ew e ku ez xizmeta te bikim, û ji ber
.vê yekê ez li vir im

Hêza Xwedê di jiyana we de jî dixebite. Hûn ê vê rastiye
bi xwe biceribînin dema ku baweriya we xurt bibe û hûn fêm
bikin ku dewlemendiya rastîn ne ji serkeftina madî lê ji
.Xwedayê Teala tê

Her kêliya ku hûn bi Xwedê re derbas dikin dê ji bo sûda
we ya dawî be, û her tiştê ku hûn ji evîne û ji bo razîkirina
Xwedê bi dest dixin dê di tomarên bêdawî de ji bo we were
.nivîsandin

Vekişe nav tenêtiya ramanên xwe yên kûr û ji aramiya
ku ji kaniya bêdengiyê diherike kêfê werbigire
Eger em kirinên baş biçînin, em ê şahî û bereketê
bidirûn, û eger em kirinên xirab biçînin, em ê cûrbecûr cûre
.û astên krîz û pirsgirêkan bidirûn
Her kiryarek baş mîna kazmayekê ye ku em pê wê axa
hişmendiye dikolin da ku kaniya kêfxweşiya îlahî derxin holê
Fêr bibe ku bikevî nav deryaya lêkolîn û lêgerînê, çi bi
pirtûkên baş, bawerî, pirsgirêk, felsefe, an jî kêfxweşiya
hundirîn ve girêdayî be, bizanibe ku tenêtiya asayî [ya
.hizirkirinê] bihayê bextewariya rastîn e
Her çend jiyan nepêşbînîkirî, bêserûber û sirrî xuya dike,
tijî guman û her cûre pirsgirêk û aloziyan e jî, em di bin
parastina domdar a Xwedê de dimînin. Divê em meseleyan
zêde nekin an jî li hember bûyeran aramiya xwe winda nekin,
ji ber ku heke em bihêlin panîk me dagir bike, em hêz didin
xerabiyê û rehên wê kûr dikin, ku di axa tirs û fikaran de
.mezin dibin û geş dibin
Her şev ji xwe bipirse: Te çiqas dem bi Xwedê re derbas
kiriye, te çiqas fikirî ye, te çiqas bi dest xistiye, te çiqas ji bo
?yên din kiriye, û te çiqas xwestekên xwe kontrol kiriye
Divê em hêvî nekin ku di ceribandinên jiyanê de
bextewarî û aramiya mayînde bibînin; berevajî vê, divê em
wan di hundurê xwe de bigerin û kifş bikin. Wê demê, çi
ezmûnên ku em pê re derbas bibin, em ê bi heman awayî ku
em di fîlmekî de ezmûnên kesekî din temaşe dikin, çi xweş
.bin çi jî êşdar bin, bi wan re mijûl bibin
Mirovek dikare hemû serpêhatiyên xwe veguherîne
ceribandinên bi êş û xemgîn, eger ew destûrê bide hişê xwe
ku wiya bike. Dibe ku ew ji tenduristiyek baş kêfxweş bibin û
dîsa jî qîmeta wê nebînin. Lê heke ew nexweş bikevin, ew ê
wê hingê xwe bitewînin û qîmetê bidin bereketa başbûnê.
Divê em kerema Xwedê qebûl bikin û ji bo bereketên ku ew
dide me spasiya wî bikin bêyî ku li benda rewşên dijwar bin
.ku me spasdare bikin û kerema Wî qebûl bikin

Divê jiyan tevlîheviyek ji hizirkirin û çalakiyê be. Dema
ku mirov hevsengiya xwe ya psîkolojîk winda dike, ew li
hember êrîşa xeman, ewran xemgîniyê û êşên êşê
bêparastin dibe. Û heke ew hewl bidin ku qanûnên tenduristî,
serfirazî û şehrezayiyê binpê bikin, ew ê bê guman ji
.nexweşî, xizanî û nezanîne cefayê bikişînin
Divê em niyetên xwe pak, motîvên xwe pak bihêlin, û bi
awayekî tevbigerin ku aramiya hişê me bîne, û nehêlin ku
şert û mercên jiyane aramiya me xera bikin û bextewariya
.me xera bikin

Dilên xemgîn û ramanên şikestî min dikişînin, çi qas dûr
bin jî
Sînorên padîşahiya xwe ya evîne ya geş berfireh bike da
ku hêdî hêdî malbata xwe, cîranên xwe, civaka xwe, welatê
xwe û hemî welat û mexlûqên hişmend jî di nav xwe de
.bigire

Divê em jî aqilê xwe xurt bikin û barê qelsiya rewşenbîrî
û exlaqî ya ku ji salan û nifşan mîras maye red bikin. Divê ev
qirêjî di agirê biryardariya nûkirî û çalakiya berhemdar de
werin şewitandin. Bi vê nêzîkatiya avaker, takekesê bi rastî
.pabend dikare bigihîje asoyên rizgarî û azadiyê
Hêza bêdawî ya di hundirê xwe de çalak bike da ku tu
.bikaribî rola xwe ya bi prestîj li ser dikê jiyanê bilîzî
Her ku mirov dest bi perestina milk, pere, navdarî, an
tişteki din ji bilî Xwedê dike, bêbextî dibe qedera wan. Ew
kesên ku hemû bala xwe didin van tiştan, di rastiyê de wan
perest dikin, û ji ber vê yekê ew nêzîkî Xwedê nabin, lê ji Wî
dûr dikevin. Lê ew kesên ku li Xwedê dinêrin, li ser Wî
difikirin û di dilê xwe de bi Wî re diaxivin, nêzîkî Wî dibin û di
.têkiliya xwe ya bêdeng de bi Wî re kêfxweşiya hundirîn dijîn
Tenê Xwedê dikare xewn û hêviyên mirovan ji bo
bextewariya mayînde bicîh bîne. Ji ber vê yekê, divê tişteki
.neyê hiştin ku cihê Xwedê di dil de bigire

Sembolên pîroz hene ku dikarin alîkariya lêgerîner bikin
ku Xwedê bi bîr bîne û nêzîkî Wî bibe Lêbelê, heke kesek
dest bi perestina van sembolan bike, zirara wan dê ji
feydeya wan zêdetir be. Divê îbadet tenê ji Xwedê re be, ji
.ber ku tiştêk din ne hêjayî perestîne ye
Çi cewherê îbadetên rêûresmî be jî, ew ji bo Xwedê
qebûlkirî ye heya ku îbadetkar wê bi hişmendiya giyanî û
hesreta Wî pêk bîne. Lêbelê, gelek kes bingeha îbadetê fam
nakin, û raman û dilên wan ji Xwedê ber bi rîtuêlan ve diçin,
.bi vî rengî ji îbadetên xwe zêde sûd wernagirin
Bawermendên rastîn nahêlin ku hişê wan bi ti wêne an
formekê ve were sînordarkirin, lê ew bi evîna herî kûr û bi
tevahî bala xwe didin ser ruhê îlahî yê li pişt hemû wêne û
.forman

Xwedê mutleq û bêdawî ye, û tu wêne an peyker nikare
wî bigire

Meriv dikare bibêje ku Xwedê xwe di her kesê ku ji dil û
can jê hez dike û bi wî re di ahengekê de ye de nîşan dide, ji
ber ku ew li her derê heye û ji ber vê yekê di her kesî de
heye. Lêbelê, ne her kes xwedî şiyana nîşandana hebûna
îlahî ye. Roj hem li ser komir û hem jî li ser elmasê bi heman
rengî dibiriqe, lê elmas tîrêjên rojê distîne û vedigerîne, lê
.komir nikare

Bi heman awayî, hemû mirov di bin ronahiya Xwedê de
ne, lê tenê çend kes dikarin wê ronahiyê bistînin û di raman
û kirinên xwe de nîşan bidin. Ji bo vê yekê, divê ew bi rêya
meditasyonê û bi şopandina hînkirin û fermanên îlahî xwe
.paqij bikin

Dema ku em navê Xwedê bilêv dikin, divê em bi kûrahî
û bi dilpakî hay ji gotinên xwe hebin. Ger hûn bikaribin di
dema nimêjê de li ramanên mirovan binêrin, hûn ê bibînin ku
piraniya wan li ser her tiştî difikirin ji bilî Xwedê, her çend ew
.navê Wî bilêv dikin jî! Duayek wusa bê encam û bêqîmet e
Dema ku em dua dikin, divê em hewl bidin ku hemû hişê
xwe li ser Xwedê bigirin, li şûna ku tenê navê Wî yê pîroz

dubare bikin û bihêlin ku ramanên me bigerin. Yek ji xaltîkên min duayên xwe li ser tirîyên duayê dixwend, ku kêman ji destê wê derdiketin. Lê rojekê wê ji min re îtîraf kir ku tevî ku çil salan ev adetê duayê dikir jî, Xwedê bersiva duayên wê nedaye. Ne ecêb e! "Duayên" wê ji adetek tirsna wêdetir ne .tiştek bûn

Dema ku em dua dikin, divê em ji bilî Xwedê tiştekî din nefikirin. Divê em hewl bidin ku di îbadeta xwe de dilsoz û di duayên xwe de dilsoz bin. Bikaranîna tembûrên nimêjê û gazîkirina navê Xwedê bi berdewamî tê qebûl kirin dema ku ev pratîk ji dil derdikeve û ji hêla dilsozî û hişê armanckirî ve tê piştgirî kirin. Lêbelê, ev pratîk dikare bi demê re otomatîk .bibe

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de, bi hesret û evîna îlahî biçirpînin; ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê dixê. Bi serma û hişê xwe yê bêserûber gotina navê Xwedê kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil û hişê mirov bi .evîna Xwedê tijî be

Ey Xudan, tu Stêrka Bakur a Xwedayî yî ku ramanên min ên gerok di deryaya aloz a ceribandî û tengahiyê de pê re .têne rêber kirin

Pratîkkirina konsantrasyona hişê bi rêya rahênanên yogayê yê bilindtir dibe alîkar ku meriv nêzîkî Xwedê bibe, çavkaniya herî bilind a rûmet û şahiyê, her wekî ku ew dibe .alîkar ku meriv li ser Xwedê bifikire û bi Wî re têkilî dayne Girîng e ku hûn hefteyê rojekê ji bo vekişîna giyanî (eger gengaz be) ji bo hizirkirina li ser Xwedê û ji bo ezmûna aramî, aştî û aştîya hundirîn veqetînin. Dema ku bi vî rengî tê derbaskirin dê ji bo pirsgirêk û fikarên ku hûn di mayîya .hefteyê de rastî wan tên, melhemek aramker be Her kes hewce ye ku her hefte rojekê di tenêtiyê de an jî di "vekişînek giyanî" de derbas bike da ku birînên xwe yê hestiyarî û êşên xwe derman bike. Dema ku ew roj bibe roja aştî, şahî û razîbûnê, hûn ê hefte bi hefte bi bêsebrî li benda .wê bin

Tenêti bedela mezinbûnê ye. Hûn ê ji encamên ecêb ên
ku bi rêya vê vekîşîna giyanî û girêdana bi giyanê we û bi
Xwedê re ji bo hiş, beden û giyanê we têne bidestxistin
matmayî bimînin. Ger hûn ber bi bextewariya rastîn ve diçin,
divê hûn serê sibê dema ku şiyar dibin û her weha berî ku
.hûn bi şev razên, xwe di okyanûsa aştiya îlahî de binav bikin
Zanayên Hindistanê ne tenê rojekê ji tenêtiyê şîret dikin,
lê tekez dikin ku di çar demên diyarkirî yê rojê de pêdivî bi
meditasyona bêdeng heye. Di sibehê de, berî ku meriv rabe
û kesekî bibîne, divê mirov ji aramî û hesta aştiyê kêfê
werbigire. Di nîvro de, divê mirov berî nîvro hişê xwe aram
bike, û dîsa berî şivê ji demekê aştiyê kêfê werbigire. Di
dawiyê de, berî ku meriv bi şev razên, divê mirov careke din
.bikeve rewşek aştiyê

Ew kesên ku di dema tenêtiyê de û di van çar demên
rojane de bi baldarî bêdengiyê diparêzin, bê guman dê bi
Xwedê re ahengek biceribînin. Ew kesên ku nikarin van hemî
deman bişopînin, divê herî kêr saetên sibeh û êvarê ji bo vê
yekê veqetînin. Bi vê yekê, jiyanê wan dê ber bi başiyê ve
biguhere, û ew ê bextewariya rastîn biceribînin; ezmûn delîla
.herî baş e

Eger tu bêyî ku têra xwe pereyan ji bo dabînkirina
hesabê xwe yê bankê razînî, çekan binivîsî û îmze bikî,
pereyê te jî dê biqede. Ev yek ji bo jiyanê te jî derbas dibe.
Bêyî razîbûna birêkûpêk di hesabê jiyanê te de, enerjiya te
dê kêr bike, aramiya te dê winda bike û bextewariya te dê
winda bike. Bi kurtasî, tu dê di dawiyê de rastî îflasa
hestyarî, derûnî, laşî û giyanî werî. Lê belê kûrbûna rojane ya
.li ser Xwedê dê hesabê te yê hestyarî tijî bike

Lêgerînerê dilsoz rojane difikire, bi hemû evîn û hesreta
di dilê xwe de bi Xwedê re têkilî datîne, jê lava dike ku xwe
eşkere bike. Ger tu evîndarê Xwedê yî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê tu hiş û laşê xwe di aramiya Wî de binixumînî,
û jiyanê dê li te bikene, û karûbarên te dê bi gelek awayan
.baştir bibin

Mirovekî aram kêman caran şaşyan dike, û li cihê ku bi
hezaran kesên din têk diçin, serdikeve
Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî naxwin,
xemgîn û bêbext dibin. Ew aciz dibin û dibin makîneyên
.meşê

Heta ku hûn hewlek giyanî bidin û di dilê xwe de cihê
yekem bidin Xwedê, roja aqil û aştiyê wê di asîmanê aramiyê
.de hilê û hebûna we di tîrêjên xwe yên şîfayê de bişo
Heyvek ji hemû stêrkan bi hev re geştir dibiriqe. Roj, ku
piçûk xuya dike, tariyê ji deverê bi mîlyonan caran ji xwe
mezintir belav dike. Bi heman awayî, mirovekî baş, tenê bi
hebûna xwe di cîhanê de, lerizînên ku gelek lerizînên ku ji
hêla mirovên xerab ve tên derxistin berevajî dikin û
.bêbandor dikin

Roja hizirkirinê divê di heman demê de rojek
bêhnvedana derûnî û laşî û çandina aştiya hundirîn be. Her
.çalakiyek ku aqil û aştiyê dide wê rojê çalakiyek pîroz e
Ji bo rêzgirtina li dê û bavan, pirtûkên pîroz pêşniyar
kirine ku meriv bi wan re baş tevbigerin: "Qurmetê li dê û
"bavê xwe bigire" û "Ji dê û bavê xwe re dilovan be
Divê dê û bavên mirovan wekî nûnerên Xwedê werin
rêzgirtin, ku ew bi diyariya afirandina mirovahiyê
bexşandine. Dayik temsîla evîna paqij a Xwedê ye, ji ber ku
dayikeke dilovan li cihê ku kesek din nabihûre, efû dike. Bav
.nîşaneyê şehrezayiya Xwedê û parêzvanê zarokên Wî ye
Divê mirov bav û dayika xwe ji Xwedê cuda hez neke, lê
wekî îfadeya evîna Wî ya parêzvan û aqilmend, ruhê îlahî yê
bilind hem dibe bav û hem jî dayik da ku alîkariya zarok bike;
.ji ber vê yekê, divê ew di dêûbavan de were rûmetdarkirin
Nivîsarên pîroz her wiha şîretê didin me ku em ji bo
kuştinê nekujin, ji ber ku wê demê mirov dibe kujer. Divê
mirov di kêliyê hestiyarî ya dijwar de canê kesekî din negire.
Lêbelê, heke hezkiriyên wî/wê di bin gefê de bin, divê mirov
ji bo parastina kesên ku Xwedê spartiyê wan şer bike, ji ber
.ku parastina malbat û welatê xwe erkeke pîroz e

Derbarê qedexekirina zînayê de, armanca îdeal a yekîtiya cinsî divê ew be ku zarokên ku li gor wêneya Xwedê hatine afirandin û îfadeya evîna paqij a ku ji hêla hevjinên ku Xwedê di hev de dibînin ve tê hîskirin, were hîskirin. Ew kesên ku tenê di asta laşî de dijîn, bêyî ku rêz li evîna rastîn an armanca bilindtir a ku xwesteka cinsî ji bo wê hatiye afirandin bigirin, li gorî vê fermanê zînayê dikin. Di vê rewşê de, ew ji heywanên ku xwestekên xwe yên cinsî têr dikin û .dûv re rêya xwe didomînin ne cuda ne Xwedê ev meyla afirîner di mîr û jinan de afirand da ku di jiyana zewacê de evîna rastîn a hevbeş biafirînin û îfade bikin, û divê bi awayekî din neyê xelet bikar anîn, lê divê .were veguheztin bo çalakiyek pîroz û zanînê Eger tu bikaribî hêza cinsî di hundirê xwe de kontrol bikî û belav bikî, tu dê bikaribî şîyanên mezin ên derûnî ji bo nivîsandin, xêzkirin, an jî ji bo eşkerekirina jêhatîyên veşartî .bi gelek awayên din pêş bixî

Û gava ku hûn di dawiyê de bikaribin çalakiya afirîner kontrol bikin û bi awayekî giyanî veguherînin, hûn ê aştîyek mezin, evînek mezin û kêfxweşîyek giyanî ya zêde .biceribînin

Pîroz û rêberên giyanî yên ku çalakiya xwe ya cinsî bi awayekî giyanî veguherandine, ew dew in ku dikarin di cîhanê de û di lêgerîna ezoterîk a ji bo rastiyê de kirinên .ecêb û ecêb pêk bînin

Ji ber vê yekê, bikaranîna herî bilind a ajotina cinsî ew e ku hêza wê bilind bike, ango enerjiya wê ber bi armanceke bilindtir ve bişîne da ku şehrezayî, îdealên bilind û prensîbên giyanî nîşan bide. Divê mirov ji ramanên cinsî an jî xwesteka qedexe kêfê negire. Dema ku ev cure xwekontrolkirin were bidestxistin, mirov dê li ser têkiliya cinsî û armanca wê ya .bilind perspektîfeke baş hebe

Koletiya meseleyên cinsî tê wateya windakirina tenduristî, xwekontrol û aramiya rewşenbîrî, û bi kurtasî, .hemî hêmanên bextewariyê yên ku mirov hewce dike

Pirtûkên pêroz her wiha me teşwîq dikin ku em diziyê nekin. Ger komê ji hezar kesan ji hev dizî bikin, her yek dê 999 dijmin hebin. Ji ber vê yekê, divê mirov mafên yê din binpê neke, û erdê wan, aramiya wan, evîn, rûmeta wan, an jî ti milkên wan ên madî an manewî desteser neke. Ger hûn xwesteka standina tiştê ku ne ya we ye hîs nekin, tiştê ku hûn hewce ne an dixwazin dê were ba we. Dizî pêşî di hişê de dest pê dike dema ku mirov dest bi çavnebariya yê din dike. Divê tovên xwestekên xerab ji hişê werin rakirin.

Fedakariya manewî rê ye. Wê demê, mirov dê bi xwezayî pîrbûnê bikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew dizanin û çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin. Ev qanûnek îlahî ya bêqûs e. Ji bo diz û mirovên xweperest, ew jiyana xwe bi dûvçûna milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yê din hene, her çend .xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cihan

nikare bextewariyê nas bike

Bextewarî tenê bi hevkarîya giyanî tê. Ew wê demê tê ku mirov pêdiviyên yê din wekî yê xwe hîs dike û ji bo yê din .jî dixebite mîna ku ew ji bo xwe dixebitin

Fermanek din a girîng ew e ku meriv ji şahidiya derew dûr bisekine. Zirardayîna kesekî bi tahrîfkirina rastiyê rêyek din e ku ahenga civakî têk bibe. Ger kesek dixwaze baş were dermankirin, divê ew li gorî wê bi yê din re jî tevbigere.

Divê her tim rastî were gotin, lê divê cudahî di navbera gotina rastiyê û tenê gotina rastiyan de were çêkirin. Behskirina kesekî wekî seqet an kor êşdar û zirardar e; divê mirov ji hestên yê din haydar be û ji şermkirina wan dûr bisekine. Bi heman awayî, eşkerekirina rastiyek ku bêyî armancek hêja dê kesekî xiyaret bike jî xelet e. Ji aliyekî din ve, divê mirov derewan neke da ku ji gotina rastiyê dûr bisekine; berevajî vê, mirov dikare di hin rewşan de bédeng bimîne da ku ji şermkirin an zirardayîna yê din dûr .bisekine

Divê mirov ji çavnebariyê, nexweşiyêke wêranker ku aramiya giyan dixwe, hay ji xwe hebe. Her ku mirov tiştê ku yê yên din e bixwaze, bêbextî û bextreşîya wî/wê mezintir dibe. Mirovê çavnebar jiyanêke bi pirsgirêk dijî, qet tama aramiyê nizane. Ji bo wî/wê gelek çêtir e ku rêz li xwe bigire, .xwe bispêre xwe û li dewlemendiya hundirîn a giyanî bigere Rûmet û qîmeta hundirîn a mirov ji her tiştê ku ew dixwazin an jî dixwazin xwediyê wê bin pir mezintir e. Xwedê di her mirovî de bi awayekî diyar e ku di tu mirovî din de diyar nabe. Rûyê wan ne mîna yê kesekî din e, û giyanê wan ne mîna yê kesekî din e, ji ber ku di hundirê wan de xezîneya herî mezin a hemû afirandinê heye - û ew xezîneya herî .mezin Xwedê ye

Em dixwazin jiyanê me bi kirinên baş bibirîqê û geş bibe, bi şahî û bextewariyê bîhnexweş bibe, û di bîranîna kesên ku .me teqdîr dîkin de her û her bijî

Dema ku mirov xwedî baweriya rast be û li gorî wê tevbigere, ew ji wan kesên ku baweriya wan kêm e û di şerê .jiyanê de erkên xwe pêk naynin bextewartir e Baweriya saxlem û kiryara rast (ku ji hêla motîfên hêja û niyetên baş ve tê piştgirî kirin) her gav li her deverê ku bextewarî heye hene, û li her deverê ku bextewarî tune be wînda dibin. Ji vê yekê, em dikarin bigihîjin wê encamê ku ew du şertên bingeîn ên bextewariyê ne, ku bêtir wan nayên bidestxistin. Yê ku bextewariyê dixwazin, tenê hewce ne ku van her du hêmanên bingeîn hebin, ku kevîrên bingeîn û .stûnên wê ne

Mirov nikarin bi dilxwazî pêkhatiyên bêdawî yê gerdûnê kontrol bikin, biguherînin, an jê bibin. Ev pêkhatî bi awayekî tevlihev bi tevna jiyanê mirovan ve girêdayî ne, û mirov nikarin ji wan dûr bixebitin. Lêbelê, mirov dikarin hişê xwe kontrol bikin da ku xwe biguncînin van pêkhatîyan û ji .zîrê dûr bisekinin

Bav û kalên me ji me bextewartir bûn, ne ji ber ku ew ji
me yên niha bêtir tiştên dinyayî û kêfên wan hebûn, an jî ji
ber ku ew kêmtir rastî pîrsgirêkên jiyanê dihatin, lê ji ber ku
ew xwedî hevsengiya psîkolojîk bûn ku rehetî, aramî, razîbûn
.û bi kurtasî bextewarî dida wan

Ew ji bo bextewariya xwe ne girêdayî şert û mercên
derveyî bûn, ne jî ew teslîmî şert û mercên derveyî bûn ku
wê ji wan bistînin. Hestên wan ên rehetiyê, aramiyê,
bextewariyê û razîbûnê xwezayî, normal, saxlem û mayînde
bûn. Ger em bixwazin bextewariyê bijîn, divê em jî van
?hestan pêş bixin. Û kî ji me nake

Çarenûs encama pratîkek berê ya îradeya azad an
azadiya hilbijartinê ye. Bi pratîkên me yên berê yên îradeya
azad, me çarenûs û qeder anî û hîn jî tînin ser xwe. Lêbelê,
em ne bi rabirdûyê ve girêdayî ne, û ne jî em her û her bi
encamên kiryarên xwe ve girêdayî ne. Em dikarin tiştê ku me
çandiyê betal bikin û tiştê ku me nivîsandiye jê bibin ger em
wusa bixwazin û hewl bidin ku rêça xwe rast bikin û kalîteya
.berhema xwe baştir bikin

Eger em tovên kiryarên bi encamên êşdar ji holê rakin û
li şûna wan tovên ku li gorî xwezaya giyanê bêtir guncaw in
biçînin, bê guman em ê ji wan tovên baş ên ku di axa giyan
de hatine çandin fêkiyên bextewariyê bidirûn. Divê em niha,
niha û ne sibê, îradeya xwe ya azad bi kar bînin, eger em
bixwazin bextewariyek mezintir bi dest bixin an êş û azarê
.kêm bikin

Ji ber vê yekê, şert û mercên bextewariyê di hundirê
mirov de ne, û tiştê ku divê ew bike ev e ku bi ciddî li ser wê
hevkêşeyê bisekine ku xeletî nake, û encam dê di
berjewendiya wî de bin ger ew nirxandina çêtirîn bike û pê re
.mijûl bibe

Ey Xudan, bila hebûna min bi zindîtiya te, dilê min bi
hebûna te ya teselîdar û dilovan, hişê min bi şehrezayiya te,
.û giyanê min bi hişmendiya te ya îlahî tijî bibe
Di axa dilê we de, tovên evînê şîn dibin, wan tovan bi
.ava evîna gerdûnî û dilovaniya gerdûnî av bidin
Hêza hiş bêdawî ye û ji ber vê yekê, heke hûn li ser her
mijarekê bi têra xwe kûr bifikirin, hûn ê bersiva her pirsek bi
.wê mijarê ve girêdayî bistînin
Eger kesek hemû kar û çalakiyên xwe ji bo xizmetkirina
yên din terxan bike û bi awayekî têrker wan bi dest bixe, wê
.demê ew bi rastî jî hêjayî nirxandin û spasdariyê ye
Divê em yekalî nebin, divê em çalakiyên xwe hevseng
bikin û kar û erkên xwe li gorî girîngiya her yekê bidin
.pêşiyê

Erk ew kiryar e ku mirov bi kêfxweşî dike û ne ji bo
qezenca madî, û erkê manewî û exlaqî divê di jiyane de di
.rêza yekem de be
Her mirovek xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn e. Ew
xwediyê hemû hêzên pêwîst in. Hiş bi xwe hêzeke bilind e, û
.divê ew ji adet û têgehên kevnar û sînordarker azad bibe
Bandora stêrk û gerstêrkan li ser jiyana mirovan ji ber
hêzên kişandin û dûrxistinê yên di navbera gerstêrkan û
.laşên mirovan de çêdibe

Ramanên xerab mirov ber bi hawîrdorek zirardar ve
dibin ku tê de ew dikare xwe li gorî daxwazên xwe îfade bike.
Lêbelê, mirov dikare bi îradeya xwe raman û hişmendiya
xwe biguherîne, û di encamê de, hawîrdora xwe. Ger
mirovek demek dirêj di hawîrdorek zirardar de bimîne, ew
hawîrdor dest pê dike ku bi awayekî nehişmend bandorê li
wan bike. Bi demê re, ew bi tevahî azadiya xwe ya
hilbijartina hawîrdorek saxlem û temam winda dikin û dibin
mijara bandorên neyînî yên wê hawîrdora zirardar. Ji hêla din
ve, ew kesên ku xwedî îradeya xurt in, bi Xwedê re di
.ahengekê de ne

Enerjiya hişê ya konsantrekirî

Dema ku hûn tîrêjên rojê bi rêya şûşeyek mezinkirinê li ser xalek pir piçûk disekinînin, ew germî çêdike, û ew germî dikare dar, qumaş, kaxez û hêj bêtir bişewitîne. Bi heman awayî, dema ku hûn hişê xwe bi baldarî disekinînin, enerjiya wê ya komkirî dikare rehên gumanê yên li pişt her têkçûnê .bişewitîne û bihêle ku ronahiya şehrezayiyê bi geşî bibiriqe

Dema ku hiş bi Xwedê re, çavkaniya hemû qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz, li hev tê, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve girêdayî ne, ku dikarin di .her warî de derfetên nû ji bo serkeftinê biafirînin

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiyan wan .raman û kiryanan nîşan didin

Ceribandin û tengahiyên mezin ne ji bo şikandina mirovekî an jî felckirina îradeya wî tên, lê belê ji bo ku ew mezinbûna Xwedê binirxînin û rêzê li qanûnên Wî bigirin, ku bi riya wan ew dikarin bigihîjin bextewariya rastîn. Xwedê van ceribandinên dijwar naşîne ji ber ku ew bi piranî ji aliyê mirovan ve hatine afirandin. Tiştê ku ji mirovahiyê tê xwestin ev e ku hişmendiya xwe ji xewa bêxemiyê şiyar bike û ji .tariya nezanîne derkeve ber bi ronahiya zanîne ve Piraniya caran, hestên me soza kêfên demkî didin me lê di dawiyê de êş û azarên dirêj tînin. Lêbelê, fezîlet û bextewariya rastîn hindik soz didin, lê di dawiyê de kêfxweşiyek paqij û mayînde didin me. Ji ber vê yekê ez bextewariya hundirîn û mayînde wekî kêfxweşiya rastîn û .kêfxweşiyên hestî yên demkî wekî tenê kêf dibînim

Dema ku hûn ji milyon kîlometreyan dûrî fezayê li rojê
.dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir xuya dike
Lêbelê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra Rojê sed
carî ji ya Erdê mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me
Erdê rasterast li pêşiya Rojê bi cîh bikin, ew ê wekî xalek
.piçûk li gorî Rojê xuya bike

Werin em texmîn bikin ku qada rojê ya bihêz berfireh û
fireh dibe heta ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê şîn
dadîqurtîne. Ezmanê ku em dibînin tenê beşek piçûk e, bi
rastî jî xalek pir piçûk e, ji fezayê ku gerdûna bêdawî dagir
.dike

Tewra eger roj bêdawî berfireh bibe û ber bi fezayê ve
.dirêj bibe jî, ew dîsa jî nikare bêdawîtîyê bigire nav xwe
Xeyala kozmîk a biçûkbûn û bêdawîbûnê hiş sînordar
.dike û nahêle ku ew mezinahiya kozmîk fam bike
?Ev valahiya mutleq ji ku derê tê, û sînorên wê li ku ne
Ewê ku ne girêdayî pîvan an jî pîvanan e, ewê ku bê
sînor an jî eslê xwe heye, Xwedê ye, ku li her derê heye û li
dûrtirîn deverên fezayê heye. Ew di stêrkên dûr, dûr de ye.
Her wekî ku di te û di min de heye, ew bi hişmendî ji her cîhê
.ku dagir dike haydar e, çi piçûk be çi mezin

Ji bilî çend kesên ronakbîr, piraniya mirovahiyê paşeroj
nenas e. Lê dîsa jî, nezanîna me ya li ser paşerojê ji bo me jî
sûdmend e. Eger me her tiştê ku me di vê jiyanê û jiyanên
berê de kiriye bizanibûya, em ê ji ber qebareya kiryarên xwe
bi tevahî şaş û metel bimana. Dibe ku îradeya me ji ber şokê
felç bibe, me nekaribe ku em li pey armancên xwe
berdewam bikin û me bike qurbanê bêhêvîtiyê. Heta di vê
jiyana dinyayî de jî, jibîrkirin nîmetek ji Xwedê ye, rê li ber
raman û hestên me digire ku ji hêla bîranînên paşerojê ve,

nemaze yêñ tal û bi êş, neyên xwarin. Bi şensî, çirûska îlahî
ya di hundurê me de bi berdewamî bi hêvî û xwesteka
berdewamkirina rêwîtiya bêdawî ya jiyanê dibiriqe. Divê em
ji Xwedê re ji bo van her du nîmetan spas bikin: şiyana
.jibîrkirina paşerojê û hêviya ji bo pêşerojê

Divê em negihîjin wê encamê ku çarenûs astengiyan li
pêşiya îradeya azad datîne. Lêbelê, divê em hemû hewla
xwe bidin ku li hember bandorên neyînî yêñ ku piraniya
mirovan bi çarenûs û qederê ve girêdidin, li ber xwe bidin û
azadiya xwe ya hilbijartinê li gorî baweriyên xwe yêñ
hundirîn bikar bînin, bi şertê ku ev bawerî li ser baweriya
saxlem bin û li ser qanûnên îlahî bin, bêyî ku mirov nikare
.bextewariya rastîn tam bike

Dema ku em dest bi çalakiyekê dikin, divê em ji şert û
mercên neyînî netirsin, lê belê divê em heta radeyeke herî
zêde geşbîn bin, bi baweriyeke bêqusûr ku tiştek nikare rê li
.ber bikaranîna îrade û azadiya hilbijartinê bigire

Mirov gelek caran mîna pelekê ne ku li ser rûyê çem
diherike, û divê ew xwe ji herikîna adetên otomatîk ên ku
wan ber bi şelaleya xeyal û wêrankirinê ve dibe, derxînin.
Piraniya mirovan bêxem xuya dikin û dihêlin ku herikîn wan
.bibire

Eger em negihîjin armanca xwe, qebûlkirî ye ku em bi
awayekî nepenî qebûl bikin ku astengiyên ku me bi xwe
çêkirine hebûn ku rê li ber gihîştina wê girtin. Divê em
berdewam bikin û hewlên xwe du qat bikin da ku bigihîjin
encama xwestî. Divê em ji xwe re piştrast bin ku astengî û
dijwarî çiqas bihêz û dijwar bin jî, dîsa jî hêza me heye ku em

wan derbas bikin. Her çend em tevî hemî hewldanên xwe jî bi ser nekevin jî, ne hewce ye ku em bêhêvî an jî dilşikestî bin, heya ku em fêr bikin ku îradeya mirovan ji çarenûsê, ku bi destê me ye, bihêztir e. Ji ber vê yekê, divê em dev ji hewldanê bernedin, çend caran jî em bi ser nekevin, ji ber ku her gav deriyên vekirî hene. Tenê hewce ye ku em hewl bidin û hewldanê dubare bikin heya ku serkeftin ji me re were dayîn. Xwedê dê heya ku em xwe bispêrin Wî û hewldana pêwîst bikin, alîkariya me bike [Yê ku di rê de dimeşe dê bigihîje cihê armancê, û yê ku baweriya xwe bi .Xwedê tîne dê bêhêvî nebe]

Dema ku mirov tiştekî bi tundî û berdewam dixwaze, ew xwestek qet ji hişmendiya wan dernakeve, li ku derê diçin û çi mijûlbûnên wan dibin bila bibin. Bi çalakiya xwe ya domdar û bêwestan, ew xwestek xwedî biryardariyek û enerjiyek mezin e. Ev fısıltandina hundirîn ji lavakirina mekanîkî, ku tenê lêvan digêrîne, bihêztir û bibandortir e. Bi vî awayî ew kesên ku ji Xwedê hez dikin tevdigerin. Ew bêdawî evîna xwe ji bo Wî fısıltandin, fısıltandinên wan ên ji dil di tevahiya çalakiyên wan ên rojane de nayên bihîstin. Ev fısıltandina ji dil wan naxe nav fikaran an jî bi erkên wan ên din re nakok e. Her ku xwesteka wan ji bo Xwedê mezin dibe, evîna wan ji bo Wî kûrtir û xurttir dibe, heta ku ew hebûna Wî biceribînin û ronahiya Wî bi çavê giyan bibînin. Ew .kêfxweşiyek mezin tam dikin û aştiyek bêdawî hîs dikin

Xwedê dersên ku em di jiyana de hewce ne ji me re dişîne da ku em jê sûd werbigirin û têgihîştin û ezmûnê bi dest bixin. Her kesê ku ji wan dersan dûr bisekine, çi qas .dem bigire jî, ew ê neçar bimîne ku wan fêr bibe

Her ceribandinek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û
her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gilî,
.kîn û biryarên nebaş wê bi xeletî bikar bînin

Dema ku têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember
.jiyanê hebe, ew xweş û bê alozî dibe

-

dozên psîkolojîk

Mirov nikare her û her li ser pêlên şahiyê bê hilgirtin, di
nav avên xemgîniyê yên aloz de binavbûyî, an jî di kûrahiya
bêzariyê de xeniqî bimîne. Di vê dinyaya dualîteyên nakok
de, mirovê asayî rastî bilindbûn û nizmbûnê tê - li ser pêlên
bextewariyê radibe, dikeve nav kûrahiya bêxemiyê, û ji hêla
pêlên xemgîniyê yên dijwar ve tê avêtin - kêmkê rewşek
.din a hişmendiya dijî

Destûrdayîna şert û mercan ku bi vî rengî ramanên
mirov biguherin tê wateya teslîmkirina îradeya mirov ji bo
çarenûsek bêserûber û her tim guherbar. Tiştê ku mirov ji bo
jiyaneke serkeftî û têrker hewce dike hevsengiya derûnî ye,
û ev tenê dikare bi rêya ramana baldar û kontrolkirina
.jiyanên hestiyarî were bidestxistin

Tew xemên herî kûr jî bi demê re baş dibin, ji ber vê
yekê ti wateya wê tune ku em her roj di jiyanê xwe de li ser
xemgîniyê bisekinin. Bi berdewamî xemgîniya windakirina

yekî/ê hezkirî ne alîkariya wan dike ne jî alîkariya me dike, û ew tişteki naguhere. Bi heman awayî, çandina kompleksa kêmasiyê an cezakirina xwe ji ber xeletî an têkçûnên berê bandorek neyînî dike; ew tenê jiyanê xemgîn dike û şîyanên .derûnî tepisîne

Divê em nehêlin em bikevin nav çala rûtîna bêzar, ji ber ku ew rewşek psîkolojîk e ku ji rehetiyê dûr e, ji ber ku ew .hişê aciz dike û şîyanên veşartî di firna bêxemî de dişewitîne

Divê têkçûn ji kokên xwe were rakirin, û zeviyên jiyanê bi xîret û biryardarî werin çandin û bi tovên qencyê werin çandin da ku bi alîkariya Xwedê berhemê baş were .bidestxistin

Tişteki ku kesî berê nekiriye bike—tişteki ku cîhanê matmayî bike. Nîşan bide ku hêza afirîner a Xwedê bi riya te .dixebite

Mirovên xwedî mîzacên aram û esil dibin alîkar ku ramanên me magnetîk û saxlem bin. Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder digire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi mirovên xelet re, çi heval bin çi xizm, derdikevin holê, û dibin sedema ramanên fikar û .rewşek aloz

Laş enerjî û çalakiyê ji xwarinên fîzîkî werdigire, lê xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê yên ku ji xwarinên hişk û şile yên ku bi hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî hêsantir têne helandin, peyda .dikin

Dema ku hûn dikarin nezanînê veguherînin şehrezayî,
qelsî û lawaziyê veguherînin tenduristî û zindîtiyê, û bi
bawerî û wêrekî -heta bi tenê jî- di rêyên jiyanê de bimeşin, û
kêfxweşiya hundurîn di xwedîbûna wijdanek zindî û hişyar, û
baweriyek bêdawî bi edaleta Xwedê û serkeftina rast li ser
xeletî û rastiye li ser xeyalê bibînin, û dema ku hûn rojane
hewl didin ku ramanên xwe bigihînin astên bilindtir û safîtir,
û xwedî dilekî evîndar û spasdar û niyetên baş ji bo yên din
bin, xwarina we ya rewşenbîrî dê bibe magnetîk, û hûn ê her
tiştê ku xweşik û sûdmend e - tişt, mirov û rewş - bikişînin
ser xwe ku ji bo berdewamiya rêwîtiya we ber bi peravên
ewlehî û ewlehiyê ve girîng in. Û di dawiyê de, dema ku hûn
hewl bidin ku hûn tiştê ku hûn hewce ne bi dest bixin û bi
tiştê ku Xwedê peyda dike razî bin, hûn ê di ruh de
dewlemendtir û ji wan kesên ku ji hêla xwestekên dinyayî ve
têne vexwarin û ji bo kêfên wê yên demkî çavbirçî ne, razîtir
.bin

Dilovanî pira ye ku her giyanekî bi giyanên din ve
girêdide, Dilovanî deriyê her dilî ye

Dema ku mirov li Xwedê digere, ku ew tenê dostê rastîn
e ji hemû yên din wêdetir, mimkun dibe ku di hemû têkiliyên
mirovan de - malbatî, biratî, zewacî û giyanî - dostaniya
rastîn were avakirin. Dostanî di têkiliyên zewacî de hêmanek
girîng e, û nêzîkbûna rewşenbîrî û hestiyarî, hestek kişandina
giyanî û evîna rastîn divê pêşîn be. Ew kesên ku nikarin di
navbera evîna rastîn û kişandina fîzîkî de cudahî bikin, bi
.berdewamî bêhêvî dibin

Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar û hevkar de ku barên jiyanê yên
hevûdu sivik dikin û fikarên jiyanê bi hevxemiya dualî û
.têgihîştina dostane ji holê radikin

Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yên din
.bandorê li min bikin
Eger hûn ramana xwe bi mijarê ve sînordar bikin, hûn ê
her tiştî ji perspektîfeke madî bibînin. Lê gava ku hûn
hişmendiya xwe bigihînin rewşeke hişmendiya giyanî, hûn ê
bibînin ku herikîna berfireh a ronahiya Xwedê ji her tiştî
wêdetir diherike, û hûn ê her tiştî ji perspektîfeke giyanî
.bibînin

Xudan, ez fêhm dikim ku derfeteke bêdawî li ba min heye
ku ez şiyaneke xwe bikolm û potansiyela xwe ya giyanî kifş
bikim. Îro ez ê ramanên xwe bi geşbîniyê tijî bikim û xwe ji
ezmûnên nexweş dûr bixim. Ez ê tiştên ku dê laş, hiş û
giyanê min bi awayekî hevseng û ahengdar xwedî bikin,
.pratîk bikim

Ez ê girêdanên materyalî bi armancên bilindtir
biguherim
Û ez ê fêhm bikim ku ruhê dilsoz her gav bi min re ye

Reqsê jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi rizgarkirina
nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad bikim. Û gava
ku ez bi bahozên ceribandî û tengahiyê re rû bi rû bim, ez ê

bi qeyika xwe ya giyanî li ser deryaya jiyanê ber bi peravên
.ewle û îlahî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku
Xwedê bi rêya min dixebite, ew Xudanê gerdûnê ye, û ez
.dikarim bi riya kûr fikirîna li ser Wî bi Wî re têkilî daynim

Xwedayê min ê delal, ez fêr dikim ku ramanên min dê
an têkçûn an serkeftinê ji min re bînin, li gorî ku kîjan raman
di jiyana min de herî xurt e. Û ez ê hewl bidim ku ji bîr nekim
ku Tu destê xwe yê alîkariyê dirêj dikî û rêya serkeftina min
.amade dikî

Dema ku karesat û bêbextî bi ser min de werin, ez ê
hêza xwe kom bikim û biryardariya xwe ji bo derbaskirina
wan xurt bikim. Ez ê di danûstandinên xwe de bi her kesî re
dilsoz û rastgo bim, û ez ê ramanên evîn û daxwazên baş
belav bikim. Wê demê Xwedê dê bi hêz û şehrezayiya xwe
.piştgiriya bide min

Nexweşiyên derûnî û dermankirina wan
Mamoste Paramhansa Yogananda

Biceribînin komek ji fîgurên mirovan xeyal bikin ku
:nehevseng û nelihev in
Yekî bi serekî biçûk bi qasî nîskê û laşekî mezin bi qasî
!deveyekê
Yekî din xwedî destekî bi hêz wek destê Samson an
!Hercules û laşekî wek laşê kurmîkek e
Û yekî sêyem serê fîlekî pir mezin û laşê mişkekî lawaz
!heye

Ma ew dîmen ji bo te surprîz û ecêb nabe, an jî xemgîn û
poşman nabe, eger tu ji nişkê ve komêk ji wan mexlûqan bi
?pêkhateyek ecêb û nelihevhatî bibîn
Niha komeke din ji mirovan xeyal bikin ku ji aliyê şikl û
xuyangê ve normal in, lê ji aliyê derûnî ve nehevseng û
.psîkolojîkî ve nebaş in

Çawa ku cil birîn, birîn û kêmasiyên din ên laşî vedişêrin,
laşek saxlem û bihêz û rûyek xweşik û geş jî gelek
nexweşiyên derûnî yên giran û kêmasiyên jidayikbûnê
.vedişêrin

Eger hûn rastî komeke mezin ji mirovên asayî werin ku
bi xuyangê xwe yê xweşik û tenduristiya xwe ya baş tene
nasîn, û eger hûn bikaribin bi dîtina xwe ya giyanî bikevin
nav laşên wan ên derûnî, surprîz dê ecêb be, û dibe ku hûn ji
.ber tiştê ku hûn ê kifş bikin xemgîniyek kûr bigirin

:Hûn dikarin laşên wan ên derûnî wiha binirxînin
Hiş bi serî, hest û hest bi laş, û îrade bi dest û lingan tê
.temsîlkerin ku hemî anormal, nexweş û deforme ne
Hûn ê bibînin ku hin ji wan xwedî serekî biçûk in ku
xwedî şehrezayîyeke nepêşkeftî ne, li ser laşekî qels ku bi
.xeyalên xweperest û xwestekên hestiyarî werimî ye
Her wiha hûn ê bibînin ku hin kes xwedî laşek bê hest û
zindî ne, her çend destek wan a pir pêşkeftî û fonksiyonel
.hebe jî

Dibe ku yên din mejiyek mezin û afirîner hebe, lê empatî
û kapasîteya wan a hestiyarî qels û lawaz e. Û kategoriyeke
din a mirovan heye ku xwedan destûrek laşî û derûnî ya
normal in, lê îrade û xwekontrola wan an qels e an jî felcbûyî
.ye

Û lîsteya çavdêriyan berdewam dike û di Gulana 2020an
!de hûn temendirêj bin
Ewqas bêhejmar xirabûnên psîkolojîk di laşên derûnî de
ku di hin aliyên de pêş neketine û di yên din de zêde pêşketi
ne, bi rastî jî di mirovan de hene - her çend veşartî bin jî. Ew

êşa psîkolojîk didin wan û nahêlin ku ew jêhatî û şîyanên xwe
.wekî ku divê werin nîşandan nîşan bidin
Çareserkirina hin nexweşiyên psîkolojîk li vir dibe ku
bibe alîkar ku sedemên bingeîn ên hemî pirsgirêkên
mirovan werin destnîşankirin, da ku ew bi kêmanî ji hemî
kesên ku ji wan dikişînin re werin zanîn, hetta di binhişê xwe
de jî, da ku ew karibin cewherê wan kêmasiyan, nîşanên wan
û ketina wan a bêdeng di derûniyê de fêhm bikin, da ku ew
bikaribin wêrankirina wan a aramî û bextewariyê ya ku her
.ku diçe zêde dibe, paşve bixin
melankoliya giyanî

Ev nexweşî di nav kesên ku ji hêla hişî û fizîkî ve bi
hinceta ku bi kûrahî di mijarên giyanî de mijûl in, bêçalak in,
belav bûye. Ev kesên nexweş erkên mezin û piçûk ên jiyana
madî bi hinceta xizmetkirina Xwedê paşguh dikin, bi vî rengî
xwe ji Şeytan re vedikin, ku dikare zirarên cidî bide wan. Ew
ji pesîmîzm û nebûna teqdîrê ji bo her tiştê sûdmend an
xweşik ê li dora xwe dikişînin. Ev nexweşiyê vegirtî ye, û
hemî kesên ku xwedî armancên giyanî ne divê ji wê haydar
bin û bi berdewamî zindîtiya xwe û parastina xwe bi riya
ramana erênî, nêrînek geşbîn û xebata saxlem û berhemdar
.biparêzin, xwe ji wê azad bikin
bêhêziya giyanî

Ev yek di encama bêserûber (daqurtandin), ango
vexwarina bilez a mîqdarên mezin ên dermanên psîkotrop ên
amade yên ku bi navên geş hatine tomar kirin û bi şiklê
pirtûk û dersên giyanî yên sexte ji hêla "bijîşkên giyanî" yên
ku di hunera şarlataniyê û sêrbaziyê de xwedî ezmûn in, pêk
.tê

Ev nexweşî ne tenê birçîbûna giyanî ya ji bo zanîna
rastiyê dike, lê di heman demê de şiyana cudakirina di
.navbera baş û xirab, sûdmend û zirardar de jî ji holê radike
Ew kesê ku bi berdewamî ramanên teolojîk dixwe û bi
her tiştê ku dikeve destê wî xwe dixwe, ne tenê zêde dixwe,
lê di heman demê de dê ramanên jehrîn ligel yên bikêr jî

bixwe, û bi vî awayî bêhna xwe vedide û mirina giyanî ya
.hêdî tîne ser xwe

Lêkolîna zêde û berdewam a ramanên cûrbecûr ên
giyanî û felsefî, bêtî tîgihîştin an hewldanek ji bo fêmkirin û
lêkolîna wan bi rêya ezmûna kesane da ku rastbûna wan
were misogerkirin, di dawiyê de guman, bêxemî û
bêbaweriyê li hember hemî prensîp û qanûnên giyanî
.diafirîne

Eşq û obsesyonê

Kesên ku bi vê nexweşiyê ketine, jiyanêke bêwate û
bêwate dijîn, ji ber ku pir pere û wextê wan heye, û ji ber ku
.armanç û tîgihîştineke wan a rast a jiyanê tune ye
Ev mirov ji hêla xwestekên xwe ve tîne ajotin; ew her
tiştê ku tê bîra wan û dilê wan xweş dike dîkin. Ew jiyanê
xwe bi romanên erzan û bêwate, fîlmên sansasyonel û
şahiyan rûberî û bêwate tijî dîkin. Ew heya ku şokek giran an
têkçûnek demarî nejin - ango piştî ku zirar çêbûye - pê
.nahesin ku ew bi vê nexweşiya xeternak ketine
sermayaya derûnî

Ev rewş nêveki din jî heye: bêhêvîbûn. Mirov qet nîzane
kengê wê lê bide û nîşanên wê yên xemgîn, wek bêhêvîbûn,
bêtehamulî, fikar û bêsebrîyê, bikişîne. Ya xerabtir jî, ew pir
caran dirêj dibe, û qurbanîyên wê pir caran bi hêsanî ji
nexweşiyê vedigerin, her çend ew bawer bikin ku ew zû baş
.bûne jî

Nexweşiya psîkolojîk

Ev nexweşî ji ber fikarên cîhanî yên kronîk çêdibe. Kesên
ku ji vê nexweşiyê dikişînin bi gelemperî bikaranîna çeka
îradeya xwe paşguh dîkin û bi vî rengî bi pasîf û teslîmî tirsên
xwe yên domdar dibin, li şûna ku bi wêrekî rûbirû bibin û di
.zarokatiya xwe de wan ji holê rakin
girêdana psîkolojîk a neasayî

Qurbanîyên vê nexweşiyê di lêgerîna xwe ya
bextewariyê de dibin yekalî. Bawerîya wan ew e ku
bextewarî di berhevkirina dewlemendiyê, bidestxistina

navdariyê, an xwedîbûna tenduristî an hêzê de ye, ew her tiştî - tenduristî, navûdengê baş, aramiya hişê, rûmet û rûmet - li ser gorîgeha armanca xwe ya şewitandinê feda dikin. Pir dereng, ew fêr dikin ku tenê jiyanek hevseng, jiyanek ku rêzê li qanûnên xwezayê û fermanên Xwedê digire, û çalakiyê bi aramiyê re li hev dike, dikare bextewariya rastîn bîne û armanca jiyanê esilzade pêk bîne.

Kesên ku ji nexweşiyên girêdana nexweş dikişînin, bi ramanên bêrêkirinê bêserûber ve têne daqurtandin, ku ev yek dibe sedema nêrînek çewt û şaş a jiyanê. Mînakî, karsaziyek serkeftinek mezin bi dest xist û dewlemendiyek berhev kir, lê berî ku ew bikaribe ji dewlemendiya xwe kêfê werbigire, ji ber fikar û tirsên zêde, ew ket nav krîza demarî û bi dilşikestî mir.

Hinên din bawer dikin ku her tişt ji bo gihîştina armancê destûr e. Ji ber vê tevliheviyê, ew armanca xwe ya rastîn ji dest didin û nikarin bigihîjin tewra razîbûnek piçûk jî, her çend ew tiştên ku ew bêriya wan kirine hebin jî, ji ber ku xwezaya mirovan fireh û piralî ye û di hemî astan de pêşveçûnek hevseng hewce dike.

Girêdana ruhanî ya kor

Ev fanatîzma neasayî ji bo hin bawerîyan ji girêdana bi raman û ramanên taybetî bêtir pirsyarkirin an lêkolînkirina wan tê, bi vî awayî di kesên ku bi vê nexweşiyê ketine de hêrs û dijminatiya li hember her ramanek giyanî ya saxlem an ramanek vekirî û azad diafirîne. Ev tecrîd dibe sedema serhildanek li dijî qanûnên Xwedê, ku di karîgeriya rewşenbîrî, refaha madî, tenduristiya derûnî û laşî, û evîn û rêzgirtina ji bo mirovên ji her paşxaneyan de têne xuyang kirin.

Çêkirina prensîbên giyanî

Ji ber ku nexweşiyên laşî berbiçav, bi êş û ne xweş in,
ew me teşwîq dikin ku em bi awayekî çalak li hember wan li
ber xwe bidin, û dibin sedema ku em hewl bidin ku bi
rêbazên dermankirinê yên cûrbecûr, ji werzîş û xwarina
saxlem bigire heya derman û dermanên cûda, wan derbas
bikin. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk, tevî ku sedema
bingehîn a hemî êş û tirsên mirovan in, bi lezgînî nayên
asteng kirin an dermankirin, û destûr tê dayîn ku di jiyana
.me de kaos û wêraniyê çêbikin

Perwerdekar, mamosteyên perwerdehiya laşî,
mizgînvî, reformxwaz, bijîşk û qanûndanerên dê bikaribin
pêşketinê ber bi pêş ve bibin dema ku ew pêşî fêr bibin, ji
xwe dest pê bikin, û dûv re rêbazên rast fêrî yên din bikin da
ku xwezaya mirovan bi awayekî hevseng û ahengdar, li gorî
qanûnên jiyane û prensîbên jiyane saxlem, pêş bixin. Ev
perwerdehiya bi rastî bi bandor û çanda mirovî ya berfireh e
.ku mirov li her derê cîhanê hewce ne

Saziyên perwerdehiyê ji ber tevliheviya di navbera van
prensîban û doktrînan olî yên cihêreng de, fêrkirina bingehîn
giyanî li dibistanên giştî ne gengaz dibînin. Lêbelê, heke ev
sazî li ser prensîbên gerdûnî yên aştî, evîn, xizmet, bawerî,
vekirîbûn û qebûlkirina yên din - ku sabîten giyanî yên bi
zexmî hatine damezrandin - bisekinin û rêbazên pratîkî ji bo
bicihkirina van prensîban di zemîna berhemdar a hiş û
giyanên zarokan de pêş bixin, çareseriyek maqûl û qebûlkirî
ji bo vê dijwarîya texmînkirî û xeyalî dikare were dîtin.

Xeletiyek mezin e ku meriv vê pirsgirêkê tenê ji ber
.dijwarîyên eşkere yên pê re têkildar paşguh bike
Piraniya mezûnên zanîngehê ji zanîngehê derdikevin û
serê wan ji ber naveroka pirtûkan ewqas giran û werimî ye
ku ew bi zorê dikarin di rêyên jiyane de bimeşin, ji ber ku
îrade û xwekontrola wan ji ber paşguhkirin û nebikaranîna
hema hema felc bûye. Ji ber vê yekê, hûn dibînin ku ew bi
bêwijdanî tevdigerin û xirab dibin, bi serê xwe dikevin nav
kûrahiya zewacên newekhev, cinsiyeta xwe bi xeletî bikar

tînin, li pey pereyan diçin û di kariyerên xwe de têk diçin ji ber ku wan fêr nebûne ka meriv çawa kêrê tûj ê aqilê xwe yê akademîk baş bikar tîne. Di encamê de, ew xwe dibirin û .zîrarê didin xwe

Bi awayekî ecêb, xuya ye ku gelek ciwan ji çalakiyên ku di dawiyê de zîrarê û êşê didin wan kêfxweş dibin. Hin ji wan bêyî ti sînorkirin an astengkirinê serî li dizî û kiryarên din ên xelet, heta kiryarên sûc jî didin. Yên ku di pêşîgirtina belavbûna nebaşiyê di civakê de têk diçin, tevgera xelet a hin kesan teşwîq dikin. Her kesê xwedî wijdan û baweriya rast divê ji bo yê din di warê durustî, durustî, rûmet û xwerêzgirtinê de mînakê baş be. Dibistan, zanîngeh û saziyên civakî rêbazên zanistî yê têr peyda nakin da ku sûc bi çareserkirina sedemên wê yê bingeîn, ku bi giranî di hiş .de tene dîtin, kêr bikin

Divê dibistanên taybet jî werin avakirin da ku hunera jiyanê bextewar û serkeftî hîn bikin, potansiyela mirovan .pêş bixin û şîyanên xwe zêde bikin

Dibistanên weha dê mîna baxçe û parkan bin ku hişên ciwanan lê mezin dibin û geş dibin. Divê perwerdekar bi baldarî werin hilbijartin û hevkarîya dêûbavan û civakê were misoger kirin. Ev dibistan dê bibin alîkar ku ferdan bi bandortir şêkil bidin. Divê were jî bîr kirin ku xwarina giyanî ya mirovek di qonaxên wan ên destpêkê de tenduristî û .şîyana wan a mezinbûna paşê diyar dike

Bê guman rêbazên perwerdehiya derûnî û laşî yê ku di dibistanên nûjen de tene bikar anîn sûdmend in, lê bingehek wan a manewî tune ye. Bêyî pêşxistina karakterê exlaqî, .mezinbûn dê netemam be

Divê zanistên pêşketina bedenî, derûnî û giyanî jî ciwanên ku hişê wan hîn nerm û guhêrbar e û hêzên wan hîn .bi awayên diyarkirî nehatine kanalîzekirin re werin hîn kirin Piştî perwerdehiyê berfireh, divê xwendekarên wan dibistanan ezmûnên berdewam ên refleksîf derbas bikin, û sertîfîkayên ku dê werin bidestxistin dê tenduristiya baş,

navûdengê baş, karîgerî, dewlemendiya madî û manewî,
.bextewarî, serkeftin û baweriya bi xwe bin
Encamên azmûna dawî ya di dawiya vê rêwîtiya dinyayî
de dê li gorî tevahîya destkeftiyên derûnî û giyanî û
sertîfîkayên ku di dema azmûnên jêrîn de di tevahiya jiyanê
.de hatine bidestxistin, werin destnîşankirin
Ew kesên ku di vê ceribandina dawî û herî mezin de bi
ser bikevin, dê sertîfîkayek pîroz a xweseriyê û wijdanek
.azad, paqij û şad bistînin
Û bereket li ser rûpela giyanê her û her hatine
nivîsandin
Ev xelata nadir dê ji hêla perperokan ve neyê
destwerdan kirin
Û destên dizan nagihîjin wê
An jî dem dê wê jê bibe
Ew ê wekî pasaportek xizmet bike
Ji bo endametiya rûmetê di Koma Rast de

Bextewarî li ku derê ye?
Xwedê, di dilovaniya xwe ya bêdawî de, şahî û
îlhama xwe dide me
Û ew jiyanêke rastîn dide me
Zîrekiya rastîn
Û bextewariya rastîn
Têgihîştina rast bi hemû ezmûnên cihêreng ên
jiyana me tê
Lê rûmeta Xwedê tenê di aramiya giyanî ya ku
giyan tecrûbe dike û di hewldana cidî ya hiş de ji bo
lihevhatina bi Wî re tê eşkerekirin. Li wir, em bi
rastiyê re rû bi rû ne. Li derve, xeyal bi hêzek
bêhempa ne, û pir kêmkirî dikarin ji bandora
hawîrdora derve birevin. Cîhan bi tevliheviyên xwe
yên bêdawî û ceribandinên bêhejmar berdewam dike.
Dengê Xwedê li pişt xuyangên jiyanê ye, bi

berdewamî ji kulîlkan, nivîsarên pîroz, wijdanên me û bi hemî tiştên xweşik ên ku jiyanê hêjayî jiyanê dikin gazî me dike û bi me re diaxive.

Her ku em bêtir li ser tiştên derveyî bisekinin, em kêmtir dikarin rûmeta hundurîn biceribînin; û her ku em bêtir ber bi hundur ve diçin, em kêmtir bi zehmetiyên derveyî re rû bi rû dimînin. Ev hev kêşeyek domdar e. Lê piraniya mirovan ji ber bandora hevaltiya dinyayî, civaka ku ew lê dijîn û adetên ne tendurist vê rastiye fam nakin. Civak mirovan bi mijarên rûberî ve mijûl û mijûl dihêle, rê li ber wan digire ku li ser rastiye kûrtir bifikirin.

Heta hin kes bêyî xwesteke rastîn a sûdwergirtina ji atmosfera wan a pîroz serdana cihên ruhanî jî dikin, ji ber vê yekê ew ji wan serdanan tişteki girîng bi dest naxin.

Her kesê ku bixwaze Xwedê bibîne, wê Wî li her derê bibîne. Adetên mirovan wêranker, nêçîrvan û birçî ne; ew wêran dikin, xera dikin û tune dikin. Dem hatiye ku mirovahî fêr bibe ka çawa bi tiştên ku hene bextewar û razî be. Divê em ji tiştê ku tê bêtir tişteki nexwazin. Xwedê comerd e; Ew dizane em çi hewce dikin û di wextê xwe de peyda dike. Ev nayê wê wateyê ku divê em bêyî ku ti hewldanekê bikin xwe bispêrin Xwedê. Qet nebe. Ev tê wê wateyê ku divê em bi qasî ku ji destê me tê, rola xwe bilîzin û yên mayî ji Xwedê re bihêlin, ku ew ê tu carî me ji tiştên ku em hewce dikin û heq dikin bêpar nehêle.

Baştirîn rê ji bo bextewariya herheyî ew e ku em hebûna Xwedê hîs bikin. Xwesteka me ya herî bilind divê ew be ku em Xwedê nas bikin û biryar bidin ku bi Wî re bin. Divê Xwedê di raman û hestên me de di serî de be, û divê em wî wekî stûna herî xurt û saxlem a jiyana xwe bihesibînin.

(Ji ber vê yekê xwe bi têla Xwedê ve girêdin û xwe li cem Wî biparêzin)

Çimkî ew stûn e, eger hemû stûnên din ji te re têk biçin.

Ez gihîştim wê fêhmê ku yekane armanca jiyanê naskirina Xwedê ye. Hin kes hene ku dibe ku ne bawer bin ku dîtina Xwedê armanca dawîn a jiyanê ye. Lê kes nikare înkare bike ku armanca jiyanê dîtina bextewariyê ye. Û ez bi bawerî û teqezîyek tevahî dibêjim ku Xwedê bextewariya dawîn e. Ew bextewariya herî bilind e. Ew evîna mutleq û gerdûnî ye. Ew kêfxweşiya herheyî ye ku qet ji giyanên kesên ku bi Wî re di ahengekê de ne dernakeve. Ji ber vê yekê çima em hewl nadin ku bigihîjin wê bextewariya bêkêmasî? Kesek din nikare wê bide me. Divê em bi berdewamî wê di hundurê xwe de mezin bikin û xwedî bikin. Hêzên xwezayê bêwestan hewl didin ku kêfên dinyayî bidin mirovan, lê kêfên weha yên demkî di dawiyê de dibin sedema poşmanî, tehl û poşmaniyê. Heta kesê herî bextewar jî, ku xuya dike ku her tişt heye, dibe ku dîsa jî bi rastî bextewar nebe. Ew ê ji bo demek dirêj bi tiştên dinyayî razî nebin ji ber ku ev tişt tîbûna wan a rastîn naşkînin an jî birçîbûna wan a giyanî têr nakin.

Mal û milkên madî tenê hestek derewîn a aşî û razîbûnek demkî pêşkêş dikin. Cîhan bi tevahî di tevlihevî û kaosê de asê maye, ji hêla xwestekên xweperest û çavbirçî ve tê xurt kirin ku şer çêdikin. Tişteke din şer çênake.

Qehremanê rastîn di şerê jiyanê de ew e ku xwe bi ser dixe û li ser xwestekên xwe bi ser dikeve. Pere, navdarî, şehwet û her tiştê ku li dijî vê prensîbê ye, ji bo aşî û bextewariya me zirarê dide. Ger mirov fêr bibin ku her gav li gorî nirxên rastîn ên jiyanê bifikirin, ew ê bextewariya ku lê digerin bibînin, lê ew

ji armanca xwe dûr dikevin û ji hêla herikîna
xwestekên dinyayî ve têne şûştin. Min dît ku tu
ceribandin nikare min ji rêya ku min ji bo xwe
hilbijartîye û şopandiye dûr bixe.

Ez dikarim bi hêza ku Xwedê daye min, bi hezaran kesan matmayî bikim, lê ew rê dê ji bo min zirardar be. Di her rewşê de, ez naxwazim bi hezaran kesan matmayî bikim û hişê wan bikşînim. Ez tenê dixwazim şagirtên dilsoz bibînim ku di Xwedê de sabît in. Ewên ku ji Xwedê hez dikin dê ji van ramanan kêfê bistînin, û ewên ku xîreta wan berdewam dike dê bi van hînkirinan bereket û hebûna Xwedê hîs bikin.

Ji bo mirovekî ne mimkûn e ku Xwedê bixapîne, ji
ber ku ew her tim amade ye, dizane di hişê wan de çi
heye û çi dixwazin. Dema ku ew dev ji dinyayê berdin
û hesreta ahenga giyanî bikin, Xwedê dê were ba
wan. Dema ku ew xwestek di dilê kesê ku lê digere de
kok bigire, Xwedê tê ba wî dil û wî bi qencî û bereketê
tijî dike. Tenê tiştê ku hêjayî jiyanê ye ev e ku meriv
bi Xwedê re di ahengekê de be û kerema Wî bi dest
bixe. Divê ew aheng peymanek herheyî û sozek
neşikestî be (ew kesên ku peymana Xwedê digirin û
wê naşikînin).

Her kes ji yên din bêtir dewlemendiyê dixwaze. Tewra dema ku ew dewlemendiyê bi dest dixin jî, ew nerazî dimînin û kifş dikin ku kesek din dewlemendtir e. Mirov di nav çerxek bêbextiyê de dijîn, ku ji hêla xwestekên xwe ve tê xurt kirin. Divê em bi tiştên ku me hene razî bin. Mal û milkên madî bextewariyê naynin; berevajî vê, ew pir caran fikar, xem û tirsan zêde dikin.

Riya ber bi Xwedê ve rêya herî hêsan û sade ye, lê belê kêmkirina tevî gelek rêûresm û formalîteyên olî dimeşin. Çêtir e ku em dilê xwe bidin Xwedê û jê bipirsin ka çi ji bo me çêtirîn û mayînde ye. Bi rastî,

Xwedê li benda me ye ji ber ku ew dixwaze me ji xerabî û xetereyê dûr bixe. Ew dixwaze ku em bi wî re bin di dil û hişê me de, ji ber ku kelûpelên erzan ên vê dinyayê nikarin hesreta mirovan têr bikin an jî valahiya giyanî ya ku em di hundurê xwe de hîs dikin tijî bikin. Xwedê her gav bi me re diaxive, lê kêmkes dengê Wî dibihîzin. Ew dengê bêdeng pir caran ji hêla dengê ramanên bi deng û xwestekên eşkere ve tê xeniqandin. Lê gava ku raman kêmkes dibin û xwestek aram dibin, em dengê Xwedê bi zelalî dibihîzin, her çend ew bêdeng û lawaz be jî. Bi rastî, Xwedê her tiştî dike da ku alîkariya mirovahiyê bike, deriyên vedike û rêyan ronî dike da ku em bibînin ka divê em li ku derê gav bavêjin, da ku em nekevin an neqelişin. Lê piraniya mirovan vê rastiyê fêhmakin.

Ez naxwazim mirov bifikirin ku ew dikarin tenê bi guhdarîkirina yê din an xwendina pirtûkan zanîna bi dest bixin. Divê ew tiştên ku dixwînin û dibihîzin bicîh bînin. Çûna cihên îbadetê ji mayîna li malê û guhdarîkirina axaftinên bêwate çêtir e. Lê tewra li cihên îbadetê jî, divê mirov hebûna Xwedê di dilê xwe de hîs bike û bizanibe ka meriv çawa wê tecrûbe dike. Teqînên hestiyarî û analîzên aqilane nikarin zanîna ku giyanên me dixwazin bi dest bixin bidin me.

Dema ku em xwe radestî Xwedê bikin û ji xwestekên xweperest xatirxwestinê bikin, û dema ku em piştrast bin ku Xwedê her gav bi me re ye, di giyanên me de dimîne û raman û hestên baş û bilind îlhamê dide me, em ê bibin xwediyê bextewarî û azadiyê, û em ê bibînin ku li asoyê giyanê me hiltê hikmetê.

Bifikirin! Piştî dehsalan, hebûna me bi xwe dê xewnek be, û her tiştê ku em niha dikin dê bibe beşek ji wê xewnê. Heta kesayetiyên herî mezin ên mirovahiyê jî dê bibin tenê perçeyên hişmendiya

mirovan. Lê ew kesayetiyên mezin gihîştin armanca xwe ya dawîn ji ber ku ew gihîştin asta herî bilind û di ruh de zindî dimînin, bi tevahî haydar û hişyar in ji her tiştê ku diqewime, ji ber ku ew di hişmendiya îlahî de yekgirtî ne. Her kesê ku hewl dide bi riya raman û hînkirinên xwe bi wan re li hev bike, bê guman dê hebûna wan hîs bike, bereketên wan bistîne, û di kûrahiya dilê xwe de bizanibe ku ew bi rastî bi wan re di têkiliyê de ne.

Jiyan xewneke mezin e. Lê gava hûn niha li laşê xwe dinêrin û dibînin ku ew bi jiyanê tijî ye, hûn bi tevahî ji rastiya vê xewnê bawer dibin. Hûn difikirin ku divê hûn vê an wê tiştî bi dest bixin da ku bextewar bin. Lê hûn çiqas xwestekan pêk bînin jî, hûn ê bi wan bextewariyê nebînin. Her ku mirov bêtir bi dest bixe, ew qas bêtir dixwaze. Divê xwestek werin fîltrekirin û jiyan hêsan bibe ger mirov bixwaze di rehetiyê, aramiyê û razîbûna hundurîn de bijî.

Nivîsarên pîroz dibêjin ku ew kesê ku xwestekên wî her tim ber bi hundir (ber bi giyanê wî) ve diherikin, kesekî xwedî aramiya hundirîn a bilind e. Di vê yekê de, ew mîna deryayê ne, ku qet naguhere û kêr nabe, lê tijî avê dimîne ku bênavber diherike nav wê. Lê ew kesê ku di embarê aramiya xwe de qulên xwestekan çêdike û dihêle ku avên girîng biherikin û wînda bibin, ji aramiya giyanî û bextewariya hundirîn tiştekî nizane.

Em hewceyê rêberiya wan kesan in ku Xwedê nas dikin, yê ku xwedî şiyana danûstandinê bi Wî re ne û hebûna Wî bi hişmendî hîs dikin. Pêxemberan ji me xwestine ku em di aramiya hundirîn de, di tenêtiya giyan de, li Xwedê bigerin ku giyanê dilsoz û şahiya giyanî ya bilind lê ye. Mamosteyên ronakbîr ên Hindistanê jî van ramanan piştrast dikin û girîngiya

meditasyona kûr ji bo têgihîştina Xweya Îlahî di kûrahiya giyan de tekez dikin.

Her tiştê heyî lerizînek mîna pêlê ye ku ji hêla hişê Xwedê ve tê rêve kirin. Ev lerizîna jîr Ruhê Pîroz e, an Ruhê dilsoz, ku mirov dikare bi rêya dua û meditasyonê pê re têkilî dayne.

Di bêdengiya giyanê te û di nav daristana hişê te yê baldar de, evîna bi Mutleq û Bêdawî re bêdawî ye. Lê dîtina Xwedê dijwar e, eger em pêşî li pey pereyan bin. Divê em Xwedê bikin beşek yekgirtî ya jiyana xwe, û wê hingê em ê her tiştê ku em di vê jiyana de hewce ne hebin. Her kesê ku Xwedê bike cihekî daîmî di dilê xwe de, Xwedê dê parek zêde ji bereketên erd û ezmanan bide wan, û li ber wan asoyên berfireh veke ku tê de rojên aqilmendiyê dibiriqin, rêyên wan ronî dikin û tarîtiya li dora wan belav dikin. Xwedê evîndarê herheyî ye, û ji bo mirovahiyê ti bextewarî tune ye ji bilî dema ku ew ji Xwedê hez bikin wekî ku ew ji hezkiriyên xwe yê herî delal hez dikin, ji ber ku bêyî Xwedê, em ê ne eslê evînê bizanin, ne jî şîrîniya wê tam bikin.

Divê em fêr bibin ku em îradeya xwe bikar bînin û hişê xwe bi hemû dilê xwe li Xwedê bigerin. Kirinên mirovan ji hêla xwestekan ve tene rêve kirin, û ev adet bi berdewamî me neçar dikin ku tiştên ku em naxwazin bikin bikin. Bi rastî, mirov dijminê xwe ye, bêyî ku hay jê hebe. Ew nizane çawa bêdeng rûne, ne jî dem ji Xwedê re vedîqetîne, lê dîsa jî ew bextewarî û ketina garantîkirî ya bihuştê bêyî derengmayînê dixwaze. Ezmûna pîroz tenê bi xwendina pirtûkan, guhdarîkirina xutbeyan, an kirina kirinên baş nayê bidestxistin. Bê guman ev hemî sûdmend in, lê ew têrê nakin. Gihîştina Xwedê hewceyê balkişandinek hûr û kûr e.

Divê em pêşî li kerema Xwedê bigerin Em nikarin dilê her kesî xweş bikin, ji ber ku ev ne mumkin e Ez hewl didim ku kesî aciz nekim Ez çî ji destê min tê dikim, û ev hemû tiştê ku ez dikarim bikim Armanca min a yekane ew e ku ez dilê Xwedê xweş bikim Ez destên xwe bikar tînim da ku bi dilnizmî li ber Wî dua bikim, lingên xwe li her derê li Wî bigirim, û hişê xwe li ser Wî bifikire û ecêbên Wî bifikire Divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de cih bigire da ku em Wî wekî aşî, evîn, têgihîştin, dilovanî, dilovanî û şehrezayî biceribînin Ev, û tişteke din, ew e ku ez hatime şahidiyê bidim û bi we re biaxivim.

Ji bilî hizirkirinê, divê mirov hevaltiyek baş bike. Divê em ne li dû mirovan, lê li dû Xwedê bin. Ger hûn di van ramanan de sûd werbigirin, wê wekî nîmetek ji Xwedê bihesibînin, ji ber ku hemû pesnê wî ye. Wan bi yê din re parve bikin da ku ew jî tiştê ku hûn dibînin di wan de bibînin (Û di derbarê kerema Xwedayê xwe de, qala wê bikin). Û ji bîr nekin ku her roj li gorî şiyana xwe alîkariya kesekî bikin. Heta ku pere di bêrîka min de hebin, ez ê dev ji dayînê bernedim, ji ber ku çavkaniya min a bêdawî û her tim diherike Xwedê ye.

Di dawiyê de, divê em Xwedê wekî yê mezin nas bikin. Ev bi saya hizirkirin û hewldana kesane mimkun e.

Carekê, ez li derveyî perestgehê dimeşiyam, li ser mamosteyê xwe yê mezin, Sri Yuktiswar, difikirîm, ku çend sal berê koça dawî kiribû. Min hesreteke mezin ji bo wî hîs kir û xemgîn bûm ku ew ne li gel min bû ku ez ji bedewî û atmosfera perestgehê kêfê werbigirim. Ji nişkê ve, ew ji ezmanan xuya bû û got, "Ma tu difikirî ku tu tenê yê ku ji vê cîhê xweşik kêfê werdigirî yî? Ez jî mîna te jê kêfê werdigirim!"

Lêgerê ku dixwaze bi Xwedê re yekîtiyekê bike, divê bi rêya pratîka rojane ya meditasyonê û hezkirina Wî, û dirêjkirina vê hezkirinê ji bo hemûyan hewl bide. Ev tenê rêya dûrketina ji pevçûnê ye. Hevkariya giyanî pir girîng e. Bêyî giyanîbûna rastîn, bextewariya takekesî an gerdûnî tune. Ahenga pêroz tenê çareseriya hemî pirsgerêkên fizîkî, darayî, zewacî, exlaqî û giyanî ye.

Bextewarî ji hestkirina nêzîkî Xwedê tê. Mirovahî xwe di bin hespên nezanînê de girtiye, û dem hatiye ku ji vê zindana şermîner rizgar bibe. Divê hiş her gav ber bi Xwedê ve were zivirandin, çi şert û merc bin jî, wê hingê hûn ê aramî û kêfxweşiyek mezin biceribînin.

Ew kesên ku hesreta Xwedê dikin û hebûna xwe ji Wî re terxan dikin, hevdu teşwîq û ronî dikin, û her tim Xwedê tînin bîra xwe, ew kesên bextewar ên vê dinyayê û serketîyên bextewariya axretê ne.

Aştî li ser te be

Perde dê rabe û were vekirin

Her yek ji me li gor şiklê Xwedê hatiye afirandin. Em ji Ruhê Wî yê îlahî derketine holê, û cewhera Wî di nav me de bi hemû paqijî, rûmet û bextewariya xwe ya bêhempa dijî. Ev mîrateya pêroz kelehek bêşikestî ye. Ji bo ku mirov xwe wekî gunehkar mehkûm bike, di rêyên gunehan de dimeşe, yek ji mezintirîn gunehan e. Ji ber ku bi vê yekê, ew xwe mehkûmî bêçaretîyê, bêhêvîtiyê û nekarîna rabûn û hilkişînê dikin. Rast e ku mirov dikare kiryarên dijî qanûnên xwezayî û îlahî bike, lê divê ew tavi lê rêya xwe biguherînin û ber bi rêya rast ve biçin. Di xwezaya xwe ya paqij de, mirov perestgehek .pêroz e, û Ruhê îlahî di nav wan de dijî

Divê em her tim ji bîr mekin ku Xwedê bê şert û merc û
bê şert û merc ji me hez dike. Lê ji ber ku wî hîlbijartina
mutleq daye me ku em nêzîkî Wî bibin an jê dûr bikevin, ew
li benda me ye ku em daxwaza xwe ya ji bo evîna Wî diyar
.bikin berî ku ew were ba me
Carekê min dengê wî bihîst ku di dema meditasyonê de
çirçirand: "Tu dibêjî ku ez ne bi te re me, lê te li hundir
nenihêriye, ez te ji bo kêliyê jî nahêlim. Bikeve perestgeha
giyan û tu ê min bibînî, çimkî ez her gav li vir im, da ku te
".qebûl bikim û bi silava evîna îlahî silavê li te bikim
Di rêya giyanî de dilsoziyeke kûr girîng e. Di paqijî û
.rastiyê de, sibeha giyan derdikeve holê

Hikmeta me ya mirovî li gorî Xwedê ne tiştek e. Tenê
rêya ku em dikarin nêzîkî Wî bibin ev e ku em heman evîna
.paqij a ku ew dide me bidin wî
Di dawiyê de her kes dê xilasîyê bibîne, lê yên ku di rê
de diqelişin, dikevin nav kûrahiya bêxemiyê. Bêxemî nahêle
ku em girîngiya girîng a dîtina Xwedê niha, di vê gavê de,
fêm bikin. Gerstêrka me ya mezin Erd, ku di fezayê de
diherike, û nasnameya me ya mirovî, ne ji me re hatine
dayîn ku em çend salan li vir derbas bikin û dûv re di
tunebûnê de winda bibin. Berevajî vê, divê em kûr bifikirin û
sirra hebûnê fam bikin. Jiyan bêyî têgihîştina armanca jiyanê
bêaqil, bêaqil û windakirina demê ye. Sirên jiyanê ji her alî
ve me dorpêç dikin, û Xwedê ji me re aqil daye da ku em
.çareseriyên wan bibînin
Di lêgerîna min a evîna mayînde de, min fêm kir ku
Xwedê bi her awayî ji min hez dikir. Wî ji min wek dayik, bav
.û hevalek hez dikir
Min li wî hevalê herheyî geriyam ji hemû hevalan
,wêdetir

Û derbarê wî evîndarê mezin de ku ez niha dibînim ku di
her rûyekî diloan û evîndar de dibiriqê. Wî hevalê îlahî qet
.min bêhêvî nekiriye, û qet min bêhêvî nekiriye
Xwedê li pişt her tiştê ku heye ye Divê em rêzê li dê û
bavên xwe bigirin û bi diloanê tevbigerin, lê divê em ji
Xwedê bi hemû dil û canê xwe hez bikin Divê em girîngiya
pêwendiyek girîng bi Wî re nas bikin, bêyî ku bêtir dem
.winda bikin

Dema em radizin, em nizanin em ê şiyar bibin an na Em
vê dinyayê yek bi yek dihêlin Lê ev fikir divê nebe sedema
fikaran Dema em dimirin, em têne gazîkirin ku li ser erdê ji
nû ve ji dayik bibin, ji cihê ku me li vir hiştiye jiyanek nû dest
pê bikin

Ez jiyanê wekî çêbûn û helandina pêlan li ser rûyê
okyanûsê dibînim. Pêla mirovan di dema jidayikbûnê de ji
rûyê okyanûsa îlahî radibe, û di mirinê de, ew di dilê Xwedê
de rûdine. Min ev rastî fêhm kiriye û dizanim ku ez bi rastî qet
namirim, tevî mirina laş. Ji ber ku ez di okyanûsa giyanê îlahî
de bêhna xwe vedidim an jî di laşê fîzîkî de şiyar im, ez bi
okyanûsa kozmîk re yek im. Ku bextewariya bilind di cîhanê
de nayê dîtin. Di heman demê de, ne hewce ye ku em
birevin nav daristanê da ku armancê bibînin. Em dikarin
Xwedê di vê daristana jiyana rojane de bibînin - di kûrahiya
.şikefta bêdengiyê de

Mirov dikarin gelek şaşiyar bikin, lê ew li gor şiklê
giyanê îlahî hatine afirandin. Xwedê ev cîhana xeyalî ya
kêfên erdî tenê ji bo yek armancê afirand: da ku mirovahî
fêhm bike ku ew tenê dramayek kozmîk e, dev ji xeyalan
berde û tenê ji Xwedê hez bike. Ev rastî ye, û ne mimkun e
ku bi awayekî din be. Çima Xwedê me afirand ku em ji
endamên malbata xwe hez bikin û tenê ji bo ku em bibînin
ku ew yek bi yek ji me diçin? Ev bûyer diqewimin da ku em
fêhm bikin ku ew Xwedê ye ku bi rastî ji me hez dike, ji hemî
.wan kesên ku em jê hez dikin wêdetir

Jiyan rêze wêneyên tevgerbar e, lê fêmkirina vê rastiye
dijwar e ji ber ku xeyal rast xuya dikin û rastî jî mîna xeyalan
xuya dikin. Her şev dema ku em radizin, cîhan ji hişê me
winda dibe, belkî ji ber vê yekê em fêm bikin ku gerdûna
.fizîkî ne rast e

Ev dersa xewê ne ji bo tirsandina me tê, lê ji bo ku em
bêriya rastiya Xwedê bikin. Ji bilî Xwedê û evîna Wî tiştek
nikare giyan têr bike. Ruhê Xwedê rastiya bêhempa ye.
Tiştê nerast tune ye, û tiştê rast nikare nerast be. Aqilmend
.vê rastiya geş fam dikin

Gelek salên jiyana me derbas bûn, û tenê sal, hefte, roj
û demjimêr mane. Çima dem li ser tiştên ku sûdmend nînin
winda bikin? Divê em bixwazin ku bi şev û roj bi Xwedê re
têkilî daynin, û di vê xwestekê de bi tevahî dilsoz bin berî ku
dema diyarkirî ya jiyana biqede û em ji vê dinyayê derkevin
.bêyî ku tiştek girîng bi dest bixin

Di wê gavê de, min ronahiya mezin a Xwedê dît ku
hemû afirandin dorpêç dikir. Çi kêfxweşîyeke mezin! Çi
!ronahiyeke ecêb

Xwedayê min, ez ji bo van bereketên zêde yê
.hestkirina hebûna te spasiya te dikim û li ber te ditewînim
Bereket li ser her kesî bi heman awayî, da ku em fêm
bikin ku Tu rastiya dawîn a gerdûnê yî û ku Tu armanca me
.ya dawîn î, ku ji wê pê ve ti armancek din tune ye
Divê em ji Wî hez bikin û di her saniyeya jiyana xwe de -
di kar û di bêhnvedanê de, di tevger û bêdengiyê de - bi dua
û hesreteke kûr û bi hesreteke şewat pê re biaxivin. Hingê
em ê bibînin ku perdeya xeyalê radibe û belav dibe. Xwedê
di her kêliya jiyana me de bi me re ye. Ew kesên ku difikirin
û pê re li hev dikin, Wî di bedewiya kulîlkan, esaleta giyanên
dilovan, hestên bilind û esîl û xewnên xweşik de dibînin. Di
dawayê de, Ew ê ji pişt perdeyên stûr derkeve da ku ji her
:lêgerînerê dilsoz re bêje

Em demek dirêj e ji hev cuda ne, ji ber ku min dixwest"

tu bi dilxwazî evîna xwe bidî min. Min tu li gor wêneya xwe

afirand, û ez li bendê mam heta ku te azadiya xwe bi kar anî
".û evîna xwe bi dilxwazî da min

Divê em ji Xwedê bixwazin ku diyariya ebedî û mayînde
ya evîna xwe ya îlahî bide me Lê kî dikare vê Xwedayê
dilovan bêyî hewildanê bibîne? Ger hûn ji sedî 25ê hewildanê
bikin, mayî bi Xwedê û rêberê we yê giyanî ve girêdayî ye Ez
ji xwe re tiştekî naxwazim, ji ber ku hemû pesnê Xwedê ye,
çavkaniya hemû qencî û kerema Xwedê. Bila kerema Wî bi
we re be, hişyariya Wî bi we re be, û bila hûn pîrbûna hebûna
.Wî di hundurê we û li dora we de bibînin

Xwedê taviê bersiva me nade ji ber ku em dudilî dikin
ku nîşan bidin ka em çiqas Wî dixwazin. Divê em ji nêzîkbûna
Wî netirsîn, lê belê divê em Wî wekî ya xwe, Evîndarê xwe
bibînin û bi raman, kirin, dil û hişê xwe bînavber li Wî bigerin
û em ê Wî wekî penageha herî mezin a ewlehî û aştiyê di vê
.hebûnê de bibînin

Ya Xudan, ez vê gurzek ji giyanên baş pêşkêşî te dikim,
da ku ew perestgeha hebûna te xemilînin. Bi van giyanan re
bibin heval, yê ku malbat û hezkiriyên te ne. Em navê te yê
pîroz distirên. Tariya nezanînê bi ronahiya xwe ya pîroz belav
bike. Tarîtiyê ji hişê me bi ronahiya ronî û bêdawî ya hebûna
xwe dûr bixe. Em yê te ne, çî rewşa me be jî. Xwe ji me re
eşkere bike, ey Xudanê Mezinahî û Bereketê. Her yek ji me
pîroz bike. Fısıltandina ramanên me yê bîrîkirî û lêdana
dilên me yê evîndar qebûl bike. Em hemû evîn, rûmet û
bîrîkirinê pêşkêşî te dikin, çimkî tu hezkiriyê me yî û her
.tiştê ku em di vê gerdûnê de hene

Bi kerema xwe me pîroz bike. Dîwarên xwestekên ku me
ji te vediqetînin hilweşîne. Bibe Padîşahê îlahî yê ku li ser
hemû xwestekên me rûniştiye. Bila ronahiya rûmeta te li
seranserê cîhana fireh belav bibe. Me hemûyan pîroz bike. Bi
bîhna hebûna xwe me tije bike. û bila em her ku diçe bêtir
fêhm bikin ku tu her gav bi me re bûyî, tu niha bi me re yî, û
.tu ê her û her bi me re bî

Em spasiya te dikin ji bo kerema û evîna ku te daye
peyrewên xwe yên dilsoz ên ku bêriya nêzîkbûna Te dikin û
bi bêsebrî li benda hebûna Te ne. Em hêvî dikin ku xelesa
şagirtên Te mezin bibe da ku em hebûna Te ya pîroz pîroz
.bikin û ji nêzîkbûna Te kêfxweş bibin
Pîroz bike me da ku em dilên xwe ji hev re vekin û
niyetên xwe paqij bikin, da ku em hêjayî parastin û lîstîna
te bin. Xwe, ji hundir û derve, eşkere bike. Me hemûyan bike
yek, û di ronahiya wê yekîtiyê de, bila em hebûna te ya
.bêhempa nas bikin
Bi dilsoziya dilên me yên yekgirtî û hesreta giyanên me
yên hevgirtî, em li ber Te secdeyê dikin, alîkarî, rêberî û
haydarbûna berdewam a hebûna Te di giyanên me de
.dixwazin
Bila agirê herheyî yê evînê di dilê me de geş bibe, û bila
em nêzîkbûna Te ji me re niha û her û her hîs bikin, ey
!Xudanê me, ey Evîndarê me

Xwesteka bilind û kapsulên derûnî
**Rûmeta Xwedê mezin e. Ew bingeha rastiyê ye û
di vê jiyanê de dikare were dîtin. Di dilê mirovan de
gelek dua û lava hene: ji bo pere, navdarî, tenduristî -
duayên her cûre. Lê duaya ku divê di her dil de pêşî û
herî girîng be, ji bo hestkirina hebûna Xwedê ye.
Dema ku em di rêyên jiyanê de bi bêdengî û teqezî
dimeşin, divê em fêhm bikin ku Xwedê armanca dawîn
e ku dikare me têr bike û daxwazên me pêk bîne, ji
ber ku di Xwedê de bersiva her hesreta dil heye.
Dema ku tu nikaribî bi hewildanên xwe
xwestekekê bi cih bînin, tu bi dua berê xwe didî Xwedê.
Bi vî awayî, her lavayek ku tu dikî hesreteke veşartî
ya di hundirê te de eşkere dike. Lê gava tu Xwedê
bibînî, hemû xwestek wînda dibin û hemû xwestek
pêk tên.**

Xwestekên dinyayî ji têgihiştinên xelet ên li ser armanca jiyanê derdikevin. Ev erd ne mala me ya rastîn e. Nivîsarên pîroz ji me re dibêjin ku em aîdî Xwedê ne, ku em li gorî wêneya Wî hatine afirandin, û ku daxwaza Wî ew e ku em vegerin eslê xwe yê îlahî. Tiştê ku mirovahî fêm nake ev e ku heya ku ew venegere çavkaniya xwe ya îlahî, ew ê neçar bimîne ku ji bo pêkanîna bêhejmar xwestekan têbikoşe. Bifikirin! Rast e ku mirov nikarin xwe ji xwestekên xwe dûr bigirin, û tiştê xelet di hebûna wan de tune. Lêbelê, piraniya xwestekên mirovan astengiya pêkanîna xwesteka dawîn a vegera ba Xwedê dikin. Ji ber vê yekê, ew ji bo bextewariya mirovan zirarê didin. Heta ku mirovahî Xwedê nexwaze û Wî nebîne, ew ê bi hesreta her tiştê ku ew difikire ku dê bextewariyê bîne bişewite. Lê pêkanîna tavilê ya hemî xwestekan bixweber ji bo kesên ku Xwedê dibînin tê.

Du kategoriyên xwestekan hene: ewên ku alîkariya me dikin ku em Xwedê bibînin, û ewên ku rê li ber me digirin ku em Wî bibînin. Mînakî, heke kesek li we xeletî bike, dibe ku hûn hest bi xwesteka tolhildanê bikin. Lêbelê, heke hûn bi karanîna hêza bilindtir û qebûlkirî ya evînê vê xwestekê derbas bikin, hûn ê heman amûrê bikar bînin ku dê alîkariya we bike ku hûn Xwedê bibînin. Divê hemî xwestek bi awayekî hêja werin bicîh kirin, ji ber ku gava ew bi rêyên dinyayî tene bicîh kirin, xwestek zêde dibin, digel tengasî û êşê. Ger em fêr bibin ku hemî xwestekên xwe pêşkêşî Xwedê bikin, ew ê bixebite da ku xwestekên me yên baş bicîh bîne û yên zirardar û wêranker ji holê rake. Ji wijdanek paqij parastinek mezintir tune, û li dijî derbên jiyanê parastinek çêtir tune ye ji xwedîkirina xwestekên hêja û bilind.

Dema ku em fêm bikin ku wêneya bêkêmahî ya Xwedê di hundirê me de ye, hemû daxwazên me pêk

tên. Di wê hişmendiya pêroz de, ku ji hemû xezîneyên dinyayî û dewlemendiyê derbas dibe, hûn ê nehejin, her çend tevahiya cîhanê bidin we jî. Ne pesnê dê di we de serbilindiyê çêbike û ne jî sûcdarkirin dê zirarê bide we, ji ber ku hûn ê kêfxweşiya Xwedê di hundurê xwe de tam bikin, û ev dê di jiyana we de xala herî girîng be.

Divê em berî her tiştî di hewildanên xwe de ji bo bidestxistina daxwazên xwe yên rewa rêberiya Xwedê bixwazin, û ev rêya herî baş e ji bo wergirtina bersivên hemî duayên xwe. Lê divê lava ji dua were rakirin. Divê rêbaza kevn a duakirinê biguhere, û divê em bi baweriyeke tevahî û bê şik û guman berê xwe bidin Xwedê ku ew me dibihîze û dê daxwazên me qebûl bike. Xwedê naxwaze ku em dev ji îradeya xwe berdin - heta dema ku em jê re dua dikin jî - ji ber ku ew îrade diyariya herî heja ye ku me ji destê Wî yê diloan wergirtiye, mafek pêroz e ku wî ji kêliya afirandina me ve ji bo me armanc kiriye.

Bê guman, divê mirov di navbera dua û xwestekên maqûl û ne maqûl de cudahî bike. Ji bîr meke ku xwestek hêz e; heke tu xwe bi xwestekeke ve girê bidî - çi baş be çi xirab be, sûdmend be çi zirardar be - û şev û roj li ser wê bisekinî, ew ê di dawiyê de pêk were. Ji ber vê yekê, divê mirov baldar be û ji xwedîkirina xwestekên zirardar dûr bisekine, ji ber ku ew ê werin bicîhanîn û dê zirara mezin û bextreşiyek bêhempa bi xwe re bînin.

Bi demê re, hûn ê bibînin ku her çend xwestekên we pêk werin jî, dilê we vala dimîne, û hûn ê serhildana hundurîn biceribînin. Bifikirin ku pergala weya helandinê qels e, lê hûn xwarinên sorkirî dixwazin. Bê guman, hûn ê her gava ku hûn wan dixwin êşê hîs bikin, tevî kêfa ku hûn dema ku hûn wan dixwin. Û ji ber vê yekê, hûn ê hîs bikin ku we

xeletiyek kiriye. Aqil ferman dide ku têgihîştinê bikar bînin da ku di navbera xwestekên baş û xirab de cûda bikin, û gava ku ev pêk hat, divê ew xwestekên xelet neyên bicihanîn. Mirov xwediyê hêza hundurîn a têgihîştinê ne û divê her gav wê bikar bînin, jiyan xwe li gorî fermanên wijdanê, ku dengê Xwedê ye, rêve bibin.

Daxwazên nehatî bicihanîn di dil de dimînin. Çi zirar heye ku ew li wir bînin veşartin? Bersiv ev e:

Her xwestek ji hêzên taybetî pêk tê: yan baş yan xirab, yan jî herduyan Dema ku mirov dimire - bila Xwedê rehma xwe lê bike - ev hêz tevî hilweşîn û rizîbûna laş namirin. Berevajî vê, ew her ku giyan diçe bi şiklê kapsulên giyanî yên komkirî re dibin. Dema ku mirov di enkarnasyonek nû de ji nû ve çêdibe, ev kapsul an tabletên derûnî wekî meylên tevgerî xuya dibin. Bi vî rengî, kesek ku wekî alkolîk miriye dema ku ji nû ve çêdibe, meyla ber bi alkolê ve tîne, û ev meyla berdewam dike heta ku ew li ser hewesa alkolê bi ser bikevin. Ev ji bo tiştên din jî derbas dibe.

Tew zarokên herî biçûk jî taybetmendiyan ji jiyanên berê bi dest xistine nîşan didin. Hin zarok ji hêrsa giran dikişînin. Hinên din jî hêrsa wan xirab e. Bê guman, Xwedê ew bi vî rengî neafirandine. Daxwazên nehatine bicihanîn ji jiyanên berê van meylên psîkolojîk şêwêr dane, û ji ber wan, giyan hinekî ecêb xuya dike, her çend ew di wêneya paqij a Xwedê de hatibe afirandin. Ger wêneya Xwedê di hundurê mirovekî de di vê jiyanê de, çi bi hêrs, tirs, an şehwetê be, were xirab kirin û ew ev taybetmendî niha neyên derbaskirin, wê hingê ew ê bi wan re ji nû ve çêbibin (an jî ew ê bi wan re ji nû ve çêbibin), barê van meylên bêbext hilgirin heya ku ew di vê an jînbûnê pêşerojê de wan bi ser bixin. Ji wan reviyane tune ye heya ku ew neyên derbaskirin.

Ji ber vê yekê, çêtir e ku em hemî xwestekan niha bicîh bînin an jî wan bi ser bixin

Baştirîn rê ji bo xilasbûna ji van xwestekan carekê û her û her, ew e ku meriv kêfxweşiya îlahî ya bilind biceribîne. Wekî din, ev xwestekên tepeserkirî û bêrîkirinên nehatine bicihanîn dê giyanê te biêşînin û êş bidin.

Divê mirov bi rêya feraset û şehrezayiyê bizanibe ku tenê Xwedê dikare bextewariya pak û mayînde bide

Piraniya caran, xwestek di binhişmendiya de veşartî dimînin. Dibe ku hûn bifikirin ku ew wînda bûne, lê ew ne wînda bûne; ev yek ji sirên jiyanê ye, ku ew bi xwe sirrek mezin e.

Lê gava ku em jiyanê analîz dikin û li ser wateya wê difikirin, ev sir belav dibe. Ger hûn her roj ji bo demek kurt bêdeng rûnin û xwe lêkolîn bikin, hûn ê bibînin ku gelek xwestekên we yê nehatine bicihanîn hene. Ev xwestek mîna mîkrobên kujer in ku mirov her ku diçe, hem di vê jiyanê de û hem jî di ya din de, bi xwe re hildigire.

Riya herî baş ew e ku hûn - bi rêya hilbijartina aqilmend - xwestekên zirardar ên di vê jiyanê de ferq bikin û hewlên xwe bidin ser pêkanîna xwestekên xwe yê baş. Ger hûn hest bi xwekuştinê an tiştekî xelet bikin, divê hûn niha wê xwestekê ji holê rakin. Bi raman û kirinên xwe, xwe îqna bikin ku di giyanê we de çirûskek xwedayî heye, û ji bîr mekin ku hûn li gorî wêneya Xwedayê Herî Baş hatine afirandin, û ji ber vê yekê hûn xwedî hêz in ku ji xwezaya xwe ya fîzîkî û adetên xwe derbas bibin.

Kêmtir bi luksê ve girêdayî be û ji xwestekan dûrtir be, û tu dê di şerê jiyanê de bi ser bikevî. Ger tu ji êşeke dijwar dikişî, bi qasî ku pêkan e hewl bide ku xwe ji hişmendiya laşî dûr bixî. Bi rêya

têgihîştinê, tu dikarî hestan derbas bikî. Têgihîştina aqilmend agir e ku xwestekên zirardar û îştahên wêranker dişewitîne û wan dike xwelî.

Ew adetek gelemperî ye ku mirov tiştên kevin, kevin û nehewce di quncikekî malê de hilînin û car caran malê rêkûpêk û paqij bikin. Bi heman awayî, di quncikekî hişê binhişê we de gelek xwestekên bi zirarên veşartî hene, ku heke hûn bi rêkûpêk bi wan re mijûl nebin, dibe ku rojekê ji we re bibin sedema pirsgerêkên girîng.

Xweanalîzkirin di rêya giyanî de pir girîng e. Dibe ku hûn nefretkar, acizker, an jî zû hêrs bibin. Ger wusa be, ev taybetmendiya ku di hişmendiya we de hatine hilanîn encama kiryarên we yê berê ne. Ji bo ku hûn derûniya xwe ji van mobîlyayên tevlihev û kevin paqij bikin, divê hûn bi kiryarên erênî û avaker dest pê bikin û hezkirinê ji bo yê din pêş bixin. Her ku hûn ji mirovan bêtir hez bikin, ew ê ji we bêtir hez bikin, û hûn ê evîna wan hîs bikin. Lê heke hûn wan rexne bikin, hetta ji xwe re jî, ew ê wê rexneyê hîs bikin û bi awayekî xurttir vegehin we!

Bifikirin ku dijminekî we yê kevin miriye, lê dîsa jî hûn hîn jî kîn û nefretê li hember wî diparêzin. Hûn ê ji ber vê talîyê cefayê bikşînin, û bandorên wê yê zirardar dê di beden û hişê we de diyar bibin. Çêtir e ku hûn wî ji bo Xwedê bibaxşînin, ji ber ku bi vê yekê, hûn ê xwe ji xwestekên xerab ên tolhildanê rizgar bikin ku aramiya hişê we xera dikin û aramiya we dişkînin. Komkirina nefretê li ser nefretê, an jî bersivdayîna dijminatîyê bi nefretê, ne tenê dijminatîya dijminê we ya li hember we zêde dike, lê di encamê de laş û hestên we jî jehrî dike. Ji ber vê yekê bi bexşandinek xweşik bibaxşînin.

Car bi car, divê mirov her tiştî li dû xwe bihêle da ku bi xwe re bi tenê bimîne, da ku li ser armanca

jiyanê bifikire. Piraniya mirovan di nav herikîna kevneşopî û modayê de asê mane. Di rastiyê de, wan qet bi rastî jiyanê xwe jiyane, lê belê jiyanê cîhanê jiyane. Wan çî bi dest xistine, û ew gihîştine ku derê?

Ji ber vê yekê, baş e ku mirov carinan xwe ji mijûlî û "erkên" rojane dûr bixe da ku tevliheviya hişê xwe aram bike û hewl bide ku eslê wê fam bike û armanca ku ew dixwaze bi dest bixe diyar bike.

Ji bîr meke ku şahidiya herî mezin ku tu dikarî werbigirî, şahidiya wijdanê te ye: dengê bê şaşî û bêqusûr ê giyanê te. Ew tiştê ku wijdanê te ji te re dibêje, ew e ku tu bi rastî kî yî, bêyî xemlê kirin an veşartinê.

Li ser hêza Îsa Mesîh bifikirin ku got: "Bav, wan bibaxşîne, çimkî ew nizanin tiştê ku nizanin çawa bikin"

Û li ser Pêxemberê mezin bifikirin ku gotiye: "Ma ez ji we re nebêjim çî mertebeya mirov bilind dike?" Wan got: "Belê, ey Pêxemberê Xwedê." Wî got: "Li hember kesê ku li hember te nezan e sebir bike, bide yê ku ji te dûr dixê, bi yê ku têkiliyên xwe bi te qut dike re têkilî dayne, û li yê ku neheqiyê li te dike bibaxşîne."

Guhdarîkirina dengê wijdanê we yê ronakbîr dê ronahiyê bîne rêya we û bereketê bîne jiyanê we. Dema ku hûn di dilê xwe de hestek xurt ji bo bicihanîna xwestekê hîs dikin, têgihîştina xwe bikar bînin û ji xwe bipirsin: "Ma ew xwestek baş e an xirab ku ez dixwazim pêk bînim?"

Gelek faktor xwestekên mirovan geş dikin Dema ku kesek otomobîlek modelek nû dibîne, ew dixwaze yekî wek wê hebe Dema ku ew xaniyek bi şêwazek nû dibîne, ew dixwaze yekî wek wê hebe Trendek modayê ya nû populer dibe, û mirov dixwazin wî şêwazî bikin û li xwe bikin!

Xwestek ji ku tên? Min bi saetan li ser vê yekê fikirî. Ma hûn dikarin hemû daxwazên xwe kategorîze bikin? Min karîbû hemûyan rêz bikim û tenê yên baş bigirim. Û gava ku ez gihîştim hevgirtina îlahî, min dît ku hemû daxwazên min ên baş di carekê de hatine bicîhanîn. Îro hûn tiştekî dixwazin, û sibê giyanê we tiştekî din dixwaze. Hişê we, ku ji Xwedayê Teala derketiye, nikare bi kelûpelên vê dinyayê were têrkirin, û ew ê qet nebe jî, ji ber ku, hevalê min ê delal, we xezîneya herî hêja û biqîmet a giyanê xwe winda kiriye, ew kesê ku bi tenê xwedî hêz e ku hesreta we têr bike û daxwazên we bicîh bîne. Ew xezîneya windabûyî Xwedê ye.

Rast e ku hin xwestekên baş an pêwîst hene, û divê hûn ji bo pêkanîna wan bixebitin Lê dema ku hûn hewl didin ku xwestekên xwe yên piçûktir bicîh bînin, ji bîr nekin ku pêşî xwesteka xwe ya herî mezin a li hember Xwedê bicîh bînin Baweriya ku xwestek û erkên piçûk divê pêşî werin bicîh anîn xeyal û xapandinek e Ez hîn jî di destpêka rêwîtiya xwe ya giyanî de tînim bîra xwe ku ez paşve dixim û bi rêkûpêk meditasyon nedikir, her çend min ji xwe re digot ku ez ê ji bo wê dem veqetînim Salek tevahî bi vî rengî derbas bû berî ku ez fêr bikim ku min soza xwe bi xwe neaniye cih Min tavilê sond ji xwe re da ku yekem tiştê ku ez ê sibehê bikim ev e ku ez xwe bişom û dûv re li ser Xwedê meditasyon bikim Karên rojane wê demê pir bûn, û ji wan reviyana ne hêsan bû, hetta ji bo demek kurt jî Ji ber vê yekê, min biryar da ku pêşî erkên xwe yên giyanî pêk bînim Û bi vî rengî, min derseke mezin fêr bû: erkê min ê ji Xwedê re di rêza yekem de ye, û tenê wê hingê ez beşdarî erkên din ên kêmtir girîng dibim.

Çima divê Xwedê deriyên bêdawîyê ji mirovahiyê re veke ger mirovahî erk û xemên din li ser Xwedê

dide pêş? Xwedê baskên giyanî di hundurê me de danîne û ji me hêvî dike ku em di warên giyanî de bifirin. Ev bask bêrîkirinên me yên giyanî, ramanên me yên bilind û hesreta me ya dilsoz ji bo çavkaniya me ya îlahî ne.

Werin em pêşî li Xwedê bigerin. Ne aqilane ye ku meriv girîngiya herî zêde bide erkên dinyayî, ji ber ku Azrael dikare di her kêliyê de giyan gazî bike, û wê hingê hemî erk, pabendbûn, fikar û mecbûrî dê bi dawî bibin û yekcar bi dawî bibin. Ji ber vê yekê çima ewqas bi jiyanê ve girêdayî bimînin?

Mirovek difikire ku ew di ewlehî û aramiya hişê de ye, lê dû re ji nişkê ve hezkiriyekî xwe winda dike, an tenduristiya xwe an karê xwe winda dike, û ewlehî û aramiya hişê wêran dibe!

Çiqas evîna min ji bo diya min mezin bû! Min digot qey ew ê her tim bi min re be, lê ji nişkê ve min dît ku wê ez terk kirim dema ez zarok bûm! Divê em ji mirinê netirsîn, lê divê em ji bo wê amade bin.

Jiyan ne ew e ku xuya dike. Baweriya xwe pê neyne, ji ber ku ew neguhêrbar, xapînok û tijî bêhêvîbûn û hêviyên şikestî ye. Li vir bêkêmasî nayê dîtin. Ez naxwazim wêneyek nerast a jiyanê bidim we. Ev dinya ne bihuşt e. Ew laboratuwarek îlahî ye ku Xwedê giyanan diceribîne da ku bibîne ka ew ê bi qencyê li ser xwestekên xerab bi ser bikevin û Wî -ango, Xwedê - bikin xwesteka xwe ya herî mezin, da ku ew vegerin padîşahiya Wî.

Jiyan tijî ye bi her cûre trajedî û komedî, karesat û kêfxweşîyan Ew tapetek mezin, her tim diguhere û zindî ye ji bêhejmar şiklan Du tişt tam dişibin hev Jiyana her kesî bêhempa ye Her takekes xwedî taybetmendiya cûda, hişmendiya cûda û daxwazên cûda ye Ger em her roj rastî heman ceribandinan werin, em ê westiyên û bêzar bibin Heta bihuşt jî, ger

her tim wekhev be, dê balkêşiya xwe winda bike Em ji cûrbecûr û pirrengiyê hez dikin Têgeha kevneşopî ya serdest a bihuştê bi tevahî xelet e Ger bi rastî bêzar bûya, pîroz û mirovên pîroz ên Xwedê dê dua bikirana ku vegerin Erdê da ku xwe şa bikin! Bihuşt bi berdewamî bi awayê herî xweş tê nûkirin, lê Erd pir caran bi berdewamî tê nûkirin, lê bi awayekî bêzar û ne xweş.

Lêbelê, tevî vê rastiyê ku jiyan westiyayî û dijwar e, piraniya mirovan hînî wê dibin, bawer dikin ku rêyek din ji bo jiyanê tune. Ji ber ku nikarin vê jiyanê bi jiyanê giyanî re bidin ber hev, ew nikarin asta êş û westandina ku di nav pêlên vê dinyayê de veşartî ye fam bikin.

Bi rastî, jiyan ne rast e. Ew tenê şahî ye, ne tiştêk din. Her wekî fîlmên kevin car bi car têne weşandin, heman bûyerên kevin jî bi awayên cûda dubare dibin. Û tevî berdewamiya bêdawî ya jiyanê, heman mijarên ku di fîlmên berê de hatine pêşkêş kirin yek li dû yek têne lîstin. Bi rastî, dîrok xwe dubare dike, û mirov tenê berhemên dîrokî ne di mûzexaneyên demê de.

Ji bo ku jiyan surprîzên xwe derxe holê, wan bi kêfxweşî, objektîf û bêalî qebûl bike, bêtî ku hest bandor li wan bibin, mîna ku hûn li fîlmekî temaşe dikin. Kenek ji dil dermanek pir xweş e ji bo hemû nexweşiyên mirovan.

Divê tu bi rehetî û aramiyê nêzîkî jiyanê bibî. Ev tiştê ku min ji mamosteyê xwe fêr bû. Di destpêka perwerdehiya xwe ya giyanî de li perestgeha wî, min erkên xwe bi rûyekî xemgîn pêk dianî, qet dikişim. Rojekê mamosteyê min ev yek dît û got, "Bi îzna Xwedê, her tişt baş be! Tu di merasîmekê de yî? Ma tu nizane ku dîtina Xwedê tê wateya veşartina xeman û veşartina hemû xemgîniyan? Jiyanê ewqas cidî negire."

Wî ji min re fêr kir ku erkê mirov ew e ku hişê xwe li ser hemû mijûlî û tengahiyên dinyayî bilind bike da ku ew bikaribe azadiya bêkêmasî di Xwedê de bibîne.

Divê mirov di şahî û xemgîniyê, qezenc û windakirinê, serkeftin û têkçûnê de hevsengiyê biparêze, da ku bi wêrekî û bawerîya xwe bi xwe re rûbirûyî dijwarîyên jiyanê bibe.

Parastina aramiya hundirîn tevî hemû bûyeran rêya herî baş e ji bo serketina li hember xwestekên xapînok Ev tiştê ku min ji mezinên ku ji aliyê guhertinên demê ve nehatine bandorkirin, lê heta dawiyê bêwestan û neguherîn hîn bû. Heta pêxemberan jî, dema ku îşkence li wan dihat kirin, hişmendiya xwe ya pîroz winda nekir, û ne jî destûr dan ku kesek evîna Xwedê ji wan bidize. Şahiya giyanî bi xwe parastinek pîroz û keleha herî mezin e. Di nav ceribandîn û tengahiyê de, bereketên ku Xwedê daye we bi bîr binin. Ruhê we perestgehek pîroz a Xwedê ye. Divê hûn nehêlin ku tarîtiya nezanîne wî cîhê paqij qirêj bike. Çiqas ecêb e ku meriv di rewşek hişmendiya giyanî de be, bi rûmet, bi rûmet, ewle û di aştiyê de be! Ji tişteki netirse û ji kesî nefret neke. Evîna xwe bide her kesî. Evîna Xwedê hîs bike û hebûna Wî di hemû mirovan de bibîne, û bila xwesteka te ya herî xurt hebûna Wî ya domdar di dilê te de be. Ev rêya jiyanê di aştiyê û aramiyê de di vê dinyayê de ye. Lê heya ku bayên dijwar ên xwestekan di nav oaza dil de diherikin û darên wê bi tundî dihejin, tama vê xwerazîbûnê dijwar e.

Xwestekên ji hêla jîngeha mirov ve têne şekilkirin Ew ji têgihîştinên me yê hestî çêdibin û ji hêla sînorkirinên wan têgihîştinan ve têne sînordarkirin Beşdarbûna fuareke gundewarî xwesteka hin heyecanan pêk tîne, lê piştî serdana pêşangeheke asta cîhanî û dîtina hemî pêşangehên cûda, fuareke

piçûk xweşikbûn û balkêşiya xwe winda dike Ji ber vê yekê, divê em pêşî kêfa têkiliyê bi Xwedê re biceribînin da ku em karibin wê kêfê bi kêfên dinyayî yên kêmtir re bidin ber hev Wê demê, xwestek dê xwedî xwezayeke bilindtir bin Xwestekek bêdawî ye; gava ku xwestekek pêk were, yeka din cihê wê digire Lê gava ku hûn Xwedê bibînin, hemî xwestekên we pêk tên "Pêşî li Padîşahiya Xwedê û rastdariya wî bigerin, û ev hemî tişt dê ji we re werin dayîn (Û tiştê ku li cem Xwedê ye çêtir û mayîndetir e)" Ji ber vê yekê çima pêşî li pêkanîna wê xwesteka herî mezin negerin û ji destê Xwedê yê comerd ya çêtirîn û mayînde negirin?

Dema ku Xwedê duaya lêgerîner a ji bo nasîna Wî bersiv dide, hemû daxwazên wî yên din dê di cih de û heta hetayê werin bicihanîn.

Hin kes difikirin ku daxwazên wan tune ne. Baş e! Min dît ku gava mirov diçin bazarê çî dibe. Dibe ku xwestekeke wan a taybetî ji bo kirîne tune be, lê ji nişkê ve tişteke bala wan dikişîne û ew difikirin, "Erê, divê ez bikirin!"

Her çiqas ew yekser nekirin jî, ew şev û roj di hişê wan de dimîne heta ku di dawiyê de bikirin, her çend ew neçar bimînin ku pere deyn bikin jî. Ew demekê jê kêfê digirin, lê hêdî hêdî cazibeya wê winda dibe û kêfa xwedîbûna wê kêmtir dibe, ji ber vê yekê ew tişteke din dixwazin, û hwd.

Carinan em rastî kesekî tên ku dibêje: "Ax, xwezî ewqas pere min hebûya (an jî otomobîlek modelek taybet, an jî hewzek avjeniyê, an jî..." û hema ku ew xwestek pêk tê, hesretek din ji bo tişteke nû çêdibe.

Xwestekên mirovan bi xwezayî ne temam in, û ji ber vê yekê ew nekarin bextewariya bêtêmasî ji bo xwediyên xwe bi dest bixin.

Cîhan dê hewl bide ku te ji bîr neke ku tenê xwesteka bi rastî hêja dîtina Xwedê ye. Lê divê tu vê yekê her roj ji xwe re bibîr bînî. Dema ku mirov biryar dide ku dev ji cixarekêşanê berde, dev ji zêdexwarinê berde, dev ji derewan berde, an jî dev ji xapandinê berde, divê ew di biryara xwe de bi biryar be û dudilî nebe. Jîngehek xirab îradeyê vala dike û qels dike, di hundurê mirov de xwestekên derewîn diafirîne. Ew ya herî baş ji wan digire û ya herî xirab dide wan. Yên ku bi dizan re dijîn bawer dikin ku ev tenê rêya jiyane ye. Lê têkiliya bi mirovên baş re hişê ber bi tiştên bilind ve dibe, da ku xwestekên derewîn êdî nikaribin mirov biceribînin. Her tişt di vê jiyane de dibe mijara guhertin û guherîne. Lê çend kêliyên kûr ên hizirkirin an xwendin û ramana li ser mijarên giyanî yên paqij dê bibe çavkaniya îlhamê, ku lêgerînerê dilsoz di ser okyanûsa xapandin û xeyalê re dibe peravên îlahî ku "tu westandin dê li wir wan negire, û ew ê ji wir neyên derxistin".

(Rahetiya herî mezin ji bo kesên ku ked dane hatiye amadekirin, û yê ku di lêgerîna rastiyê de tu hewldanek nedaye, ew bi dest xistiye)

Bexteweriya rastîn di hesreta Xwedê û fikirîna berdewam a li ser Wî de ye. Bi sebir, demek tê ku ew fikir ewqas sabît û bê şik dibe ku tu êşa laşî, derûnî an hestiyarî nikare hişmendiya we ji Xwedê dûr bixe. Ma ne ecêb e ku meriv bi hişmendiya Xwedê bijî, her dem li ser Wî bifikire û Wî hîs bike, û di perestgeha hebûna Wî ya bêhempa de bimîne, ku ne mirin û ne jî tiştek din nikare aramiya weya hundurîn bidize? (Ewên ku bawer dikin û dilên wan di bîranîna Xwedê de aramiyê dibînin. Bi rastî, dil di bîranîna Xwedê de aramiyê dibînin.)

Dema ku hûn ji hemî xwestekan bêpar dibin, hûn ji hebûna herheyî kêfê digirin

Jiyan bi rastî jî ecêb e, ji ber ku her tişt dikare biguhere Ji ber vê yekê, divê mirov keştiya bextewariyê li ser qûmên guherbar ên vê jiyanê lenger neke Dema me dê derbas bibe, û tiştê ku em niha dibînin dê rojekê biçe Guhertin qebûl kirî ye heya ku hûn nehêlin ew zirarê bide we Û dema ku ew zirarê dide we, aloziya hundurîn a ku hûn dijîn peyamek e ji we re ku hûn nekevin bin bandora xwestekan Dema ku hûn di ruhê îlahî de ewle ne, hûn bêyî girêdan an girêdayîbûnê ji her tiştî kêfê digirin Ji ber vê yekê, hewl dayîna naskirina Wî ji bo kesên ku xema we dixwin pir girîng e; wekî din, jiyan dê bibe dilşikestinek wêranker, ku hêviyan bi awayekî tirsnaq dişkîne

Dema ku ez di sala 1935an de vegeriyam Hindistanê, min hêvî dikir ku ez serdana cihên ku min di zarokatiyê de jê hez dikir bikim, lê gava ez gihîştim, min dît ku her tişt guheriye. Qonaxa jiyanê bi awayekî cûda ji nû ve hatibû rêzkirin. Dilşikestin û şoka herî mezin dema ku ez serdana mala xwe ya kevin li Aykapurê kirim, ku ez lê dilîst û li çûkan temaşe dikir, hat. Tenê darek ji her tiştê ku min di bîra xwe de dianî ma. Jiyan wiha ye! Tiştên nas û delal yek bi yek ji çavên me winda dibin. Ez amade bûm her tiştî bidim da ku mala me wekî ku di zarokatiya min de bû bibînim. Lê dîsa jî, Xwedê daxwaza min qebûl kir, ji ber ku min paşê xanî di dîtiniyekê de dît, ku em di hewzê de avjeniyê dikirin, û dûv re ez çûm jor, li ser nivînan dirêj bûm û mango xwarim, mîna ku min gelek sal berê kiribû.

Divê niha xwestek bi baldarî werin lêkolînkirin û lêkolînkirin, baş werin rêzkirin, û tenê yên baş werin parastin, û heta destûr neyê dayîn ku ew xwestekên baş xwesteka herî girîng a ji bo Xwedê bitepisînin.

Divê ew xwestek zindî û geş bimîne, û divê destûr neyê dayîn ku winda bibe an jî bimire. Mirov di bin xeyalek mezin de ye dema ku ji Xwedê dixwaze ku xwestekên wî yên dinyayî bicîh bîne lê ji wî naxwaze ku xwe nîşanî wî bide. Zarokekî xeyal bike ku bi berdewamî ji dê û bavên xwe daxwaz dike ku daxwazên wî qebûl bikin, û ne li ser wan dipirse û ne jî li ser wan difikire. Ev bêşukurî û înkara dilovaniya wan e, û di vê yekê de ders heye ji bo kesên ku difikirin.

Dema ku ev pirtûka jiyanê were sepandin, mirov tenê dê bi zanîna giyanî ya ku di dema rêwîtiya xwe ya li ser rûyê erdê de bi dest xistiye re be. Ji ber vê yekê, divê Xwedê her dem di hişê mirov de hebe, bi berdewamî gazî Wî bike û qet Wî ji bîr neke ger mirov bi rastî ji pêşeroja xwe ya giyanî re eleqedar be. Dema ku em bi Xwedê re di têkiliyê de ne, em ê bibînin ku hemî xwestek bi awayekî sirrî têne bicîh kirin. Lê divê em pêşî li Xwedê bigerin. Ew comerd e û her tişt daye me, lê em ê wî tenê bibînin dema ku em bi diyariyên Wî razî nebin lê berê xwe bidin Diyarker Bi Xwe. Em ê Wî nas bikin heya ku em di lêgerîna xwe de dilsoz bin, di xwesteka xwe de ku em nêzîkî Wî bibin û hebûna Wî ya pîroz biceribînin.

Astengiya herî mezin a ku mirov pê re rû bi rû dimîne, ew bi xwe ye. Dema ku ew hewl dide bêdeng rûne û li ser mijarên giyanî bifikire, ji nişkê ve ramanên dinyayî derdikevin holê, bala wan dikişînin û nahêlin ku bigihîjin armanca xwe. Divê ew xwe perwerde bikin ku raman û laşên xwe kontrol bikin, û bi vê yekê, ew ê bihuşte veguhêzbar di giyanê xwe de hilgirin. Di jiyan an mirinê de, di bihuştê de an dogehê de, ew bextewariya bilind dê bi wan re be.

Divê em bi kûrahî ji Xwedê re dua bikin, hesreta xwe ya mezin derbixin holê, bi zimanê dil, hesreta can

û bi fısıltandina wijdanê jê bipirsin, da ku ew me bibihîze û bersiva me bide. Lê heke mirovek nîvco dua bike û di heman demê de li ser tiştêkî din bifikire - tiştêkî ku Xwedê dizane ne xema wî mirovî ya sereke ye - ew ê bersiv nede.

Pêşî divê em Xwedê bibînin Niha dem hatiye Divê em li bendê nemînin, ji ber ku xeyal pir bi hêz in Jiyan zû derbas dibe, û şerm e ku meriv ji vê dinyayê derkeve bêyî ku armanca jiyanê bizanibe Divê em her gava ku kêliyêk wextê me yê vala hebe bifikirin Her çend di destpêkê de duayên we neyên bersivandin jî, ji dîlovaniya Xwedê bêhêvî nebin, lê bi dilpakî dua bikin û bawer bikin ku duaya we dê were bersivandin

Min di jiyana xwe de şahidiya delîla herî mezin a bersiva Xwedê ya ji bo duayan kiriye. Lê bersiveke wisa hewceyê hewldanê ye, ji ber ku bêyî têkoşînê tiştêk girîng nayê. Medîtasyon ji bo eşkerekirina sirên jiyanê û ketina Padîşahiya Xwedê girîng e.

Adetên xirab û tiştên din ên ku bala mirov dikişînin dê hewl bidin ku hewlên te têk bibin û biryardariya te lawaz bikin. Lê heke tu dixwazî bextewar bî, fikrên xwe ber bi Xwedê ve bizivîrîne, û tu ê wî nêzîkî xwe bibînî.

Xwestekên ji bo kêfên erdî kişandineke magnetîkî diafirînin ku mirov dikişîne vê erdê, jiyan piştî jiyanê Vegera bo beden ji bo kesên ku daxwazên xwe di Xwedê de dîtine nehewce dibe Her gava ku ew dixwazin her xwestekê pêk bînin, ew li ser wê difikirin, û ew li ber wan diyar dibe Diya min piştî mirina xwe ji min re xuya bû, û ez bi dîtina wê teselî bûm û ji Xwedê re ji bo qenciya Wî spas kirim Bi rastî, Ew Herî Comerd û Herî Dîlovan e Ew daxwazên me pêk tîne da ku evîn û spasdariya xwe ji me re nîşan bide dema ku em di dilê xwe de cihê yekem didin wî.

Dema ku mirov digihîje Xwedê, ew dibe serwerê jiyan û çarenûsê. Divê em ne aram bin heta ku hebûna xwedayî di jiyana me de bi awayekî xurt bicîh nebe. Ew ê her tiştê ku em dixwazin bide me û dê me biceribîne.

Astengiyên li ser rêya giyanî pir û mezin in, lê gava em di nav wan ceribandinan re derbas dibin û li ser wan astengiyan serdikevin, divê em bibêjin: "Ya Xudan, Te duayên min bersivand û daxwazên min ên herî mezin bi cih anîn, ji ber vê yekê dilê min bi hebûna Te dewlemend bûye û canê min bi ronahiya Te dibiriqe." Aştî li ser te be

Altruîzm hişmendiye berfireh dike

Dema ku hûn niyetên baş ji yê din re dişînin,
hişmendiya we berfireh dibe. Dema ku hûn li ser cîranê xwe
difikirin, beşek ji hebûna we ligel wê ramanê azad dibe. Lê
tenê fikirîn têrê nake; divê em amade bin ku fikirînê bixin
.pratîkê

Zewac derseke altruîzmê ye. Du kes hewl didin jiyanê bi
hev re parve bikin. Paşê zarokên û dê û bav tiştên xwe bi
hev re parve dikin. Lê tenê li ser malbata nêzîk û ne li ser
kesekî din (ango, ez û tu an tenê em) fikirîn cureyekî
.xweperestiyê ye

Dem wê were ku hezkiriyên me dê ji me birevin; ev rêya
jiyanê ye. Ev yek ji me re tîne bîra xwe ku armanca dawîn a
mirovahiyê ew e ku sînorên hişmendiya me bi xebata ji bo
yê din û parvekirina bereketên jiyanê bi wan re berfireh
.bike

Altruîzm ji xwediyê xwe re gelek bereket û bextewariyek
mezin tîne, ji ber ku bi saya altruîzmê mirov bextewariya
xwe diparêze. Armanca min ew e ku ez yê din bextewar
.bikim, ji ber ku bextewariya min ji bextewariya wan tê
Em nikarin bi rastî tama serkeftinê tam bikin heya ku em
bextewariya xwe bi yê din re parve nekin. Ez ne tenê behsa
.endamên malbatê dikim, lê behsa hemû mirovan dikim
Divê em li yê din bifikirin û bi qasî ku ji destê me tê
alîkariya wan bikin. Ev nayê wê wateyê ku em xwe feqîr
bikin, lê belê em eleqeyek rasteqîn û dostane ji bo yê din
.nîşan didin û amade ne ku em xwe parve bikin
Divê em pêşî prensîbên rastiyê li ser xwe bicîh bînin. Ger
em bi xwe ne altruîst bin, em nikarin altruîzmê fêrî yê din
bikin. Ger em bi xwe dest pê bikin, em ê ji bo yê din bibin
.mîna kek baş

Min jiyana xwe ji bo xizmetkirin û sûdwerigirtina ji bo yê
din terxan kiriye. Min gelek rêwîti kiriye û ji bo temaşevanên
mezin ders dane. Lê ez dizanim ku ez bi nivîs û hînîkirinê
.xwe çêtirîn xizmeta yê din dikim

Girse tên da ku guh bidin dersan, ne hewce ye ku ji ber
evîna rastî. Mirov ji bo îlham û rehetiya giyanî tên. Lê ez
giyanên ku li rastiyê digerin, yê ku ji Xwedê hez dikin
dixwazim. Ji ber vê yekê min bal kişandiyê ser pêwîstiya
.meditasyonê li ser Xwedê û hîn ji balê dikişînim ser vê yekê
Hemû lêgerînerên cidî û berdewam di lêgerîna xwe ya
giyanî de, eger ew bi xwestek û xîret berdewam bikin, dê bi
.serkeftinê tacîdar bibin

Divê em bi hemû dil, hiş, can û hêza xwe ji Xwedê hez
bikin, û cîranê xwe wek xwe hez bikin
Hezkirina Xwedê bi hemû dil, hiş, can û hêza xwe tê çî
?wateyê

Dil tê wateya hest, hiş tê wateya balkişandinê, giyan tê
wateya ahenga kûr a giyanî di meditasyonê de, û hêz tê
.wateya beralîkirina hemû enerjiya me ber bi Xwedê ve
Ev tê vê wateyê ku meriv ji Xwedê bi hemû hestên xwe,
bi hemû balkişandina xwe li ser meditasyonê, bi veguheztina
enerjî an hêza jiyanê ji madeyê ber bi ruh ve, û bi
.veguheztina balê ji laş ber bi Xwedê ve, hez bike

Bêyî hizirkirinê hezkirina Xwedê ne mimkûn e, ji ber ku
tenê bi riya hizirkirinê em dikarin xwezaya xwe ya giyanî
wekî giyanek ku bi Xwedayê ku ew li gorî wêneya xwe
.afirandiyê ve girêdayî ye, fam bikin

Divê em di hundirê xwe de textek ji bo evîna bilind a
Xwedê ava bikin. Tiştê di jiyanê de girîngtir nîne.
Armanaceke bilindtir ji hezkirina Wî, axaftina li ser Wî û
ronîkirina yê din ji bo Wî tune. Ez ji mirovan tiştê din
.naxwazim

Xweşhaliyek e ku ez ezmûna xwe ya giyanî bi kesên ku
bi dîlpakî lê digerin re parve bikim. Tiştê ji axaftina bi wan

re li ser Xwedê û alîkariya wan dike ku hebûna Wî biceribînin,
.kêfxweşiyek mezintir nade min

Xweş e ku meriv ji Xwedê û ji xulamên Wî hez bike.

Dema ku em wî dibînin, em hezkirina Wî di her kesî de hîs
.dikin. Di gerdûnê de hêzek ji hêza evînê mezintir tune

Ez Xwedayê herî bilind li ser esman û okyanûsan rûniştî
dibînim û li ser textê hişmendiya xwe ez Wî di hundirê min û
di giyanên hemûyan de dibînim û ez Wî di hemû şikl û
.xuyabûnên Wî yên bêdawî de di afirandinê de hembêz dikim

Eger xweperestî nebûya, dinya dê bibûya bihuşt

Eger dinya dev ji xweperestiya xwe ya xerab berdaya,

em ê li ser vê erdê bihuştê bibînin

Tovên şer di dilê xweperestiya xerab de ne. Mirovên

pêşîn pêşî çokên kevirî bi kar anîn, ku paşê veguherî tîr û

kevanan, da ku xweperestiya xwe ji xweperestiya yên din

biparêzin. Paşê, tîfing û tabanca hatin îcadkirin, paşê çekên
makîneyî, û paşê bombe û gazên jehrîn - hemî ji bo parastina

.xweperestiya komek mirovan ji xweperestiya komeke din

Potansiyela wêranker a mirovahiyê ji potansiyela xwe ya

avaker bêtir mezin bûye û pêş ketiye. Ev kelandina xerab -

kelandina xweperestiya xerab - dê di dawiyê de biteqe. Lê

mixabin, gelek jiyan dê berî ku mirovahî şiyar bibe û fêr

bike ku xweperestiya neteweperwer ne kêmtir zirardar e ji

xweperestiya kesane. Neteweyek bi bingeheke ji komên piçûk

pêk tê, û ew kom ji takekesan pêk tên; divê mirov bi xwe

.dest pê bike

Di encama vê xweperestiya kirêt de, şer derdikevin,

hevsengiya aborî têk diçe, û krîz û dû re jî depresyon dest pê

.dikin

Sînorên di navbera welatan de sabît nînin, û hikûmetên

.cîhanê bi berdewamî diguherin

Xoperestiya ku bêyî ku maf û bextewariya yên din li

bextewariyê digere, an jî ji bo armancên xwe maf û

berjewendiyên yên din binpê dike, dibe sedema xizanî,

.bêbextî û bêbextiyê

Dewlemendkirina xwe bi hesabê yên din xeletiyêke
mezin e. Komunîzm, ku ji derve soza dewlemendî û
serfiraziyê dide girseyan, dê bi ser nekeve û rojekê dê
hilweşe ji ber ku ew li ser zorê û tepeserkirina azadiyên
kesane ye (Nîşe: Ev ders ji hêla Mamoste Paramhansa ve di
sala 1937an de hatiye dayîn, û ev encam bi rastî jî pêk
hatiye!)

Mirovên mezin li ser bingeha xwestekê giyanî ya dilsoz
.ji bo dayîne, alîgiriya fedakariyê diparêzin
Eger kesek tenê li ser dest û lingên xwe bisekine û serê
xwe paşguh bike, mêjî dê nikaribe ji bo rêberiya jêhatîyên
motorî bixebite. Divê hemî fonksiyonên laşî hevrêz bin. Bi
heman awayî, hiş (biryarder) di netewe û civakan de divê bi
dest û lingan (hêza kar) re bi hevrêzî bixebitin, ji ber ku eger
berjewendî li hev bikevin, rêzik dê hilweşe, kaos dê serdest
.be û êş dê çêbibe

Du mamoste li cîhanê hene. Yê ku Xwedê wek rêber û
şêwirmendê xwe bigire, ji tiştekî natirse. Yê ku Şeytan wek
.rêber û rêberê xwe bigire, dê gelek êşê bikişîne
Peyva sereke ji bo piraniya mirovan di vê jiyanê de "ez"
e. Kesên ku xwedî meyl û meyla giyanî ne, bi qasî ku li xwe
difikirin, li yên din jî difikirin. Kesên ku tenê li xwe difikirin,
dijminatî û kîna kesên li dora xwe tînin ser xwe. Lê yên ku
hest û berjewendiyên yên din li ber çavan digirin, dibînin ku
.yên din li wan difikirin û li hestên wan jî li ber çavan digirin
Eger di bajarekî de sed kes hebin û her yek ji wan hewl
bide ji yên din tiştekî bistîne, wê demê her yek dê nod û neh
dijmin hebin. Lê eger her yek hewl bide alîkariya yên din
.bike, wê demê her yek dê nod û neh dost hebin

Min bi vî awayî jiya û bi dayîna ji bo yên din tiştek winda
nekir. Bi rastî, her tiştê ku min da, bi kerema Xwedê zêde bû,
vegeriya min. Niha ez bêriya tiştekî nakim, ji ber ku tiştê ku
di kûrahiya dilê min de heye ji her tiştê ku dinya dikare
pêşkêş bike mezintir û biqîmettir e. Tiştê ku mirov bi rastî lê
digere bextewarî ye, û gava ku bextewarî bi dest dikeve,

hewcedariya bi şert û mercên ku dibin sedema wê winda
.dibe

Hesabê min ê bankê tune ye, ji ber ku tenê garantiya
min li vê dinyayê hestên baş ên ku mirov li hember min hene
ne. Ez ji ti garantiyek din a dinyayê bawer nakim.
.Dewlemendiya rastîn di dilê bira û hevalên xwe de jîyan e
Dema ku em fedakar bin, em bextewar dibin. Û heke em
vê rêbazê qebûl bikin, yê din ên li dora me dê ji reftara me
bandor bibin û hewl bidin ku me teqlîd bikin. Divê em
xweperestiyê, ku koka hemû xerabiyên takekesî û neteweyî
.ye, ji holê rakin

Pîroz li hewayê rabû
Ji pirtûka "Felsefeya Hindistanê di Jiyana Yogîyekî
de"

"Şeva borî min Yogîa çend lîngan li hewa
daliqandî dît."

Bi wê hevoka balkêş, hevalê min Upendra Mohan
Chaudhry dest bi axaftina xwe kir.

Bi coş kenîya û got, "Dibe ku te navê wî texmîn
kiribe: ma mebesta te ne Bhadurî Mahasaya ye ku li
ser rêya jorîn a çerxerêyê dijî?"

Upendra bi serê xwe razî bû, her çend ew hinekî
xemgîn bû ku nûçe bi riya wî nehatibû gihîştin min.
Hevalên min dizanibûn ku ez çiqas meraq dikim li ser
pîrozan, û ew her gav kêfxweş bûn ku min bi yekî nû
bidin nasîn.

Min berdewam kir û got, "Mala yogîyê pir nêzîkî
mala me ye, û ez bi rêkûpêk serdana wî dikim."

Gotinên min bala Upendra kişand, ji ber ku ev
eleqe li ser rûyê wî diyar bû, û min lê zêde kir:

"Min dît ku ew kiryarên mûcîzeyî pêk tîne. Wî heşt
teknîkên nefesgirtinê ⁽¹⁾ yê yogaya kevnar wekî ku ji
hêla zana Patanjali ve hatine tomar kirin, bi dest
xistiye ⁽²⁾. Rojekê, Bhadurî Mahasaya bi hêzek ecêb
Bhastrika Pranayama li ber min pêk anî ku min hest

kir ku bahozek bihêz bi rastî di odeyê re derbas bûye! Piştî, wî ev nefesa bahozî aram kir û di rewşek hişmendiya bilind de bêliv ma ⁽³⁾. Atmosfera aştiyê ya ku piştî vê bahozê hat, ewqas zelal û nayê jibîrkirin bû."

Dengê Upendra bi bêbaweriyê tijî bû dema ku wî got, "Min bihîstîye ku ew pîroz qet ji mala xwe dernakeve, gelo ev rast e?"

Min bersiv da: "Belê, ev rast e! Ew bîst sal in di mala xwe de asê maye. Lêbelê, ew qedexeyên vê qanûna hişk a ku di betlaneyên me yên pîroz de li ser xwe ferz kiriye sivik dike, û ber bi rêya kêlekê ve dimeşe ku lê dilxwaz dicivin, ji ber ku Saint Bahaduri bi dilê xwe yê diloan tê nasîn."

Wî got: "Lê çawa ew pîroz di hewayê de daliqandî dimîne û li dijî qanûna kişandina erdê derdikeve?"

Min bersiv da: "Laşê yogiyê bi hin tetbîqatên nefesê yên pranayamayê qelewiya xwe winda dike, û dû re ew dikare mîna beqekê bifire an bazde. Heta pîrozên ku yogaya kevneşopî nakin jî dema ku dikevin rewşên bilind ên hesreta zêde ya Xwedê, di hewayê de diherikin."

Meraq di çavên Upendra de geş bû û wî got, "Ez dixwazim bêtir li ser vî zîlamê zana bizanibim. Tu beşdarî civînên wî yên êvarê dibî?"

Min got, "Belê, ez gelek caran serdana wî dikim, û ez bi jîrî û şehrezayiya wî ya ecêb pir bandor dibim. Carinan kenê min merasîma civînê xera dike. Her çend ev yek ne aciz dike jî, şagirtên wî bi hêrs li min dinêrin!"

Wê piştî nîvro, di rêya xwe ya ji dibistanê de, ez li mala Bhaduri Mahasaya rawestiyam û min biryar da ku serdana wî bikim. Yogî bi tenêtiyê dijiya, li qata jêrîn ji aliyê şagirtêkê ve dihat parastin. Ev şagirt li hember mêvanan pir baldar bû û ji min pirsî ka randevûyek

min bi mamosteyê wî re heye. Lê mamoste tavi lê xuya bû, çavên wî dibiriqîn, bi vî awayî ez ji avêtina di cih de xilas kirim. Wî ji şagirt re got:

"Bila Mukanda her dem ku bixwaze were. Qanûna tenêtiyê ne ji bo rehetiya min e, lê ji bo rehetiya yên din e. Mirovên dinyayî ji rastgoyiya me rehet nabin, ku ev yek serbilindiya wan dişikîne. Pîroz ne tenê kêmin, lê di heman demê de tevlihevker in. Heta di Nivîsarên Pîroz de jî, em carinan dibînin ku ew ji bo yên din şerm dikin."

Ez li pey Bhaduri Mahasaya çûm mala wî ya sade ya qata jorîn, ku ew kêman caran jê derdiket. Mamoste bi gelemperî bi vekişîna ji raya giştî, şewq û cazîbeya cîhanê paşguh dikan. Cîhan kêman caran bala xwe dide wan heta ku ew di salnameyên demê de bi awayekî xurt bicîh nebin, ji ber ku hevdemên şehreza ne bi tenê bi wan kesên ku di sînorên teng ên niha de dijîn ve sînordar in.

Min got, "Aqilmendê mezin, tu yekem yogî yî ku min nas kiriye ku her dem di mala xwe de dimîne"

Wî bersiv da, "Carinan Xwedê pîrozên xwe di axek neçaverêkirî de diçîne da ku em nefikirin ku em dikarin wan bi qaîdeyek taybetî ve girêbidin."

Pîroz bi lingên xaçkirî rûniştibû û fikirîbû, laşê wî yê zindî di pozîsyona lotusê de razayî bû. Her çend ew ji heftê salî mezintir bû jî, laşê wî ji ber rûniştina dirêj ti nîşanên pîrbûn an şilbûnê nîşan nedida. Bi hêz û dirêj, ew bi her awayî bêkêmasî bû. Rûyê wî taybetmendiya şehrezayê ku di nivîsarên pîroz de wekî serxweş, bi rihek tijî, her gav rast rûniştibû, çavên wî yên aram li ser Hebûna Îlahî bûn.

Ez li gel ewliya rûniştim û difikirîm, û piştî saetekê dengê wî yê nerm ez şiyar kirim:

"Tu gelek caran dikevî rewşek bêdengiyê, lê gelo tu gihîştî rewşek hişyariya rastîn a Xwedê?"

Pîroz dixwest ji min re bibîr bîne ku ez ji meditasyonê bêtir ji Xwedê hez bikim, û lê zêde kir: "Amûrê bi armancê re tevlihev neke, û amûrê neke armanca xwe"

Wî çend mango pêşkêşî min kirin, û bi zîrekî xwe yê bilez, ku tevî xwezaya wî ya cidî jî min ew qas xweş dît, got:

"Xwesteka mirovan a ji bo yekbûna bi xwarinê re ji xwesteka wan a ji bo yekbûna bi Xwedê re pir mezintir e."

Ev gotina tinazan kenek bilind li cem min çêkir, û çavên wî bi hezkirinê nerm bûn dema ku wî got, "Çi kenek!" Rûyê wî cidî bû lê dîsa jî bişirînek bextewar li ser çavên wî yên mezin ên mîna lotusê bişirînek pîroz û hundurîn vedişart.

Pîroz bi tiliya xwe nîşanî çend zarfên stûr ên li ser maseyekê da û got: "Ev name ji Amerîkaya dûr ji min re hatine. Ez bi gelek komeleyan re nameyan dişînim ku endamên wan eleqeyek nîşanî yogayê didin. Ew Hindistanê bi têgihîştinek çêtir ji ya Kolumbus vedidîtin! Ez kêfxweş im ku alîkariya wan bikim, ji ber ku zanîna yogayê, mîna ronahiya rojê, ji bo her kesê ku lê digere belaş e."

"Tiştê ku aqilmendan ji bo rizgariya mirovahiyê pêwîst dîtine, divê ji bo Rojava neyê sistkirin. Rojhilat û Rojava, tevî ezmûnên xwe yên derveyî yên cuda, ji aliyê ruhî ve dişibin hev, û bêtir pratîkkirina yek ji rêyên giyanî yên yogayê, hêviya pêşketin û serfiraziyê nînin."

Pîroz di çavên xwe yên aram de min girt, û min wê demê fêm nekir ku gotinên wî pêxemberîtiyek veşartî bûn. Heta niha jî, dema ku ez van gotinan dinivîsim, min wateya tevahî ya îşaretên wî yên bêzerar ên ku rojekê ez ê hînkirinên Hindistanê bînim Rojava, fêm nekiriye.

Min got, "Ey şehrezayê mezin, çiqas xweş dibe ku tu ji bo xêra mirovahiyê pirtûkek li ser yogayê binivîsî!"

Wî bersiv da, "Ez xwendekaran perwerde dikim ku, ligel xwendekarên xwe, dê bibin pirtûkên zindî yên ku li hember rizîbûnê, guhertinên xwezayî yên demê û şîroveyan ne xwezayî yên rexnegiran li ber xwe didin."

Em bi yogî re bi tenê man heta ku şagirtên wî êvarê hatin, wê demê wî yek ji dersên xwe yên bêhempa pêşkêş kir. Mîna lehiyek nerm, wî kavi û bermahiyên psîkolojîk ên guhdarên xwe ji holê rakir û ew ber bi Xwedê ve bir. Mesela wî ya ecêb bi Bengalî bêkêmasî hatin vegotin.

Wê êvarê, Bhaduri aliyên felsefî yên cûrbecûr ên jiyana prensesê Rajput a serdema navîn a bi navê Mirabai, ku ji bo pîrozbûnê jiyana dewlemend a qesrê berda, lêkolîn kir. Di destpêkê de, asketek navdar, Sanatna Goswami, red kir ku wê wekî şagirtek qebûl bike ji ber ku ew jin bû, lê bersiva wê wî anî ser çokên xwe dema ku wê got:

"Ji mamoste re bêje ku ez li gerdûnê ji bilî Xwedê ti mêr nas nakim. Ma em hemû li ber Xwedê ne jin in?"

(Ramanek pîroz heye ku Xwedê prensîba yekane ya erênî û afirîner a gerdûnê ye, û afirandina Wî ji bilî xeyalek neyînî tiştek din nîne)

Mirabai helbestvanek bû, û wê gelek helbestên tijî kêfxweşiya giyanî nivîsandin ku hîn jî di nav xezîneyên edebî yên Hindistanê de têne hesibandin. Ez li vir yek ji wan werdigerînim îngilîzî (ew ji hêla Mehmûd Abbas Masoud ve ji bo helbestên erebî hatiye wergerandin):

**Ger laş her tim were şuştin, ew ê were zanîn
Ez ê di nivê deryayê de bibûma şêr**

Eger ew nebat bixwe, bê guman ew ê fêm bike

**Ez ê bi serbilindî şiklê bizinekê bigirim
Eger hejmara rozariyan bê jimartin, ew ê xuya bibe ku**

**Min bi mûyên mezin pesnê Xwedê dida
Xwezî pût xwe bispêrin secdeyê
Min ê li ber çiya û zinaran serî bitewanda
Xwezî tenê şîr bikariba bihata vexwarin
Ji bo ku çêlik û zarokên biçûk tam bikin
Eger devjêberdana jina xwe bibe sedema
Bi hezaran dê tavilê bi bijartina xwe werin kastrkirin**

**Ev hemû ji bo eşkerekirina wê ne bes e
Na, û ew ê qet nikaribe perdeyê rake
Xwedê bi yek şertî dê xuya bibe:
Evîn û hesreta dilek mîna agir**

Hin xwendekaran rupî danîn nav pêlava Bhaduri, ku li kêleka wî dirêj bû dema ku ew di poza yogayê de rûniştibû. Ev pêşkêşa adetî li Hindistanê îfadeya rêz û teqdîrê ye, ku nîşan dide ku xwendekar milkên xwe yên madî datîne ber lingên mamosteyê xwe. Hevalên diloan nîşaneyê lîstikê û parastina Xwedê ne ji bo kesên ku ew ji wan hez dike.

Yek ji şagirtan bi kelecana li mamosteyê rêzdar nihêrî dema ku ew çû xatirê wî û got, "Bi rastî jî, tu ecêb î, Mamoste! Te dev ji dewlemendî û rehetîya xwe berda da ku tu li Xwedê bigerî û şehrezayiyê bidî me" (Çimkî baş dihat zanîn ku Bhaduri Mahasya di ciwaniya xwe de dema ku biryarek teqez da ku rêya yogayê bişopîne, dev ji dewlemendiyek mezin a malbatê berdabû).

Pîroz bersiv da, "Lê tu berevajî vê yekê dikî!" Xalên mamoste şermezariyek nerm nîşan didan, û wî berdewam kir, "Min ji bo evîna padîşahiyek gerdûnî ku

bextewariya wê bêdawî û bêdawî ye, çend rupî û kêfên bêwate berdane. Ji ber vê yekê hûn çawa dikarin bibêjin ku min xwe ji tiştêkî mehrûm kiriye? Ew mirovên kurtbîn ên vê dinyayê ne ku bi rastî dev jê berdidin! Ew padîşahiyek pîroz berdidin ku wekhev nîne, kêfên erdî yên kêr dixwazin ku ne birçîbûnê têr dikin û ne jî têr dikin!"

Min bi vê nêrîna cuda ya asketîzmê û asketîzmê kenîya: dema ku yek ji wan pîrozê belengaz ji Croesus dewlemendtir û navdartir dike, ya din milyonerên herî mezin ên cîhanê vediguherîne belengazên bêçare ku nizanin ji ber şerma xizaniyê çî dikişînin.

Mamoste axaftina xwe bi teşwîqkirina baweriya bêqusûr bi dawî kir û got: "Sîstema îlahî karûbarên me birêve dibe û pêşeroja me bi aqilmendiyeke rêk dixê ku ji ya ku şîrketên sîgorteyê peyda dikin wêdetir e. Cîhan tijî mirovên dilgiran e ku baweriya xwe bi rêbazên parastinê yên derveyî tînin. Ramanên wan ên bi êş mîna birînên li ser eniya wan in. Yek û Bêhempa, yê ku ji kêliya ku em ji dayik bûn ve hewa û şîr da me, dizane ka çawa roj bi roj ji perestvanên xwe re her tiştê ku ew di jiyana xwe de hewce dikin peyda bike."

Piştî bidawîbûna dersên xwendinê, min serdanên xwe yên cem pîroz berdewam kirin, û bi coşêke bêdeng ku alîkariya min kir ku ez hebûna xwedayî fam bikim. Rojê pîroz ji mala me ya li Gurbar Road dûrî Rêya Ram Mohan Roy koçî kir, ji ber ku şagirtên wî yên diloan ji wî re wargehek nû ya bi navê Tajendramath ⁽⁴⁾ ava kirin.

Her çend tiştên ku ez ê di vê bîranînê de vebêjim zû bin jî, ez ê li vir gotinên dawîn ên ku Bhaduri Mahasya ji min re gotî behs bikim. Demek kurt berî çûyîna min a ber bi Rojava ve, ez çûm xatirê wî bixwazim û bi dilnizmî li ber wî tewandin, dua kir ku duaya wî ya xatirxwestinê bikim. Wî got:

"Kurê min, bi kerema Xwedê here, û rûmeta Hindistana kevnar wek mertalê parastinê bigire. Serkeftin li ser eniya te hatiye nivîsandin, û eşrafên dûr dê te bi xêr û xweşî pêşwazî bikin."

Çavkanî: Otobiyografiya Yogî (Felsefeya Hindî di Jiyana Yogîyekî de)

Jêrîn

(1) Ev teknîka nefesgirtinê wekî pranayama tê zanîn, ku kontrolkirina hêza jiyane an çalakiyê (prana) bi rêkxistina pêvajoya nefesgirtinê ye. Pranayama bhasrika ("zengil"): ji bo aramkirina hişê dixebite.

(2) Patanjali mezintirîn şîrovekarên kevnar ên li ser yogayê ye.

(3) Di gotarekê de di sala 1928an de, Profesora Jules Bois ê Sorbonne diyar kir ku zanyarên Fransî li ser hişmendiya bilind ceribandin kirine û hebûna wê qebûl kirine. Wî ew wekî "beramberê hişê nehişmend di têgeha Freud de" bi nav kir. Ev hişmendiya bilind jêhatîbûn û taybetmendiyeke ku mirovekî bi rastî mirov dike, ne tenê heywanekî pêşketî, dihevine. Zanyarê Fransî zelal kir ku şiyarbûna hişmendiya bilind "divê ji pêşniyar an hîpnozê were cudakirin. Hebûna hişmendiya bilind bi felsefî tê nas kirin, û ew di bingehe de xweya bilind e ku ji hêla Emerson ve hatî vegotin, ku zanistê tenê vê dawiyê qebûl kiriye" Emerson di gotara xwe de (The Higher Soul) got: "Mirov rûyê perestgehek e ku hemî şehrezayî û qencî tê de ye, û bi gelemperî tiştê ku em jê re dibêjin mirov: mirovê xwarin, vexwarin, çandin û hesabkirinê wêneyek derewîn a rastiya xwe ya bingehîn dide. Lê giyanê ku ew amûr û îfadeya wê ye, ger destûr were dayîn ku bi riya raman û kiryarên wî xuya bibe, em ê neçar bimînin ku serê xwe bitewînin ji ber ku em ê wê hingê li ber xwezaya giyanî û li ber hemî taybetmendiyeke îlahî bisekinin."

(4) Navê wî yê tevahî Tajnaramath Bhaduri bû, û "math" di zimanê Hindî de tê wateya cihê perestînê, ku pir caran behsa keşişxane an keşişxaneyekê dike. Di nav pîrozên ku "di fezayê de difiriyan" de Saint Joseph ji Cupertino hebû, pîrozekî sedsala 17an ku ezmûnên wî yên bêhempa ji hêla şahidan ve hatine belgekirin. Saint Joseph rewşek heyranî û

ecêbmayînê li cîhanê nîşan da, ku di rastiyê de bîranînek Xwedê û girêdanek kûr bi Wî re bû. Birayên wî yên li keşîşxaneyê nehiştin ku ew li ser sifreya hevpar xizmetê bike da ku ew bi porselenê nefire. Bi rastî, pîroz ji ber ku nekarîbû demek dirêj li erdê bimîne, nikaribû erkên dinyayê pêk bîne! Carinan, tenê dîtina peykerê pîroz bes bû ku wî ber bi firîna vertîkal ve bibe, li dû wê ew ê şahidiya her du pîrozan - mirov û kevîr - bi ezmanan re bifirin bike.

Saint Teresa ya Ávila, pîrozeke bi rûmeta giyanî, bilindbûna laşê jê aciz dikir. Bi gelek erkên îdarî bargiran bû, wê hewl da ku ceribandîna firîna rawestîne, lê bi ser neket û di vî warî de nivîsand: "Ger Xwedê nexwaze, tedbîr bêkêr in" Laşê Saint Teresa, ku li dêrek li Alba, Spanya hate veşartin, çar sedsalan bêqusûr ma, bîhna wê dişibîya gulên sor, û bêhejmar mûcîze jê re hatin vegotin.

(Ev mûcîze her wiha tiştên ku di Qurana Pîroz û kevneşopiyên Pêxemberî yên bilind de hatine behskirin, wek çîroka Gelê Şikeftê û daxwaza ji Meryemê (silavên Xwedê lê bin) ku qurmê hişk ê dara xurmê bihejîne da ku xurmên gihîştî ji demsala xwe bişkên, û her wiha çawa Xwedê ji Meryemê re xwarin da, li gorî tiştên ku di Sûreya Îmran de hatine behskirin (Her cara ku Zekerîya di perestgehê de diçû cem wê, ew li cem wê xwarin didît. Wî got: "Ey Meryem, ev ji ku derê ye?" Wê got: "Ji Xwedê ye") û her wiha çîroka Cûreyê perestvan û kurê ku di dergûşê de axivî, û her sê kesên ku ketin şikeftê û kevîr ji wan dûr ket û mûcîzeyên din) tînin bîra me.

Îrade û bandora jîngehê

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiyê de kok girtine, wek .wan raman û kiryanan şîn bûne û fêkî dane

Tenê ji bo Xwedê ez dijîm û dixebitim. Tu ceribandin an xeyalên dinyayî tune ne ku min bikişînin. Min bi çavê aqil û têgihîştinê nihêrî û perdeyên xapandin û xeyalê qul kirin. Divê hûn jî fêr bikin ku serdana we ya vê axê demkî ye. Hûn jî bo yek armancê li vir in: ku hûn dersên pêwîst fêr bibin û alîkariya hemî kesên ku di jiyana de li ser rêya we rast tên .bikin

Her sibeh ez ji Xwedê dixwazim ku ji min re bêje ka ew çî dixwaze ez bikim, û wê hingê ez dibînim ku ew bi dest û .hişê min re dixebite û her tişt li gorî daxwaza wî dimeşe Ceribandin û tengahiyên mezin ne ji bo şikandina mirovekî an jî felckirina îradeya wî tên, lê belê ji bo ku ew mezinbûna Xwedê binirxînin û rêzê li qanûnên Wî bigirin, ku bi riya wan ew dikarin bigihîjin bextewariya rastîn. Xwedê van ceribandinên dijwar naşîne ji ber ku ew bi piranî ji aliyê mirovan ve hatine afirandin. Tiştê ku ji mirovahiyê tê xwestin ev e ku hişmendiya xwe ji xewa bêxemiyê şiyar bike û ji .tariya nezanîne derkeve ber bi ronahiya zanîne ve Xwe perwerde bike ku aştiyê hîs bikî, ji ber ku her ku tu
vê yekê bêtir bikî, tu ê wê hêzê di jiyana xwe de bêtir hîs
.bikî

Hêzeke bilindtir heye ku rêya te ronî bike û tenduristî, bextewarî, aşî û serkeftinê bide te, eger tu berê xwe bidî wê .ronahiya îlahî

Piraniya caran, hestên me soza kêfên demkî didin me lê di dawiyê de êş û azarên dirêj tînin. Lêbelê, fezîlet û bextewariya rastîn hindik soz didin, lê di dawiyê de kêfxweşiyek paqij û mayînde didin me. Ji ber vê yekê ez bextewariya hundirîn û mayînde wekî kêfxweşiya rastîn û .kêfxweşiyên hestî yên demkî wekî tenê kêf dibînim

Eger mirovek adeteke xirab hebe ku wî aciz dike û wî di şevê de şiyar nake, ew dikare bi dûrketina ji her tiştê ku dibe sedema an teşwîqkirina wê, bêtir ku li ser wê bisekine da ku wê bitepisîne, jê xilas bibe. Ev rêyek nerasterast e ji bo têkoşîna li dijî wê. Lê rêyek rasterast û erênî jî heye: bi

rêvebirina ramanên xwe ber bi adeteke baş ve û xebata ji bo
çandina wê heta ku ew bibe beşek ji jiyana wan ku ew
.dikarin pê bawer bin û pê ve girêdayî bin
Kesên xwedî karakterê baş bi gelemperî herî bextewar
in. Ew ji bo pirsgirêk û belayên ku rastî wan tên kesî sûcdar
nakin; di şûna wê de, ew wan bi xwe ve girêdidin û xwe bi
xwe berpirsiyar dibînin. Ew bi tevahî dizanin ku kes nikare
wan bextewar bike an jî wan aciz bike heya ku ew nehêlin ku
kiryar, gotin û ramanên yên din bandorê li wan bikin, çî bi
.awayekî erênî çî jî neyînî

Mirovên hişk bêbext in. Ew bi tevahî bê hest in, mîna
keviran. Divê mirov bi hemû raman, hest û têgihîştina xwe
bijî, û ji her tiştê ku li dora xwe diqewime hişyar û baldar be,
mîna wênekêşekî jêhatî ku li benda derfetên çêtirîn e ku
.wêneyên herî xweşik ên dûmenên herî xweşik bigire

Bexteweriya rastîn a mirovan di amadebûna domdar a
mirov de ye ji bo fêrbûn û tevgerîna bi awayekî rast û rêzdar.

Her ku mirov xwe bêtir pêş bixe, ew qas bêtir beşdarî
.pêşveçûn û bexteweriya kesên li dora xwe dibe

Kêm kes hene ku rewşa xwe analîz dikin û biryar didin

ka ew ber bi pêş ve diçin an paşve diçin. Wekî mirovên ku
xwedî têgihîştin, şehrezayî û têgihîştin in, erkê me yê herî
mezin ew e ku em şehrezayî û têgihîştinên xwe bi awayekî
rast bikar bînin da ku em bizanin ka em ber bi pêş ve diçin
an paşve diçin. Û heke têkçûn dubare bi ser me de were,

.divê em bêhêvî nebin an jî hêviya xwe winda nekin

Divê têkçûn wekî katalîzatorek tevbigere, ne wekî

astengkerek, ji bo mezinbûna me ya fîzîkî û giyanî

Têkçûn demsala herî baş û guncaw e ji bo çandina toven

serkeftinê

Divê mirov li ser windahî û têkçûnê neseke, lê divê

mirov dîsa û dîsa biceribîne, çî qas hewldanên berê pir û
dijwar bin jî. Divê her hewldanek nû piştî têkçûnekê baş were
plankirin û ji hêla rewşenbîrî ve were teşwîqkirin. Her wiha,
divê di navbera xwestekên madî û xwestekên giyanî de

hevsengiyek were danîn, bêyî ku yek ji wan li ser ya din siya
.xwe bigire

Tu mirovekî bi rastî ruhanî nikare bê serkeftina madî be

Û xemên madî yên tu kesî ewqas zêde nînin ku rê li ber wî
bigirin ku li ser Xwedê bifikire û dema pêwîst ji bo hizirkirin,
.xizmet û erkên ruhanî terxan bike

Têkçûna kronîk hîn dersên jiyanê fêr nebûye û
ruhanîparêzê xweperest ji ber paşguhkirina jiyanê madî xwe
.bi windakirina hevsengiya derûnî ceza dike

Eger kesek hemû kar û çalakiyên xwe ji bo xizmetkirina
yên din terxan bike û bi awayekî têrker wan bi dest bixe, wê
.demê ew bi rastî jî hêjayî nirxandin û spasdariyê ye

Divê em yekalî nebin; divê em çalakiyên xwe hevseng
bikin û kar û erkên xwe li gorî girîngiya wan bidin pêşiyê. Erk
ew e ku mirov bi kêfxweşî pêk tîne, ne ji bo qezenca madî.

.Divê erkê ruhanî û exlaqî di jiyanê de di rêza yekem de be
Her mirovek xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn e. Ew
xwediyê hemû hêzên pêwîst in. Hiş bi xwe hêzeke bilind e, û
.divê ew ji adet û têgehên kevnar û sînordarker azad bibe

Ramanên xerab dikarin mirovekî bibin hawîrdorek
zirardar ku tê de ew dikare xwe li gorî dilê xwe îfade bike.
Lêbelê, mirov dikare bi îradeya xwe raman û hişmendiya
xwe biguherîne, û di encamê de, hawîrdora xwe jî

biguherîne. Ger mirovek ji bo demek dirêj di hawîrdorek
zirardar de bimîne, ew hawîrdor dest pê dike ku bi awayekî
nehişmend bandorê li wan bike. Bi demê re, ew di dawiyê de

azadiya xwe ya hîlbijartina hawîrdorek saxlem û temam
winda dikin û dibin mijara bandorên neyînî yên wê hawîrdora
.zirardar

Bandora gerstêrk û stêrkan li ser jiyanê mirovan jî
têkiliya kişandin û dûrxistinê di navbera gerstêrk û laşên
mirovan de tê. Kesên ku îradeya wan xurt e, bi Xwedê re li
hev tên û li bendê nabin ku gerstêrk û stêrk kerema xwe
bidin wan. Berevajî vê, ew mîna meteorekî tûj rêwîtiya xwe

didomînin, bêyî ku ji bilî stêrka rêber a Xwedê, ku Roja Rojê û
.Xudanê Qanûn û giyanan e, bandor li wan were kirin

Nameyên ji şagirtên wî bo mamoste Paramahansa

Di Cild XIV a kovara Çanda Hundirîn de
Nameyên ku ji hêla nivîskarên wan ve ji welatên cuda
:hatine şandin, ku em ji wan jêrîn derdixin
Ez dixwazim ji we re ragihînim ku bi xwendina min a bi
baldaî ya dersên we

Min ronakbîriya giyanî wergirt
Yê ku min her gav lê geriyaye
Dersên te deriyên bextewariyê ji min re vekirine

* * *

Ez her roj pejirandinên te yê giyanî pratîk dikim
Ez dibînim ku ramanên neyînî hêdî hêdî kêr dibin
Tirs ji holê rabûn

Ez ji her kêliyê jiyanê xwe kêfê distînim
Spas ji bo alîkariya te

* * *

Ez gelek duayan distînim
Ji hînkirinên te yê giyanî
Ez bi kelecaneke mezin li benda xwendina ramanên we

me

Ez hemû hewla xwe didim ku wê di jiyana xwe de bicîh
bînim

,Dersên te xweş û kêrhatî ne

* * *

Ez di felsefeya we ya ecêb de dibînim

Ya ku îlham û heyraniyê dide

Spasiya min a kûr ji bo her tiştê ku we daye min

Ji alîkarî û rehetiya psîkolojîk

* * *

Hesteke min a gelek xurt heye ku wê heftane bistînim

Li ser dersek nû ji hînkirinên we

Ez di her dersê de kêf û ronakbîriyê dibînim

* * *

Spas ji kûrahiya dilê min

Ji bo ku ez xwezaya xwe ya hundurîn fam bikim,
alîkariya min bike

Û ji bo ku ez ji hêzên veşartî yên di hundurê min de
haydar bibim

Û ji bo ku ronahiya Xwedê nîşanî têgihîştina min bide

Bi saya dersên ku min ji te wergirtine

* * *

Ez hîn jî serdana te bi bîr tînim

Ew çar sal in di ramanên min de dijî

Ez hîn jî baweriya te ya bêdawî bi Xwedê tînim bîra xwe

Û evîna te ji bo mirovahiyê
Alîkariya min kir ku ez xwe nas bikim
Dema min fikirî ku ez bi tenê me
Ne heval û ne jî kesek heye ku bi min re hevxem be
Baweriya min bi xwe da û moralê min bilind kir
Wê îlham da min ku ez di rûbirûbûna şert û mercên
jiyanê de wêrek bim

* * *

Ji bo çil salan
Min gelek şaxên zanist û hunerê xwendin
Lê min ji wê hemû xwendinê tiştek fêhm nekir
Li ser tiştek ku bi ya ku min ji hînkirinên we fêr bûye re
berawirdî ye

* * *

Ez ji xwendina dersên te gelek sûd werdigirim
Eger hejmareke mezintir ji mirovan
Ew ramanên we dixwînin û bicîh tînin
Cîhana ku em tê de dijîn dê bibe
Ji ya xwe çêtir

* * *

Ez dixwazim ji kûrahiya dilê xwe spasiya te bikim
Ji bo bereketên ku ketine jiyana min
Ji dema ku min dest bi xwendina hînkirinên te bi baldarî
û baldarî kir

Spas dikim, û Xwedê hewlên te yên pêroz pêroz bike

Û xebata te ya ku ji bo xizmeta mirovahiyê hatiye

,terxankirin

* * *

Ji ber ku min ji te xwest ku tu ji bo serkeftina min dua

bikî

Rewşa min bi girîngî baştir bûye

Spasiya min a kûr û hêviya min ew e ku hûn ê

berdewam bikin bi dua bikin

* * *

Dema ku min peyama te ya dawî wergirt

Ez hîn jî di nav daristana tarî ya gumanan de digeriyam

Û ew nikarîbû rêya derketina ji wê daristanê bibîne

Lê spas ji Xwedê re, û duayên we yên taybet

Riya min zelaltir bû û baweriya min bi Xwedê xurtir bû

Rewşa min ji her alî ve baştir bû

Û ji kerema xwe her gav di duayên bersivdayî de min bi

bîr bînin

* * *

Dersên te gelek alîkariya min kirin

Û min jê sûdên mezin wergirtin

Û ev yek bi delîlên bêqusûr ji min re hate îspatkirin

Bandora pejirandinên we yên giyanî û ramana erênî

Ez ji spasdariyê sermest im

Ji ber tenduristî, şahî û aramiya ku ez hîs dikim
Ez hîs dikim ku ez rojane di meditasyonê de pêşkeftinê
dikim

* * *

Eger ne ji bo hînkirinê te yê ecêb û îlhambexş bûya
Jiyana min li ser vê asta erdê dê pir bi sînor bûya
Ez dixwazim ji bo baldariya we ya taybet spasiya we
bikim

Ya ku wê di sê salên borî de daye min

* * *

Spas ji bo kovara Çanda Ruhî
Ku ez her roj tê de bereket û xwarin ji bo giyan dibînim
Ez ji Xwedê re şikir dikim ku te û hînkirinê te bi min da
nasîn

* * *

Dixwazim ji bo nameyên te yê mehane spasiya te
bikim

Min peyama dawî tijî îlhamê dît

Ji ber vê yekê min ew di dersa edebiyatê de ji
xwendekarên xwe re dixwend

Wan bi awayekî erênî bersiva naveroka wê dan

Ji bo me hemûyan bûyerek kêfxweş bû

Ez ji ramanên ku te di nameyê de cih girtine pir bandor
bûm

Ewqas bi bandor bû ku min xwest wê bi xwendevanên
xwe re jî parve bikim

Ev peyam bû sedema hizirkirineke kûr

Û nihêrîna hundirîn li razên giyan

Ez hîs dikim ku ew ê ji min re bibe alîkar ku ez
pirsgirêkan çareser bikim

Û bi aqilmendî û erênî bi ezmûnên jiyanê re mijûl bibin

* * *

Dersên te bêqîmet in

Ez naxwazim yek ji dersên te jî ji dest bidim